

Jenna Jantunen, Aino Salminen & Henriikka Sieppi

PARASTA OLI KAVERIT, TEKEMINEN JA BILEET

Toimintaterapeuttinen nuorten tyttöjen ryhmä

PARASTA OLI KAVERIT, TEKEMINEN JA BILEET

Toimintaterapeuttinen nuorten tyttöjen ryhmä

Jenna Jantunen, Aino Salminen &
Henriikka Sieppi
Opinnäytetyö
Syksy 2020
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Jenna Jantunen, Aino Salminen & Henriikka Sieppi

Opinnäytetyön nimi: Parasta oli kaverit, tekeminen ja bileet – Toimintaterapeuttinen nuorten tyttöjen ryhmä

Työn ohjaaja: Kaija Nevalainen & Maria Erkkilä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 54 + 12

Nuorten kokemus yksinäisyys on kasvanut viime vuosina. Oulussa on aloitettu vuonna 2019 Turvallinen Oulu -hanke, jonka yhtenä tavoitteena on vahvistaa lasten ja nuorten aktiivista roolia yhteisön jäsenenä. Pääsimme toteuttamaan opinnäytetyömme yhteistyössä Turvallinen Oulu -hankkeen kanssa nuorille suunnatun matalan kynnyksen ryhmän muodossa.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida nuorille tytöille suunnattu Lifestyle Redesign® -ohjelmaan pohjautuva ryhmä. Ryhmä koostui kuudesta 15–17-vuotiaasta tytöstä. Ryhmän tavoitteena oli nuorten osallisuuden vahvistaminen toiminnallisten menetelmien avulla. Ryhmä kokoontui 8 kertaa 1.9.-14.10.2020 välisenä aikana kerran viikossa kahden tunnin ajan.

Ryhmä toteutuksessa sovelsimme Lifestyle Redesign® -ohjelmaa. Lisäksi hyödynsimme toiminnallisen ryhmätyön mallia sekä Finlayn ryhmäteorioita. Lifestyle Redesign® -ohjelmasta saimme ryhmäämme valmiit teemat, joista ryhmäläiset pääsivät valitsemaan heille merkityksellisimmät. Ryhmämme oli toiminnallinen, joten toiminnallisen ryhmätyön mallin valinta tuntui tarkoituksenmukaiselta valinnalta ohjaavaksi teoriaksi. Finlayn yksittäisen ryhmäkerran rakenne loi ryhmäkerroille selkeän struktuurin ja teorioiden avulla havainnoimme ohjaajuuttamme.

Nuoret hyötyvät ryhmämuotoisesta toiminnasta, sillä se tukee nuorten osallisuutta mahdollistamalla vertaistuen saamisen sekä tunteen ryhmään kuulumisesta. Nuorten osallisuutta tukemalla voidaan parantaa nuorten itsetuntoa ja ehkäistä mielenterveyden haasteita sekä vähentää syrjäytymisen riskiä. Ryhmään osallistuneet nuoret kokivat saaneensa ryhmästä tukea arkeensa ja oppineensa uusia asioita, joita voivat hyödyntää omassa arjessaan. Ryhmäläiset kokivat ryhmän ilmapiiirin turvalliseksi ja toivoivat, että ryhmä olisi jatkunut pidempäänkin.

Ryhmästä saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että tämän kaltaiselle ryhmälle on tarvetta myös jatkossa ja Lifestyle Redesign® -ohjelmasta olisi hyödyllistä tehdä sovelluksia myös muille asiakasryhmille. Näemme, että toimintaterapeuttien ammattitaitoa tulisi hyödyntää nykyistä enemmän myös nuorten matalan kynnyksen palveluissa, sillä toimintaterapeuteilla on laajasti tietoa osallisuuden tukemisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä.

Asiasanat: Nuorten osallisuus, Lifestyle Redesign, nuorten toimintaterapia

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Program of Occupational Therapy

Authors: Jenna Jantunen, Aino Salminen, Henriikka Sieppi

Title of thesis: Occupational therapy group for young girls

Supervisors: Kaija Nevalainen & Maria Erkkilä

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020 Number of pages: 54 + 12

The loneliness experienced by adolescents has increased in recent years. Turvallinen Oulu (Safe Oulu) -project was started in Oulu in 2019. One of the goals of the project was to strengthen the active role of children and adolescents as members of the community. We were able to implement our thesis in co-operation with the Turvallinen Oulu -project.

The goal of our thesis was to plan, implement and evaluate a group for young girls based on the Lifestyle Redesign® -program. The group consisted of six girls aged 15–17 years. The aim of the group was to strengthen the participation of adolescents through functional methods. The group met 8 times between 1.9.2020 and 14.10.2020 once a week for two hours.

As a group-guiding theory, we used Lifestyle Redesign®. We also used The Functional Group Model and Finlay's group theories. From the Lifestyle Redesign® -program, we got ready-made themes for our group, our group members chose the themes that were most meaningful for them. Our group was functional, so the choice of a functional group model seemed relevant choice to guide our group. Finlay's theories created a clear structure for group sessions, and we used them to observe our leadership.

Adolescents benefit from group activities, as they support their participation by enabling them to receive peer support and a sense of belonging to a group. By supporting adolescent's participation, we can improve their self-esteem and prevent mental health issues, as well as reduce the risk of social exclusion. The adolescents who participated in the group felt that they had received support from the group in their daily lives and learned new things that they could use in their own daily lives. The group members felt the atmosphere of the group was safe and hoped that the group would have continued longer.

Based on the feedback from the group we can state that there is a need for a group like this in the future as well, and it would be useful to make Lifestyle Redesign® applications for other customer groups as well. We see that the expertise of occupational therapists should also be used more in low threshold services for young people, as occupational therapists have extensive knowledge of supporting participation and the factors that influence it.

Keywords: Participation in adolescents' life, Lifestyle Redesign, Occupational therapy for adolescents,

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
1.1	Projektin tausta.....	6
1.2	Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat	8
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	10
2.1	Projektiorganisaatio.....	10
2.2	Projektin vaiheet ja aikataulu	12
3	TOIMINNALLISUUS NUOREN ELÄMÄSSÄ.....	14
3.1	Toimintaterapia edistämässä nuoren kehitystä	14
3.2	Nuoren toiminnallinen osallistuminen	18
4	NUORILLE SUUNNATUT TOIMINTATERAPEUTTISET RYHMÄT	22
4.1	Ryhmää ohjaavat toimintaterapian teoriat	22
4.2	Toimintaterapeutti ohjaajana nuorten toimintaterapeuttisessa ryhmässä	26
5	RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	29
5.1	Ryhmän suunnittelu.....	29
5.2	Ryhmän toteutus	34
5.3	Palautteen keruu	36
5.4	Ryhmän lopetus	36
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	37
6.1	Projektin toteutumisen arviointi.....	37
6.2	Laatukriteerien saavuttamisen arviointi	40
6.3	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi	44
7	POHDINTA	48
	LÄHTEET	51
	LIITTEET	55

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Nuoruus on muutoksen ja tunteiden myllerryksen aikaa. Nuoret pyrkivät itsenäistymään, löytämään identiteettinsä sekä hakemaan sosiaalista hyväksyntää. Tänä aikana nuorella on alttius syrjäytymiseen tai mielenterveysongelmiin kuten masennukseen. Heillä on tarve saada tukea, ohjausta sekä rajoja. (Mulligan 2014, 169–171.)

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta nuorten osallisuuden edistäminen on hyvin tärkeää, sillä osallisuuden puute voi johtaa yksinäisyyteen. Pitkäaikainen yksinäisyys puolestaan heikentää nuorten elämänlaatua ja on riskitekijä sekä psyykkiselle, että fyysiselle terveydelle. Yksinäisyys on kytköksissä syrjäytymiseen, joka sisältää kulttuurisia, terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä. Opetusministeriön arvion mukaan nuorena syrjäytynyt voi aiheuttaa yhteiskunnalle 1,2 miljoonan euron kustannukset elämänsä aikana. Keskeinen asia terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä on nuorten yksinäisyyden ehkäisy. (Seppelin 2018, viitattu 7.4.2020.)

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Oulun kaupungin Turvallinen Oulu -hankkeen kanssa. Hankkeen perustana on Oulun pilotti -hakemus ja toimintasuunnitelma alaikäisiin kohdistuvien seksuaalirikosten ehkäisemiseksi 2019–2020. Oulun kaupungille luvattiin ministeriöstä rahoitusta seksuaalirikoksia ehkäiseviä toimia varten, sillä Oulussa oli tullut joulukuussa 2018 esille seksuaalirikosten sarja, joka kohdistui alaikäisiin tyttöihin. (Oulun kaupunki 2019, viitattu 7.11.2019.) Hankkeen tavoitteena on vähentää seksuaalirikoksia ja seksuaalista häirintää ja sen uhkaa, vahvistaa lasten ja nuorten aktiivista roolia yhteisön jäsenenä, tukea perheitä ja lisätä tietoa seksuaalirikosten ehkäisemiseksi, vahvistaa lasten, nuorten ja vanhempien media- ja turvataitoja, vahvistaa maahanmuuttajien yhteisöön integroitumista. Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut koordinoivat tätä hanketta. (Oulun kaupunki 2019, viitattu 7.11.2019.) Opinnäytetyö kohdistui nuorten aktiivisen roolin vahvistamisen osa-alueeseen, sillä aihe oli sopiva toimintaterapian tutkinto-ohjelmaan. Toimintaterapeutillisella osaamisella pystytään tukemaan nuorten toiminnallista identiteettiä esimerkiksi mahdollistamalla osallistuminen nuorille tarkoituksenmukaiseen ja merkitykselliseen toimintaan. Edellä mainittujen rikosten vuoksi koettiin ajankohtaiseksi sekä tärkeäksi mahdollistaa nuorille tytöille tur-

vallista ja osallisuutta tukevaa vapaa-ajan toimintaa. Aiheen valintaa tuki myös projektiryhmän kiinnostus nuorten parissa työskentelyyn, sillä on tärkeää tukea nuorten hyvinvointia, jotta voidaan ennaltaehkäistä tulevaisuuden haasteita.

Toimintaterapia on tieteellisesti tutkittuun tietoon, näyttöön ja hyviin käytäntöihin perustuvaa kuntoutusta, jonka tavoitteena on auttaa asiakasta kohti merkityksellisempää arkea ja elämää, sekä tukea tavoitteiden saavuttamisessa. Toimintaterapian perustana on toiminnantiede (occupational science), joka tutkii ihmisen toimintaa arjessa. Toiminnantiede perustelee toimintaterapian ytimen, eli yksilön, toiminnan ja ympäristön välisen suhteen. (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2020, viitattu 19.5.2020.) Toimintaterapeutin rooli on auttaa nuorta rakentamaan ja ylläpitämään hyvinvointia, saavuttamaan henkilökohtaisia tavoitteita ja haluamiaan ihmissuhteita. Toimintaterapeutti myös tukee aikuisuuteen valmistautumisessa. Tarkoituksena on, että nuori kykenisi selviytymään elämässään vastaan tulevista tilanteista. (Lougher 2001, 154.)

Nuorten ryhmämuotoisesta toimintaterapiasta on tehty useita opinnäytetöitä. Sallisen ja Turusen (2014) toteuttaman Matkalla naiseksi -toiminnallinen ryhmä nuorille -opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa ryhmäläisten itsetuntemusta ja opetella arvostamaan itseään omana itsenään. Ryhmässä oli liian suuri hajonta kognitiivisessa toimintakyvyssä, jonka vuoksi ryhmässä ei pystytty vastaamaan ryhmäläisten tarpeisiin riittävän yksilöllisesti. Ryhmämuotoista toimintaterapiaa on hyödynnetty myös osallisuuden tukemiseen. Kalliolan ja Rätön (2008) toteuttamassa opinnäytetyössä kehitettiin ryhmämuotoista toimintaterapiaa nuorisopsykiatriselle osastolle. Ryhmän tavoitteena oli nuorten osallisuuden tukeminen ja se tapahtui vuorovaikutustaitojen harjoittelun avulla. Ryhmä vaikutti positiivisesti nuorten käyttäytymiseen. Lumitsalon ja Vaajan (2015) opinnäytetyön tavoitteena oli nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen toiminnallisten menetelmien ja keskustelun kautta. Opinnäytetyön tulosten perusteella osallistujien itsetuntemus lisääntyi ryhmän ansiosta. Lifestyle Redesign® -ohjelmaa on opinnäytetöissä sovellettu muun muassa nuorille maahanmuuttajamiehille toimintaterapiaryhmän muodossa (Hynynen & Tirkkonen 2013), yläkouluikäisille nuorille toimintaterapiaryhmän ohjaamista helpottavan oppaan muodossa (Heikkinen & Ristimäki 2014) ja sosiaalisia tilanteita pelkääville ideakansion (Wahlroos 2014) sekä toimintaterapiaryhmän muodossa (Malmström & Saarinen 2016). Hynynen ja Tirkkonen (2013) kertovat, että ohjelma on hyvin sovellettavissa maahanmuuttajille ja ohjelman ennaltaehkäisevä näkökulma on tärkeä maahanmuuttajien kotouttamisessa ja sopeutumisessa. Wahlroos (2014) kertoo opinnäytetyössään, että ohjelman sisällön soveltaminen on mahdollista ja myös sosiaalisia tilanteita pelkää-

vät voivat teorian perusteella hyötyä Lifestyle Redesign® -ohjelmasta sovellettuihin ryhmiin osallistumisesta. Malmström ja Saarinen (2016) kertovat, että ryhmäläiset kokivat osallistumisen myönteisenä ja hyötyneensä ryhmästä. Opintojen aikana tutuksi tullut Lifestyle Redesign® -ohjelma kiinnosti meitä ja haluttiin syventää käytännön osaamista ohjelman soveltamisesta. Edellä mainitut tutkimukset tukevat opinnäytetyön aiheen valintaa sekä valitun teorian tarkoituksenmukaisuutta.

1.2 Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat

”Laajojen ja useasta vaiheesta koostuvien hankkeiden tavoitteet määritellään kahdella tasolla; projektin pitkän ajan kehitystavoitteiden ja suunniteltavan projektivaiheen välittömien tavoitteiden kautta” (Silfverberg 1996, 49).

Projektin **välittömillä tavoitteilla** tarkoitetaan muutoksia, jotka näkyvät kohderyhmän toiminnan välittömänä edistymisenä (Silfverberg 1999, 42). Projektin välittömänä tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa sekä arvioida nuorille tytöille suunnattu Lifestyle Redesign® -ohjelmaan pohjautuva toimintaterapeuttinen ryhmä.

Kehitystavoitteella kuvataan sellaisia pitkän aikavälin muutoksia, joita projektilla pyritään saavuttamaan. Lopulliset kehitysvaikutukset voidaan saada aikaan vasta pitkänkin kehitysprosessin jälkeen. Projekti voi siis olla prosessin alullepanija tai tavoitteiden saavuttamisen nopeuttaja ja tehostaja. Lopulliset tulokset voivat näkyä vasta pitkänkin ajan jälkeen projektin päättyttyä. (Silfverberg 1996, 50.) Projektin kehitystavoitteena oli ryhmässä olevien nuorten tyttöjen osallisuuden sekä toiminnallisuuden vahvistaminen. Toisena kehitystavoitteena oli, että nuorten toiminnallinen ryhmätoiminta jatkuisi myös tämän projektin päättymisen jälkeen.

Oppimistavoitteina oli vahvistaa ryhmänohjaustaitoja Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaisessa ryhmässä, vahvistaa nuorten kanssa työskentelyyn liittyvää osaamista sekä syventää osaamista projektityöskentelyssä hankkeessa eri yhteistyötahojen kanssa. Nämä tavoitteet tukevat tulevaisuuden ammattitaitoa toimintaterapeutteina.

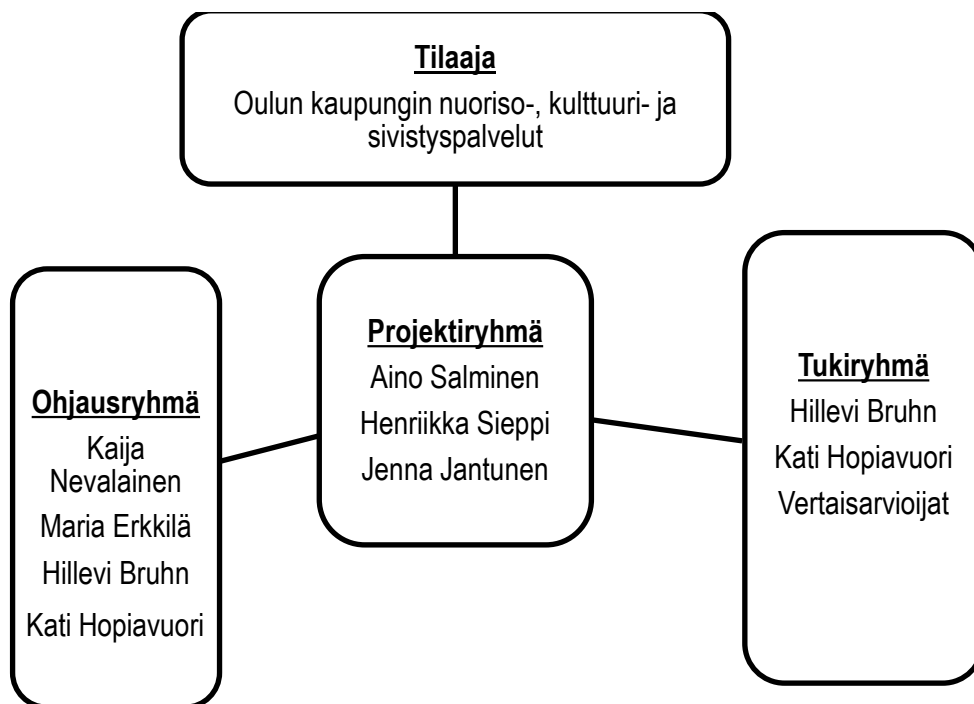
Projektille määritellään kohderyhmä ja lisäksi sillä voi olla muitakin hyödynsaajia (Silfverberg 1999, 40). Projektin kohderyhmänä oli ryhmään osallistuneet nuoret tytöt. Muita hyödynsaajia olivat Turvallinen Oulu -hanke, sillä ryhmän kautta he tavoittivat lisää hankkeen kohderyhmään kuuluvia

nuoria sekä tietoisuus hankkeesta lisääntyi projektin aikana eri ammattilaisten keskuudessa. Lisäksi projektista hyötyvät tulevaisuudessa toimintaterapeutit, jotka soveltavat Lifestyle Redesign® -ohjelmaa nuorten ryhmissä. Toimintaterapeutit hyötyvät myös siitä, että tietoisuus toimintaterapeuttien osaamisesta matalankynnyksen palveluissa lisääntyy toimintaterapeuttien sekä muiden ammattilaisten keskuudessa.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio muodostetaan projektin toteuttamista varten. Projektioorganisaation jäsenet ovat mukana organisaatiossa määrääjän, minkä jälkeen he siirtyvät muihin tehtäviin. (Pelín 2004, 65.) Projektioorganisaatioon kuuluvien roolit ja vastuut sekä johtamis- ja päätöksenteko menettelyt ja raportointivastuut pitää määritellä niin selkeästi ja yksiselitteisesti kuin mahdollista. Pienissä projekteissa ei tarvita erillistä johtoryhmää ja osaprojektijakoa. (Silfverberg 1999, 50.) Tämä opinnäytetyöprojekti oli pieni, minkä vuoksi erillisiä johtoryhmiä ja osaprojektijakoa ei tarvittu. Projektioorganisaatio on kuvattu kuviossa 1.



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio koostuu tilaajasta, projektiryhmästä, ohjausryhmästä sekä tukiryhmästä. Projektin tilaajan tehtävänä on tehdä päätös projektin aloittamisesta, mahdollisesta keskeyttämisestä ja päättämisestä. Myös rahoittaminen kuuluu tilaajan tehtäviin. (Pelín 2002, 82–85.) Tilaajana oli Oulun kaupungin nuoriso-, kulttuuri- ja sivistyspalveluiden Turvallinen Oulu -hanke. Projektin

aloittamisesta päätti Turvallinen Oulu -hankkeen palvelupäällikkö esitetyn ehdotuksen pohjalta. Sovittiin, että yhteyshenkilönä Turvallinen Oulu -hankkeesta toimii kohdennetun nuorisotyön ohjaaja Hillevi Bruhn. Opinnäytetyöprojektin puolivälissä ohjausryhmään liittyi Turvallinen Oulu -hankkeen työntekijä Kati Hopiavuori. Turvallinen Oulu -hanke vastasi ryhmän toteutukseen liittyvistä kuluista ja hankki ryhmälle kokoontumistilan nuorisokahvila Kivijalasta. Hanke osallistui myös ryhmän markkinointiin jakamalla mainoksia sekä kertomalla ryhmästä kohderyhmään kuuluville.

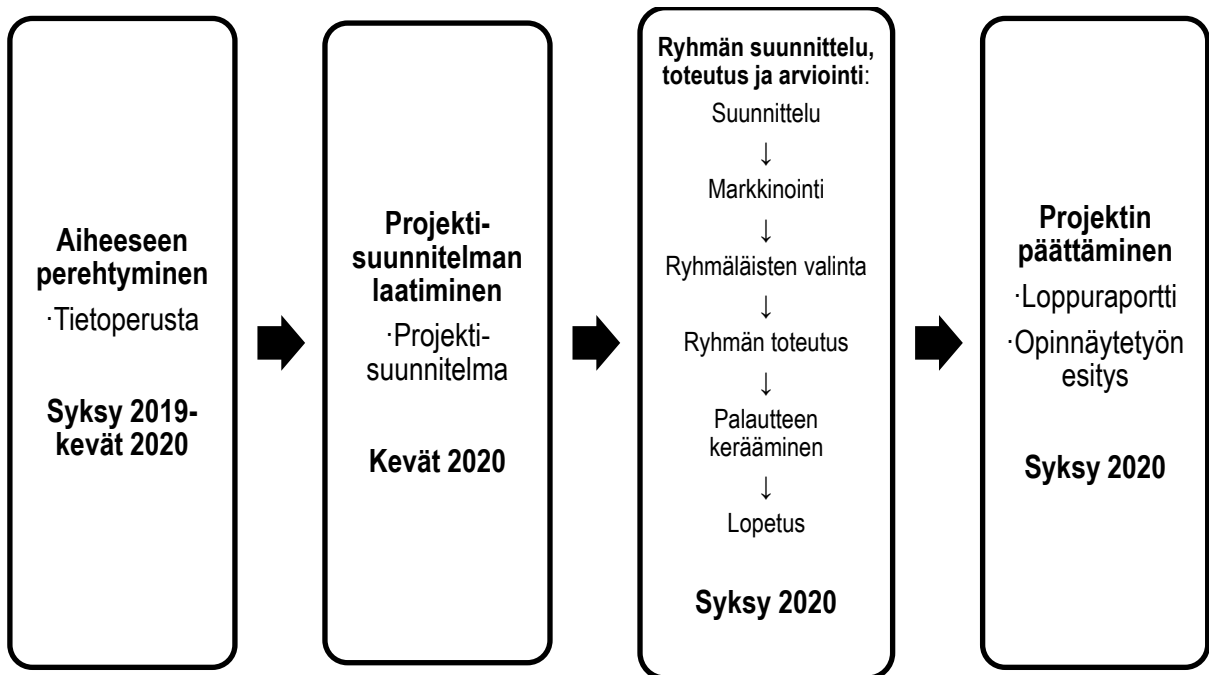
Projektiryhmän jäsenen tehtävänä on projektisuunnitelman laatimiseen osallistuminen, työn edistymisen raportointi, työn tulosten dokumentointi sekä oman ammattitaidon kehittäminen (Pelin 2004, 70). Projektiryhmän muodostivat opinnäytetyön tekijät, toimintaterapeuttipiskelijät Jenna Jantunen, Aino Salminen sekä Henriikka Sieppi. Projektiryhmällä ei ollut erillistä projektipäällikköä. Projektiryhmän jäsenten tehtävänä oli laatia suunnitelma, jossa tulee esille projektin sisältö, työn määrä sekä aikataulu, raportoida työn etenemisestä ohjausryhmälle sekä yhteistyökumppanille, dokumentoida työn tulokset ja tämän kautta kehittää omaa ammattitaitoa. Koska kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, sisältyi projektiryhmän tehtäviin myös ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi, sillä ryhmä oli tämän projektin tuotos.

Ohjausryhmä takaa tilaajalle, että projekti sujuu suunnitelman mukaan ja valmistuu sovitussa ajassa. Ohjausryhmään kuuluvien henkilöiden tulee pystyä nopeasti päättämään projektin suunnasta ja heillä tulee olla valtuudet tehdä päätöksiä. (Karlsson & Marttala 2002, 82.) Ohjausryhmään kuuluivat Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapian lehtorit Kaija Nevalainen ja Maria Erkkilä sekä Turvallinen Oulu -hankkeen kohdennetun nuorisotyön ohjaajat Hillevi Bruhn sekä Kati Hopiavuori. Nevalaisen ja Erkkilän tehtävänä oli varmistaa, että opinnäytetyö etenee vaaditulla tavalla täyttäen vaaditut kriteerit. Heidän tehtäväänsä kuului myös antaa ohjausta ja tukea opinnäytetyöprosessin aikana opiskelijoille. Bruhn ja Hopiavuori toimivat yhteyshenkilöinä projektiryhmän sekä Turvallinen Oulu -hankkeen välillä sekä antoi projektiryhmälle tukea ja ohjausta Turvallinen Oulu -hankkeen näkökannalta.

Tukiryhmän kautta projektiin saadaan lisää asiantuntemusta. (Viirkorpi 2000, viitattu 21.5.2020). Tukiryhmään kuuluivat Bruhnin ja Hopiavuoren lisäksi vertaisarvioijat. Bruhnilta ja Hopiavuorelta saatiin ammatillista näkemystä ryhmän suunnitteluun, toteutukseen ja käytännön asioiden hoitamisessa, kuten materiaalien hankinnassa.

2.2 Projektin vaiheet ja aikataulu

Projektin vaiheet voidaan kuvata prosessikaavion avulla. Projektin periaatteet selkeytyvät kaavion avulla projektin eri osapuolille. (Silfverberg 1999, 44.) Aikataulu on projektisuunnitelman keskeisin osa ja se auttaa projektin etenemisen ennakoimisessa ja seuraamisessa (Ruuska 2005, 47). Prosessikaavio ja aikataulu on kuvattu kuviossa 2.



KUVIO 2. Prosessikaavio

Aiheeseen perehtyminen sisälsi aiheen ideoinnin, yhteistyökumppanin hankinnan, aiheeseen perehtymisen sekä tietoperustan kokoamisen. Tämä vaihe alkoi elokuussa 2019. **Projektisuunnitelman laatiminen** sisälsi kirjallisen projektisuunnitelman laatimisen, joka sisälsi myös kustannusarvion, viestintäsuunnitelman sekä riskianalyysin laatimisen. Kevään 2020 aikana perehdyttiin aiheeseen sekä laadittiin projektisuunnitelmaa. **Ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi** sisälsi ryhmän suunnittelun, markkinoinnin, ryhmäläisten valinnan, ryhmän toteutuksen, palautteen keräämisen sekä ryhmän lopetuksen. Suunnitteluun sisältyi toimintaterapiaryhmien teorioihin, kuten Lifestyle Redesign® -ohjelmaan ja toiminnallisen ryhmätönmalliin perehtymisen. Markkinointiin sisältyi mainoksen suunnittelu, tekeminen ja jakaminen. Markkinoinnin jälkeen valittiin ryhmäläiset. Ryhmän toteuttamiseen sisältyi kahdeksan ryhmäkertaa. Toteuttamiseen sisältyi ryhmäkertojen ohjaamisen lisäksi niiden suunnittelu, erilaisten materiaalien hankinta ja valmistaminen sekä yhteistyö

Turvallinen Oulu -hankkeen yhteyshenkilöiden kanssa. Palautteen keräämiseen sisältyi palautelomakkeiden (liite 1–2) laatiminen ja palautteen kerääminen Padlet-alustalle (liite 3) sekä palautelomakkeella. Padlet on sovellus, jolla voi toteuttaa tehtäviä tai ryhmätöitä interaktiivisella seinällä. Sovellukseen ohjaaja määrittelee yhteisen seinän, johon ryhmäläiset voivat kirjoittaa. (Haapalainen 2020, viitattu 26.5.2020.) Ryhmän lopetukseen sisältyi yhteenveto yhteistyökumppaneiden kanssa sekä heiltä palautteen saaminen (liite 4). Tämä vaihe toteutui syksyn 2020 aikana. **Projektin päättäminen** sisälsi opinnäytetyön loppuraportin kirjoittamisen sekä sen esittämisen etänä, kypsyysnäytteen ja vertaisarvioinnin. Tämä toteutui loppuvuodesta 2020.

3 TOIMINNALLISUUS NUOREN ELÄMÄSSÄ

3.1 Toimintaterapia edistämässä nuoren kehitystä

Nuoruus on pääasiassa suuren muutoksen aikaa. Se on ajanjakso, johon sisältyy aikuisuuteen valmistautumista varten tarvittavia psykologisia ja sosiaalisia tehtäviä. Lisäksi se on suuren innon, energian ja luovan ajattelun aikaa. (Lougher 2001, 153–154.) Nuoruus on kehitysvaihe, joka sijoittuu 12–18-ikävuosien väliin. Se voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, joita ovat varhais-, keski- ja myöhäisnuoruus. Varhaisnuorilla tarkoitetaan 10–13-vuotiaita, keskinuorilla 14–17-vuotiaita ja myöhäisnuorilla 17–21-vuotiaita. (Case-Smith & O'Brien 2015, 102.) Keskinuoruudessa tyypillisiä piirteitä ovat itsenäisyyden lisääntyminen, kaveriporukoihin osallistuminen ja sen vaikutus esimerkiksi nuoren arvoihin tai ulkonäköön, harrastusryhmiin liittyminen, vartalon hyväksyminen, seksuaalisuuden ilmaiseminen sekä seksuaaliset kokemukset, omien ja muiden tunteiden tutkiminen, tulevaisuuden uran realisoituminen, luovuuden ja älykkyyden osoittaminen sekä riskikäyttäytyminen, kuten holtiton liikennekäyttäytyminen ja päihteiden käyttö. (Case-Smith & O'Brien 2015, 110.)

Tämä intensiivinen fyysisen, fysiologisen ja psykososiaalisen kehityksen sekä kypsymisen aika-kausi vaikuttaa nuoren tapaan ajatella, reagoida ja käyttäytyä. Nuoruus on oppimisen, kokeilun ja kokemusten aikaa. Nuoren kehittyessä hänelle vakiintuu arvot sekä elämäntavat, jotka ovat yhte-neväiset hänen perheensä ja ikätovereidensa kulttuurin sekä arvojen kanssa. Nuoret hyväksyvät kehonsa ja tutkivat sen fyysistä sekä seksuaalista kehitystä. Nuoret etsivät sukupuoli-identiteettiään, persoonallisuuttaan, moraaliaan sekä toiminnallista identiteettiään. (Case-Smith & O'Brien 2015, 102–105.)

Nuoruuden aikana **itsenäistymisen**, **minäidentiteetin** ja **seksuaalisuuden** haasteet tulevat esiin ja nuoret pyrkivät saamaan sosiaalista hyväksyntää. Nuorilla voi olla riskikäyttäytymistä ja he ottavat vaikutteita vertaisistaan. Nuorella on halu **itsenäistyä** ja tarve saada tukea, ohjausta sekä rajoja. (Mulligan 2014, 130–131, 169–171.) Nuorten itsenäistyessä he opettelevat muun muassa huolehtimaan terveydestään, käyttämään julkisia kulkuvälineitä sekä käsittelemään rahaa (Case-Smith & O'Brien 2015, 112–117). Nuoren irtaantuminen vanhemmista ei tapahdu hetkessä eikä helposti. Se on vaihe, jonka aikana hän tunnetasolla luopuu vanhempien huolenpidosta ja ajatusmaailmasta, sekä omista lapsenomaisista toiveistaan ja odotuksistaan. Nuori pyrkii irtautumaan

vanhemmistaan, jolloin hän kohdistaa vanhempiinsa aggressiivisia tunteita ja etsii ikätovereiltaan tukea. Varhaislapsuuden suotuisat vuorovaikutuskokemukset ovat perustana onnistuneelle aikuis-tumiskehitykselle, jolloin nuori siirtyy uusiin ihmissuhteisiin entisten turvin. (Himberg, Laakso, Pel-tola, Näätänen & Vidjeskog 2005 97–98.)

Nuoret käyttävät elokuvia, tv-sarjoja ja kirjallisuutta apuna **minäidentiteetin** etsimisessä ja nuoruuden ”angsti” voi löytyä tälle ikäryhmälle suunnatun musiikin sanoituksista. Kuitenkin todellisuus on vähemmän dramaattista ja suurin osa nuorista ei koe juurikaan tuskaa tämän kehitysvaiheen ai-kana. Nuoret, joilla on vakaa tunne identiteetistä, kykenevät sopeutumaan ja vastaamaan henkilö-kohtaisiin ja sosiaalisiin vaatimuksiin ilman kohtuutonta ”angstia”. Nuoret, jotka ovat sitoutuneita arvoihinsa, harrastuksiinsa ja kiinnostuksen kohteisiinsa, ovat vähemmän itsekeskeisiä, vähem-män hämillään ja vähemmän alttiita ikätovereiden paineelle. He voivat olla avoimia ja luovia ajatte-lussaan ja heillä on kyky solmia läheisiä suhteita. He kykenevät säätelemään tunteitaan ja osoitta-vat kypsää moraalista päättelyä. Nuorilla, jotka eivät kykene kehittämään vakaata ja selkeää käsi-tystä itsestään, voi olla haasteita, kuten luottamuksen puutetta ja alhaisempi itsetunto. He kokevat todennäköisemmin masennusta ja ahdistusta sekä hyvinvointinsa huonommaksi kuin heidän ikä-toverinsa. Heillä voi olla haasteita työn kanssa, läheisten ihmissuhteiden luomisessa ja ylläpitämi-nessä, sekä vastuunottamisessa. Toimintaterapeutit havainnoivat, kuinka nuoret tutkivat identiteet-tiään eri toiminnoissa, rooleissa ja tulevaisuuteen liittyvissä toiveissa. Toimintaterapeutti tukee nuo-ria ja auttaa heitä kehittämään kykyjään heidän valitsemissaan aktiviteeteissa ja rooleissa sekä tarjoamalla mahdollisuuksia itseohjautuvuuteen. (Case-Smith & O`Brien 2015, 112.)

Tietoisuus **seksuaalisuudesta** ja seksuaalisesta suuntautumisesta tulee esiin yleensä nuoruuden aikana. Tämä ohjaa yksilön fyysistä ja emotionaalista vetovoimaa muita ihmisiä kohtaan. Useimmat nuoret identifioituvat heteroseksuaaleiksi, vaikkakin noin 15 % nuorista kokee keskinuoruuden ai-kana emotionaalista tai seksuaalista vetoa omaan sukupuoleensa. Arviolta 5 % nuorista identifioi-ivat itsensä homoseksuaaleiksi, vaikkakin he usein ovat avoimia seksuaalisuudestaan vasta myö-häisnuoruudessa tai nuorina aikuisina. Syyinä tähän voi olla se, ettei ikätovereilta saa riittävästi tukea tai koulussa on sanallista ja fyysistä kiusaamista. Toimintaterapeutin on tärkeä olla avoin ja valmis keskustelemaan nuorten kanssa seksuaalisuudesta. Toimintaterapeuttien tulee käyttää su-kupuolineutraalia kieltä esimerkiksi käyttää mieluummin sanaa kumppani kuin tyttö- tai poikays-tävä. Toimintaterapeutin tulee myös selvittää, onko nuoren suhteessa väkivaltaa, jos siitä on epäi-lyks ja mahdollistaa tuomitsematon tuki nuorelle. (Case-Smith & O`Brien 2015, 112.)

Seksuaalisuus sisältää fyysisen ja psykologisen tunteen viehättävyydestä ja/tai sitoutumisen läheisyyteen kosketuksen, suutelon, halaamisen tai yhdynnän kautta. Seksuaalisista toiminnoista tulee keskustella, jotta voidaan ehkäistä sosiaalista- ja seksuaalista hyväksikäyttöä, sukupuolitauteja ja raskauksia. Ennen kuin toimintaterapeutti keskustele seksuaalisuudesta nuoren kanssa, täytyy hänen pohtia omaa tietämystään, uskomuksiaan ja asenteitaan, jotta hän osaa antaa nuorille ja heidän perheilleen oikeanlaista informaatiota tuomitsematta. Terapeutille voi tulla vastaan tilanteita, jolloin hänen täytyy ohjata nuori toiselle ammattilaiselle, jolla on enemmän tietoa seksuaalisuudesta. Nuoret, joilla on kroonisia sairauksia tarvitsevat selkeitä vastauksia ja ideoita seksuaalisuutensa asianmukaiseen ilmaisuun. Nuori voi kyseenalaistaa fyysisiä ja psykologisia seksuaalisuuden näkökulmia. Nuorille on tärkeää antaa tietoa ehkäisyvälineiden käytöstä. (Case-Smith & O'Brien 2015, 145–146.)

Tyypillisiä seksuaalisuuteen liittyviä asioita, joista tulisi keskustella nuorten kanssa ovat muun muassa fyysisiin ja emotionaalisiin muutoksiin liittyvät kysymykset, omasta kehosta huolehtiminen, seksuaali-identiteetti ja oman seksuaalisuuden ilmaiseminen, terveydenhuollon palveluiden käyttäminen, seurustelu, raskauden ja sukupuolitautilien ehkäiseminen sekä omat arvot intiimeissä tilanteissa käyttäytymisessä. (Case-Smith & O'Brien 2015, 445–447.) Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan noin joka neljäs 8.–9.-luokkalainen, lukiolainen sekä ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleva kertoi kokeneensa vähintään kerran vuoden aikana seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua. Seksuaaliväkivaltaa, kuten riisuutumaan pakottamista, intiimialueiden koskettelua vasten tahtoa tai muunlaista seksuaalisiin tekoihin pakottamista koki noin 7 % nuorista. Tytöt kokivat seksuaalista ehdottelua huomattavasti yleisemmin kuin pojat. Seksuaalinen ehdottelu tai ahdistelu oli yleisimmin tapahtunut puhelimen välityksellä tai internetissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, viitattu 27.5.2020.)

Nuoren identiteetin kehittyessä heidän **minäkäsityksensä** muuttuu. Minäkäsitys on moniulotteinen ja siihen sisältyy itsensä hyväksyminen, joka näkyy monella tavalla nuorten elämässä, kuten ihmissuhteissa ja ulkonäössä. Nuoruudessa minäkäsitys kehittyy varhaisnuoruuden sosiaalisiin rooleihin ja persoonallisuuden piirteisiin perustuvasta itsekeskeisestä näkemyksestä kokonaisvaltaiseen minäkäsitykseen. Tämä kokonaisvaltainen minäkäsitys vaikuttaa kognition, moraalin sekä sosiaalisten taitojen kehitykseen. Merkittävä osa minäkäsitystä on itsetunto ja arvojen sekä positiivisten ja negatiivisten ominaisuuksien itsearviointi. (Case-Smith & O'Brien 2015, 112–113.)

Varhaisnuoruudessa **itsetunnolla** on taipumus laskea, osittain siksi, että käsitys itsestä lisääntyy ja nuori vertaa itseään siihen millainen hän haluaisi olla. Nuori huomaa ristiriidan omassa itsessään ja haavekuvassaan. Itsetunto kuitenkin paranee yleensä myöhemmin nuoruusiässä. Pysyvästi matalaan itsetuntoon liittyy vakavat mielenterveyden ongelmat, kuten masennus, sosiaalisten tilanteiden pelko tai syömishäiriöt. Siihen voi liittyä myös itsetuhoisuutta, jota voi olla viiltely, liiallinen alkoholin tai huumeiden käyttö tai riskialtis käyttäytyminen, kuten suojaamaton seksi. Huono itsetunto voi näkyä negatiivisena ja itsekriittisenä puheena, epäonnistumisen pelkona tai vaikeutena selviytyä epäonnistumisista. Nuoret, joilla on heikko itsetunto, ovat yliherkkiä niin ikätovereiden kuin aikuistenkin kielteisille kommentteille ja toisten reagoimattomuudelle tai ylireagoinnille, ja heillä voi olla vaikeuksia ottaa vastaan rakentavaa palautetta. Nuoret ovat alttiita ryhmäpaineelle, sillä heillä on halu kuulua joukkoon. Positiiviset ikätovereiden asenteet ja osallisuus edistävät nuoren itsetuntoa ja itsearvostusta. Toimintaterapeuttien tulee tunnistaa mahdolliset esteet positiiviselle itsetunnonle ja sisällyttää toimintaan strategioita ja kokemuksia, jotka vahvistavat ja helpottavat nuorta tunnistamaan omat vahvuutensa ja kykynsä. (Case-Smith & O'Brien 2015, 112–113.)

Positiivinen itsetunto voi näkyä nuoren käytöksessä muun muassa siten, että nuori ilmaisee mielipiteensä, on vuorovaikutuksessa ikätovereiden kanssa, aloittaa ystävällisen vuorovaikutuksen, ottaa katsekontaktia puhuessaan, osallistuu ryhmätoimintaan, ottaa johtajan roolin ikätovereiden keskuudessa ja antaa ohjeita sekä osallistuu vapaaehtoisesti tehtäviin ja aktiviteetteihin. Alhainen itsetunto puolestaan voi näkyä nuoren käytöksessä siten, että nuori välttää katsekontaktia, vaikuttaa liian itseluottavaiselta, on kriittinen itseään kohtaan, puhuu äänekkäästi, kiusaa muita, ei ilmaise omia mielipiteitään tai on alistuva ja liian hyväksyvä muiden pyyntöihin ja vaatimuksiin, vaikka ei haluaisi. (Case-Smith & O'Brien 2015, 113.)

Nuoret tarkastelevat kehonsa fyysisiä muutoksia sekä orastavaa seksuaalisuuttaan ahdistuksen ja ylpeyden sekaisin tuntein. Nämä muutokset voivat aiheuttaa hämmennystä ja tunteiden myllerryistä. Nuoren näkemys omasta fyysisestä sekä seksuaalisesta kehityksestä vaikuttaa hänen itsetuntoonsa. Itsetunto, itsearvostus ja muiden arvostelu vaikuttavat nuoren näkemyksiin ja asenteisiin vartaloon kohtaan. Teinityöt lisäävät keskusteluihinsa negatiivisia huomioita ulkonäöstään esimerkiksi "Ovatko reiteni liian isot?" tai "Olenko lihava?". Negatiivinen kehonkuva liittyy alhaiseen itsetuntoon sekä mielenterveyden ongelmiin kuten ahdistukseen, masennukseen sekä syömishäiriöihin. Fyysisellä kasvulla ja kehityksellä sekä seksuaalisella kypsymisellä on myös sosiaalisia vaikutuksia. Nuoret, jotka näyttävät ulospäin seksuaalisesti kypsiltä ja vaikuttavat vanhemmilta kuin

ovat, saattavat kohdata vaatimuksia ja odotuksia, joita he eivät ole psykologisesti valmiita kohtamaan. (Case-Smith & O'Brien 2015, 107–108.)

Nuoruuden muutokset ja haasteet tulevat esiin yksilöllisesti eri aikoina. Nuori keskittyy yhteen haasteeseen kerrallaan. Kun haaste on ratkaistu, se siirtyy taka-alalle ja uusi haaste ilmaantuu. (Lougher 2001, 153.) Nuoret testaavat vanhempien asettamia rajoja ja vaativat, että heidät nähdään aikuisina, mutta samalla odottavat ja haluavat tukea ja turvallisuutta. He kaipaavat läheisiä ystävyysuhteita ikätovereidensä kanssa, toivovat kuuluvansa ja sopeutuvansa joukkoon sekä olensa samanlaisia kuin muut. Samaan aikaan he kuitenkin toivovat, että heidät nähdään yksilöllisinä. (Case-Smith & O'Brien 2015, 102.) Nuoret tarvitsevat suvaitsevaisuutta sekä tukea läheisiltään selviytyäkseen tästä myrskyisästä vaiheesta (Lougher 2001, 152).

3.2 Nuoren toiminnallinen osallistuminen

American Occupational Therapy Association (AOTA) on jakanut toiminnat, joihin ihmiset osallistuvat, yhdeksään osa-alueeseen. Näitä osa-alueita ovat **IADL-toiminnot**, **ADL-toiminnot**, **uni ja lepo**, **opiskelu**, **työ**, **leikki**, **vapaa-aika** sekä **sosiaalinen osallistuminen**. Nuoret todennäköisimmin omaksuvat arvoja, jotka liittyvät vapaa-aikaan ja sosiaalisiin aktiviteetteihin, joihin he osallistuvat. (Case-Smith & O'Brien 2015, 115.)

IADL-toiminnot (Instrumental Activity of Daily Living) eli **välineelliset päivittäiset toiminnot** tukevat jokapäiväistä elämää kotona ja yhteisössä. Näitä toimintoja ovat esimerkiksi kodin hoitaminen, ruoan valmistaminen, kulkuvälineillä liikkuminen sekä raha-asioista huolehtiminen. (The American Occupational Therapy Association 2014, 19–20). Arjen elämiseen liittyvä suorituskky on välttämätöntä. Itsenäisyyden kehittyminen IADL-toiminnoissa mahdollistaa fyysisen ja taloudellisen itsenäisyyden kehittymisen. Itsenäisyyden lisääntyessä nuoret ottavat aiempaa enemmän vastuuta IADL-toiminnoista. He oppivat käyttämään julkisia kulkuvälineitä, joten he voivat liikkua yhteisössä ilman aikuisen valvontaa. Nuoret ottavat vastuuta terveyteensä liittyvien asioiden huolehtimisesta vanhempien valvonnassa. He voivat ottaa vastuuta esimerkiksi lääkkeiden ottamisesta sekä terveyteen liittyvien valintojen tekemisestä, kuten tupakoinnista ja henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisesta. Nuoret oppivat käsittelemään rahaa esimerkiksi ostosten tekemisestä ja säästämisestä. Keskinuoruudessa voidaan oppia ottamaan vastuuta lastenhoidosta tai valmentamisesta.

Näiden toimintojen avulla nuorten tietoisuus kasvaa turvallisuuteen liittyvissä asioissa sekä toimintatavoista hätätilanteissa. Positiiviset roolimallit, kuten aikuiset perheenjäsenet helpottavat useiden ja monimutkaisten IADL-toimintojen asteittaista kehittämistä. (Case-Smith & O'Brien 2015, 116.)

Koulunkäynnin ja opiskelun toimintoihin sisältyy opiskeluun hakeutuminen, oppimisympäristössä toimiminen sekä koulu- ja opiskelutehtävien tekeminen. Myös opiskelijan roolin omaksuminen ja ylläpitäminen sisältyy koulunkäynnin ja opiskelun toimintoihin. (Kuntaliitto 2017, viitattu 27.5.2020.) Oppimisympäristössä toimimiseen liittyy muun muassa opiskelu, sosiaalinen osallistuminen, leikki sekä ADL- toiminnot. Opiskeluun sisältyy osallistuminen luokan opetussuunnitelmaan, organisointitaidot, ohjeiden noudattaminen, hienomotoriset taidot sekä kirjoitustaito. Sosiaaliseseen osallistumiseen kuuluu kyky mukautua ympäristön vaatimuksiin sekä onnistunut vuorovaikutus opettajien, koulun muun henkilökunnan ja vertaisten kanssa. Leikkiin ja vapaa-aikaan sisältyy toimiminen vertaisten kanssa välitunnilla, onnistunut osallistuminen luokan peleihin, kiinnostuminen valinnaisaineista, kuten liikunnasta ja taiteesta. **ADL- toimintoihin** kuuluu pukeutuminen, lounaan syöminen, wc-toiminnot, perushygienia ja siistiytyminen, kommunikaatiovälineiden käyttö sekä tietokoneen käyttö. (Case-Smith & O'Brien 2015, 673.)

Vapaa-ajantoiminnot ovat harkinnanvaraisia, spontaaneja tai organisoituja aktiviteetteja, jotka tarjoavat nautintoa ja viihdettä sosiaalisissa ympäristöissä ja ne saattavat poiketa koulu- ja työympäristöstä. Vapaa-ajan toiminnot sisältävät tyypillisesti tavoitteellista toimintaa ja mahdollistavat tunteen vertaisryhmään kuulumisesta. Näihin aktiviteetteihin kuuluu yli puolet nuorten hereilläoloajasta ja vapaa-ajan vietolla on tärkeä merkitys kehitykselle. Näiden toimintojen etuna on suhteiden luominen perheen ulkopuolisiin aikuisiin. Positiivinen vuorovaikutus valmentajien ja opettajien kanssa helpottaa ongelmien ratkaisua, tarjoaa sosiaalista tukea, vahvistaa itsetuntoa ja edistää taitojen hankkimista ja pätevyyttä. Huolen aiheena on fyysisten vapaa-ajan aktiviteettien väheneminen, joka liitetään lisääntyneisiin terveysriskeihin, kuten ylipainoon ja kroonisiin sairauksiin. Nuoruuden fyysiset vapaa-ajan viettotavat vaikuttavat aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Vapaa-ajalla nuoret etsivät ja käyttävät uusia käyttäytymismalleja ja rooleja, ovat avoimia erilaisille kiinnostuksen kohteille sekä vahvistavat kiinnostuksen kohteitaan ja inhokejaan. Nuoret osallistuvat sosiaalisiin ryhmiin ja heidän taitonsa, käyttäytymismallinsa sekä minäidentiteettinsä kehittyvät. Toimintaterapiassa harjoitellaan vapaa-ajan taitoja, mikä voi mahdollistaa vertaisryhmään osallistumisen ja lisätä sosiaalista osallisuutta. Onnistunut osallistuminen vapaa-ajan toimintoihin parantaa elämää, sillä se tarjoaa sosiaalisen verkoston, mielihyvää sekä edistää rakentavaa ajankäyttöä. (Case-Smith & O'Brien 2015, 117.)

Sosiaalinen osallistuminen, ystävyyssuhteet ja näihin liitetty käyttäytyminen ja roolit, ovat nuorten kehitykselle tärkeitä. Sosiaalisia rooleja ja suhteita tutkitaan ja muodostetaan vertaisryhmissä liittymällä erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin. Yläaste- ja lukioikäiset nuoret pyrkivät kuulumaan joukkoon ja löytämään kavereita. Koulussa välitunnilla muodostetut vertaissuhteet tarjoavat sosiaalista statusta ja kehittävät nuoren sosiaalista identiteettiä sekä tunnetta ryhmään kuulumisesta ja hyväksynnästä. Tämä kasvava identiteetti voi poiketa nuoren identiteetistä hänen perheessään. Nuoret irtaantuvat perheenjäsenistä, kun ensisijainen emotionaalisen ja sosiaalisen tuen lähde on kaverit, ikätoverit ja perheeseen kuulumattomat aikuiset. (Case-Smith & O'Brien 2015, 117–118.) On huomattu, että nuorten ihmissuhteet lisäävät autonomiaa. Nuorten sosiaalinen verkko laajenee perheen ja vanhempien järjestämien ystävyyssuhteiden ulkopuolelle. Nuoret alkavat tehdä aloitteita heidän itse valitsemiinsa kavereihin ja alkavat luoda läheisiä suhteita. (Case-Smith & O'Brien 2015, 350.) Vähäinen osallistuminen vertaisryhmiin tai ulkopuolelle jääminen voi tuottaa tunnetta hylkäämisestä tai sosiaalisen statuksen laskua. Nuoret, jotka eivät löydä paikkaansa vertaisryhmistä, voivat todennäköisemmin kokea masentuneisuutta ja yksinäisyyttä. (Case-Smith & O'Brien 2015, 117–118.)

Nuorten itsenäistyessä he opettelevat arjen toimintoja ja etsivät omaa seksuaalisuuttaan sekä pohivat identiteettiään. Nuoret kiinnostuksen kohteet sekä inhokit vahvistuvat ja he osallistuvat sosiaalisiin ryhmiin. Heidän taitonsa, käyttäytymismallinsa sekä minäidentiteettinsä kehittyvät. (Case-Smith & O'Brien 2015, 112–117.) Lifestyle Redesign® -ohjelman teemat ovat yhteneväiset näiden nuoruuden ajan tärkeiden toimintojen ja kehityskohtien kanssa.

Lifestyle Redesign® -ohjelma on 12 päivittäiseen elämään liittyvästä, terapiaa ohjaavasta teemasta koostuva ohjelma, jonka tavoitteena on antaa asiakkaille mahdollisuus sisällyttää heidän päivittäiseen elämäänsä kestäviä, henkilökohtaisesti tyydyttäviä sekä terveyttä edistäviä aktiviteetteja. Vaikka ohjelma on kehitetty ikäihmisille, sitä voi soveltaa monille muillekin asiakasryhmille. (Clark, Blanchard, Sleight, Cogan, Florindez, Gleason, Heymann, Hill, Holden, Murphy, Proffitt, Niemiec & Vigen 2015, xiii.)

Ohjelman 12 teemaa ovat: **Toiminta, terveys ja itsenäistyminen** (toiminta, terveys ja ikääntyminen); pohditaan, mitä toiminta ja terveys on ja miten itsenäistyminen vaikuttaa niihin. Opitaan ymmärtämään sekä hyödyntämään oman toiminnan analysointia arjessa. **Kulkeminen ja toiminta**;

pohditaan kulkemisen ja oman toiminnan välistä yhteyttä sekä keskustellaan esimerkiksi joukkoliikenteen käyttömahdollisuuksista. **Nuoren aktiivisuus** (pitkäikäisyyden rakennuspalikat; fyysinen, psyykkinen, henkinen, sosiaalinen ja tuottava aktiviteetti); opastetaan ryhmäläisille erilaisia hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä toimintoja. **Stressin hallinta** (stressi ja tulehdusten hallinta); harjoitellaan stressinhallintakeinoja sekä käsitellään unen ja levon merkitystä. **Ravitsemus** (ruokaileminen ja ravinto); opastetaan ryhmäläisiä terveelliseen ravitsemukseen ja ruokailuun. **Ajankäytön hallinta** (aika ja toiminta); keskustellaan ajankäytön vaikutuksesta toimintaan ja autetaan ryhmäläisiä ymmärtämään ajanhallinnan merkitys. **Turvallisuus kotona ja yhteisössä**; pyritään ehkäisemään ryhmäläisten turvattomuuden tunnetta ja kannustetaan aktiivisesti etsimään turvallisia vaihtoehtoisia toimintatapoja. **Ihmissuhteet ja toiminta**; käsitellään ihmissuhteita sekä annetaan mahdollisuus heijastaa omia kokemuksia ihmissuhteista sosiaalisesta näkökulmasta sekä niiden merkityksestä. **Aikuistuminen** (kukoistus); käsitellään uuden elämän vaiheen kohtaamista sekä sen mahdollisuuksia ja rohkaistaan ryhmäläisiä kokeilemaan uutta. **Terveysterveysthuolto** (navigointi terveydenhuollossa); ohjeistetaan ryhmäläisiä toimimaan terveydenhuollossa. **Seksuaalisuus** (hormonit, ikääntyminen ja seksuaalisuus); käsitellään seksuaalisuutta. **Ryhmän juhla**; palataan aikaisempiin ryhmäkertoihin ja pidetään loppujuhlat. Ohjelman teemat eivät ole ehdottomia, sillä uusia ideoita ja aiheita voi syntyä, mikäli se on ryhmäläisten eduksi. Teemoja voidaan myös muokata kohderyhmälle sopivaksi. Toimintaterapeutti päättää, kuinka paljon aikaa kuhunkin teemaan käytetään. (Clark ym. 2015, 53–171.)

4 NUORILLE SUUNNATUT TOIMINTATERAPEUTTISET RYHMÄT

4.1 Ryhmää ohjaavat toimintaterapian teoriat

Ryhmiä voidaan hyödyntää monien asiakkaiden kanssa. Jokaisella ryhmällä on erilainen struktuuri, tarkoitus ja prosessi. Ryhmä ei ole vain joukko itsekseen toimivia yksilöitä, vaan ryhmän jäsenillä on yhteinen päämäärä. Ne ovat luonnollisia oppimisympäristöjä, joissa esiintyy monipuolisia vuorovaikutustilanteita ja niiden sisällä kaikkien yksilöiden välille muodostuu erilaisia vuorovaikutussuhteita, mikä mahdollistaa sosiaalisen oppimisen. (Finlay 2001, 3–4.) Ryhmät voivat olla avoimia, suljettuja tai täydentyviä. Avoimeen ryhmään ryhmäläiset voivat osallistua silloin kuin tahtovat, jolloin jäsenet saattavat vaihtua viikoittain. Ryhmä voi olla myös täydentyvä, jolloin ryhmään voi tulla uusi jäsen lopettavan jäsenen tilalle. Tukea antavat ryhmät tarvitsevat yleensä pysyvyyttä, jotta jäsenet voivat kasvattaa luottamusta ja tuntea olonsa turvalliseksi ryhmässä. Suljettu tai täydentyvä ryhmä tukee tällaisten suhteiden muodostamista ja ilmapiiriä. Avoin ryhmä sopii hyvin toiminnallisiin ryhmiin, joissa keskiössä ovat toiminta ja yksittäinen suoritus. Jos ryhmässä on jäseniä, joille ryhmätilanteet ovat vaikeita tai heillä on sosiaalista ahdistusta, suljettu ryhmä toimii paremmin. (Finlay 2001, 124–125.)

Jokaisella ryhmäkerralla tulee olla **struktuuri**. Ryhmäkerran struktuuri sisältää kuusi vaihetta. **Ensimmäisenä vaiheena** jokaisella ryhmäkerralla on orientaatio, jonka aikana huomioidaan jokainen ryhmäläinen yksilöllisesti ja toivotetaan tervetulleeksi. Jotkin vihjeet tulevasta toiminnasta, esimerkiksi näkyvillä olevat tarvikkeet, voivat auttaa jäseniä orientoitumaan ryhmäkertaan. **Toisena vaiheena** on virittäytyminen, joka voi sisältää kaksi osuutta. Ensimmäinen osuus sisältää tarvittaessa jäsenten esittelemisen toisilleen. Esimerkiksi nimien esittely voi riittää, mutta jotkut ryhmät hyötyvät erilaisista tutustumisleikeistä. Toinen osuus on alustavaa toiminnan esittelyä. Koko virittäytymisen vaihe voi kestää kokonaisuudessaan 30 sekunnista 20 minuuttiin. Kesto määräytyy sen mukaan, kuinka tuttuja ryhmäläiset ovat toisilleen sekä mikä ryhmäkerran toiminta on. **Kolmannen vaiheen** eli lämmittelyvaiheen kesto määräytyy ryhmäläisten tarpeen mukaan ja se menee osittain päällekkäin virittäytymisen kanssa. Pidemmän lämmittelyvaiheen tarvitsevat yleensä uudet sekä tunnepohjaiset ryhmät. Lämmittelyssä voidaan käyttää erilaisia toimintoja esimerkiksi ryhmäläisten rentouttamiseen tai keskustelun herättämiseen. **Neljäs vaihe** eli toimintavaihe on ryhmäkerran pää-

vaihe, jonka aikana ryhmän tavoitteita tukeva toiminta toteutetaan. Toiminta voi sisältää yhden tehtävän tai useamman harjoituksen sarjan. Mikäli toimintavaiheessa on useampia harjoituksia, tulee niissä olla sama teema, jotta yhdenmukaisuus säilyy. Kaikille ryhmäkerroille on tärkeää jättää aikaa lopetteluun eli **viidenteen vaiheeseen**. Tässä vaiheessa kootaan ryhmäkerta yhteen jonkin toiminnan avulla. Toimintaa voidaan käyttää myös ryhmäläisten rentouttamiseen. Vaihtoehtoisesti esimerkiksi siivoaminen voi olla merkinä lopettelusta. Lopuksi terapeutti voi kiteyttää ryhmäkerran muutamalla sanalla ja hyvästellä jokaisen ryhmäläisen yksilöllisesti. **Kuudentena vaiheena** on ohjaajien jälkiryhmä. Ohjaajien on tarpeellista saada aikaa reflektoida ryhmää ja mitä ryhmässä tapahtui. Ohjaajat voivat keskustella ryhmästä, ryhmän jäsenistä sekä rooleista. Jälkiryhmässä voidaan myös harkita tulevaa toimintaa. (Finlay 2001, 104–106.)

Nuorten ryhmissä on samanlainen kehitysprosessi ja ryhmädynamiikka kuin muissakin ryhmissä. (O'Brien & Solomon 2013, 101). Toimintaterapeuttinen ryhmä tukee ryhmäläisten kasvua, sekä kehittää heitä itsenäisinä jäseninä, mahdollistaa itseohjautuvuuden ja ottaa huomioon ryhmäläisten yksilölliset tarpeet toimintojen, tunteiden sekä vuorovaikutuksen tasolla (Barnes, Howe & Schwartzberg 2008, 85). Ryhmässä jäsenet saavat toisiltaan tukea ja voivat jakaa tunteitaan sekä kokemuksiaan. Kokemus ryhmässä toimimisesta voi voimistaa tunteita ja auttaa niiden ilmaisemissa sekä tutkimisessa. Ryhmät muokkaavat voimakkaasti käyttäytymistämme sekä positiivisesti että negatiivisesti, sillä ryhmän paine ja normit varmistavat sen, että vastaamme meihin kohdistuviin odotuksiin. (Finlay 2001, 4.)

Ryhmämuotoinen toimintaterapia on sopiva nuorille, koska se tarjoaa hyväksyntää, vähentää eristäytyneisyyttä, tarjoaa vertaistukea, mahdollistaa uusien ihmissuhteiden luomisen sekä selviytymiskeinojen ja uusien taitojen oppimisen. Ryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön kodin ulkopuolella, jossa voi tutkia omia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä kehittää luottamusta ja henkilökohtaista- sekä sosiaalista identiteettiään. Nuorten elämä on jäsentynyt virallisten, epävirallisten sekä virtuaalisten ryhmien ympärille, joita ovat esimerkiksi koululuokka, urheilujoukkue, Facebook-ryhmät sekä kaveriporukat. Ryhmäinterventiot auttavat nuoria kehittämään vertaissuhteita strukturoidussa ympäristössä sekä ilmaisemaan itseään ilman pelkoa kritiikistä, pilkkaamisesta ja kiusaamisesta. Ryhmät tarjoavat vastavuoroista tukea. Terapiaryhmissä strukturi ja toiminnot, jotka ovat sopivia ryhmäläisten iälle ja kehitystasolle, auttavat nuoria sanoittamaan huolenaiheitaan sekä saamaan tukea vertaisilta ja aikuisilta. (O'Brien & Solomon 2013, 92; Lougher 2001, 164–165.)

Ryhmäasetelma on ideaali nuorille, mutta se voi olla haastava ammattilaiselle. Nuorten ryhmässä voi esiintyä kilpailua. Se voi olla sosiaalisen statuksen etsimistä ryhmässä, mutta se voi olla myös haitallista ja johtaa häiritsevään käytökseen, pelleilyyn, huomionhakemiseen, kiusaamiseen, itsensä vähättelyyn tai itsetuhoiseen käytökseen. Nuoret kilpailevat sosiaalisesta asemasta ryhmässä tai ohjaajien positiivisesta huomiosta. He voivat myös tavoitella huonovointisimman tai tarvitsevimman roolia tai hakea huomiota negatiivisella tavalla. Nuoret voivat etsiä fyysistä kontaktia kuten kosketusta ja tönimistä ilmaistakseen itseään ja lievittääkseen jännitystä sosiaalisissa tilanteissa. Nuoret ilmaisevat jännitystä myös lisääntyneellä fyysisellä levottomuudella, liikkuvat ympäriinsä tai jopa lähtevät paikalta, kun tulevat liian ahdistuneiksi. Ohjaajan tulee olla herkkä näille fyysisille vihjeille ja ehdottaa taukoja. (O'Brien & Solomon 2013, 101–102.)

Toimintaterapiassa ryhmätoiminta pohjautuu aina teoriaan. Barnes, Howe ja Schwartzberg (2008, 84–85) loivat **toiminnallisen ryhmätyön mallin** lähestymistavaksi ohjaamaan toimintaterapian ryhmäinterveutioita. Toiminnallisen ryhmätyön mallin perustana ovat ryhmädynamiikka (group dynamics), vaikuttavuus (effectance), tarvehierarkia (needs hierarchy), tarkoituksenmukainen toiminta (purposeful activity) ja mukautuminen (adaptation). Ryhmädynamiikka kuvaa ryhmän jäsenten keskinäisiä suhteita. Vaikuttavuudella tarkoitetaan sitä, että toiminnan uskotaan vetävän ryhmäläisiä puoleensa ja motivoituminen on itsestä lähtöisin. Tarvehierarkia tarkoittaa sitä, että ihmisillä on tarpeita, jotka ovat tärkeysjärjestyksessä ja matalammat tarpeet täytyy täyttää ennen korkeampia. Tarkoituksenmukainen toiminta liittyy vahvasti tarpeiden tyydyttämiseen. Mukautuminen, oppimisprosessi tai henkilön haasteeseen vastaaminen, voi esiintyä sitoutuneessa tavoitesuuntautuneessa tai henkilökohtaisesti tärkeässä toiminnassa. Haluttu lopputulos on oppiminen tai mukautunut reaktio, joka parantaa kykyä osallistua elämän eri osa-alueisiin. (Barnes ym. 2008, 92.)

Toiminnallisen ryhmätyön malli sisältää käsitteet mukautuminen ja toiminta, jotka määrittelevät mallin. Mukautumista tapahtuu toimintojen ja tekojen kautta, täten toiminnallisen ryhmätyön malli on toimintakeskeinen. **Toiminta ilmenee mallissa neljällä tavalla**, joita ovat tarkoituksenmukainen toiminta, itseohjautuva toiminta, spontaani tässä ja nyt tapahtuva toiminta sekä ryhmäkeskeinen toiminta. (Barnes ym. 2008, 92.)

Tarkoituksenmukainen toiminta tarkoittaa sitä, että kyseinen toiminta on yhdenmukainen ryhmäläisten tarpeiden ja tavoitteiden kanssa. Toiminnan tulee olla sopivaa ryhmäläisille ja heidän kyvyilleen. Myös ympäristö tulee ottaa huomioon. (Barnes ym. 2008, 92–95.) Toimintaterapeutit käyttävät toiminnan analyysia valitessaan tarkoituksenmukaisia toimintoja. Toimintaterapeutit arvioivat

toimintaan liittyviä yksityiskohtaisia vaiheita, liikkeitä, ja prosesseja, jotta he voivat auttaa asiakkaita kompensoimaan, parantamaan tai mukauttamaan toimintaa suoriutuakseen siitä. Toiminnan analyysi jatkuu koko intervention ajan, jolloin toimintaterapeutti arvioi tai muuttaa toiminnan vaatimuksia auttaakseen asiakkaita suoriutumaan heidän haluamistaan toiminnoista. (O'Brien & Solomon 2013, 16,18.) **Itseohjautuvalla toiminnalla** yksilöt hakevat paikkaansa ryhmässä ja sen avulla kehittävät taitojaan ja ymmärrystä itsestään. Mikäli yksilöt eivät osallistu ryhmässä tapahtuvaan toimintaan, on todennäköistä, etteivät he tavoittele ryhmän tavoitteita, vaan asioita, joita haluavat itse saavuttaa. **"Tässä ja nyt" -toiminta** on välttämätöntä toiminnalliselle ryhmälle, sillä toiminnalliset ryhmät perustuvat kokemuksiin. Kokemuksellinen oppiminen tässä hetkessä on suotuista jäsenen osallistumiselle. Toiminnallinen ryhmä tarjoaa turvallisen ja tukea antavan ympäristön, jossa harjoitella taitoja. Se parantaa yksilön hyvinvointia tai kykyä suoriutua tehtävistä ja rooleista. Ryhmä tarjoaa jäsenille paikan toimia hetkessä sekä kehittää taitoja ja kykyä tehdä päätöksiä. **Ryhmäkeskeinen toiminta** on tunnusomainen tekijä toiminnallisessa ryhmässä. Ryhmän struktuuria ja tavoitteita luotaessa pitäisi huomioida ryhmän jäsenten tunteet ja sosiaaliset tarpeet. Ryhmän ohjaaja pyrkii luomaan ympäristön, joka rohkaisee yhteiseen toimintaan. Ryhmäkeskeinen toiminta lisää osallistumista ryhmäläisten ja ohjaajan välisen vuorovaikutuksen avulla, kun kaikki työskentelevät yhteisissä tehtävissä tavoitteita kohti. (Barnes ym. 2008, 92–95.)

Ryhmän kehitykseen sisältyy erilaisia vaiheita. Näitä ovat muotoutumisvaihe, kehitysvaihe ja lopetusvaihe. Ryhmän kehitysvaiheet eivät aina etene ennustettavassa järjestyksessä. Vaiheet voivat mennä päällekkäin tai ryhmä voi väliaikaisesti taantua aikaisemmille tasoille. Yksittäinen ryhmäkerta alkaa muodostusvaiheella. Kun jäsenet tapaavat toisensa, luodaan ilmapiiri, ja käydään läpi tai muodostetaan ryhmän tavoitteet ja normit. Seuraavaksi on työskentelyvaihe ja lopulta tulee päätösvaihe. Lyhytaikaiset ja avoimet ryhmät käyvät läpi kehityksellisen kaavan yksittäisinä kertoina. Nämä kehitysvaiheet voivat olla lyhyempiä ja pinnallisempia kuin pitkäaikaisissa ryhmässä. (Barnes ym. 2008, 19.) **Muotoutumisvaiheessa** ohjaajalla on tärkeä rooli ja ryhmäläiset ovat riippuvaisia ohjaajasta. On tärkeää, että muotoutumisvaiheessa luodaan ilmapiiri, joka on avoin ja hyväksyvä. On myös tärkeää kannustaa osallistujia osallistumaan ja tuomaan omia mielipiteitä esille. (Barnes ym. 2008, 136–137.) **"Tässä ja nyt" -toiminnot** ovat muotoutumisvaiheessa tärkeitä. Tässä kehityksen vaiheessa ryhmäläiset voivat testata päätösvaltansa määrää sekä ilmaista negatiivisia mielipiteitä ryhmän kokoontumispaikasta, -ajasta ja toiminnoista. Tämän vaiheen jälkeen ryhmäläiset pystyvät olemaan luottavaisempia ja rauhallisempia. Luottamuksen kehittyminen vaatii mielipiteitä ja tunteita kunnioittavaa ilmapiiriä. (Barnes ym. 2008, 140–141.) **Kehitysvaiheessa** ryhmäläisillä voi olla huolta hyväksynnästä tai hylkäämisestä. Ryhmän turvallisuutta testataan sekä

konflikteja saattaa esiintyä ohjaajan tai muiden ryhmäläisten kanssa. Yhteishengen luominen on tässä vaiheessa tärkeää. (Barnes ym. 2008, 179.) **Lopetusvaiheessa** saattaa ilmetä vihaa, masennusta ja surua. Myös ahdistus ja pelko on yleistä. Osa ryhmäläisistä saattaa pyrkiä välttämään lopettamiseen liittyvät negatiiviset tunteet joko välttelemällä realiteettien kohtaamista tai vetäytymällä ryhmästä pois jo ennen lopetusvaihetta. Ryhmäläiset saattavat nostaa esille asioita, joita toivoisivat ryhmässä vielä käsiteltävän, jotta ryhmä jatkuisi pidempään. Ohjaajien tulee kertoa ryhmäläisille ryhmän päättymisestä ja kannustaa tunteiden kertomiseen. Ohjaajan ei pidä yhtyä ryhmäläisten tunteisiin, vaan olla realistinen ryhmän loppumisesta. (Barnes ym. 2008, 210–214.)

4.2 Toimintaterapeutti ohjaajana nuorten toimintaterapeuttisessa ryhmässä

Ryhmän ohjaaminen vaatii toimintaterapeutilta hyviä vuorovaikutustaitoja sekä minän tietoista käyttöä (Hagedorn 2000, 111). Minän tietoinen käyttö tarkoittaa, että terapeutti käyttää omaa persoonaansa työvälineenä terapiassa. Tähän sisältyy vuorovaikutuksen suunnittelua, jonka avulla pyritään esimerkiksi lievittämään asiakkaan pelkoa tai ahdistusta. Terapeutti pyrkii saamaan asiakkaan arvostamaan, ilmaisemaan ja käyttämään piileviä voimavarojaan. (Mosey 1986, 11, 199–202.)

Ohjaajalla on vastuu kertoa ryhmäläisille ryhmän tarkoituksesta, menetelmistä ja prosessista ja hänen tulee tietää mitä on tekemässä. On sallittua tunkea ahdistusta ja epävarmuutta, kunhan niistä ei tule liian vallitsevia tunteita. Ohjaajan tulee osoittaa myötätuntoa sekä ymmärrystä ryhmäläisiä kohtaan ja hänen tulee uskoa ryhmän vaikuttavuuteen ja menetelmiin, sekä olla sitoutunut niihin. (Finlay 2001, 146–147.)

Nuorten ryhmässä on todennäköistä, että terapeutin ohjaajuutta haastetaan. Myös rajojen asettamisessa voi ilmetä haasteita. Tällaista haastamista voi olla esimerkiksi henkilökohtaiset hyökkäykset ohjaajaa kohtaan tai jatkuva myöhästely. Motiivina näille on yllyttää ohjaajaa vihamieliseen käyttäytymiseen, joka vahvistaa nuoren negatiivista mielikuvaa aikuisista. Ammattitaitoinen ohjaaja pysyy rauhallisena, ei provosoidu, on ohjaava sekä aktiivinen ja antaa palautetta, joka on realistista ja nuorelle ymmärrettävää. (Lougher 2001, 164–165.) Nuorten parissa työskentelevällä toimintaterapeutilla olisi hyvä olla paljon fyysistä sekä psyykkistä energiaa, kyky sietää alentamista ja nöyrytyksen tunnetta, kyky toimia aikuisena, huumorintajua sekä kyky ajatella luovasti ja joustavasti, kuitenkin pitäen kiinni tietyistä rajoista. Toimintaterapeutin tulee olla valmis keskustelemaan nuorten kanssa myös seksistä ja suhteista. Toimintaterapeutti saattaa kohdata fyysistä ja psyykkistä

pelottelua, kuulla erilaisia hyväksikäyttökokemuksia ja joutua todistamaan itsetuhoista käyttäytymistä. (Lougher 2001, 154–155.) Nuorille on hyvä asettaa rajat jämakästi mutta lempeästi. Taitava ammattilainen tarjoaa nuorille vaihtoehtoja ja ohjausta, joka on olennaista ryhmäläisten yhtenäisyyden ja turvallisuuden tunteille. Tämä prosessi vaatii ohjaajalta rehellisyyttä, avoimuutta sekä luottamuksen kehittämistä johdonmukaisesti. Positiivinen rajojen asettaminen ja niiden määrittäminen voivat toimia avaimena nuorten toimintaan motivoimisessa. (O'Brien & Solomon 2013, 103.)

Terapiaryhmän onnistuminen riippuu vahvasti ohjaajan toiminnan vaikuttavuudesta. Ohjaajan tulisi luoda positiivinen ympäristö, jossa ryhmäläiset voivat kasvaa ja oppia. Ohjaamiseen ei ole olemassa tiettyä, yksinkertaista kaavaa, vaan yhden ryhmäkerran aikana ohjaajan tulee mukautua moniin erilaisiin tilanteisiin. Jokaisessa ryhmässä ohjaaja tasapainottelee tehtävä- sekä sosioemotionaalisten toimintojen välillä. Tehtävätoiminnot sisältävät esimerkiksi opettamisen, organisoimisen sekä palautteen antamisen. Sosioemotionaaliset toiminnot sisältävät ryhmäläisten tukemisen, tarpeiden huomioimisen, kommunikoinnin mahdollistamisen, ryhmäläisten motivoimisen, itseilmaisuuksien rohkaisemisen sekä ryhmähengen tukemisen. Ryhmän tyyppi vaikuttaa näiden toimintojen käyttämiseen. Esimerkiksi kädentaitoryhmässä ohjaaja käyttää pääasiassa tehtävätoimintoja, kun taas psykoterapiaryhmässä ohjaaja keskittyy pääasiassa sosioemotionaalisiin toimintoihin. (Finlay 2001, 140–142.)

Tukea antavissa ryhmissä on hyvä olla useampi ohjaaja, sillä se tarjoaa turvallisuuden tunnetta. Ryhmän onnistuminen voi riippua siitä, miten hyvin ohjaajat toimivat yhdessä. Ohjaajien rooleista sopiminen takaa sen, että ohjaajat ovat sitoutuneet yhteisiin tavoitteisiin ja tietävät mitä metodeja käytetään. Toisen ohjaajan pitäessä ryhmän kasassa, toinen ohjaaja vapautuu työskentelemään yksilöllisesti, mikäli se on tarpeellista. Useampi ohjaaja takaa myös ryhmän paremman arvioinnin. (Finlay 1997, 157–158, 165.)

Jotta yhteisohjaajuus toimii, tulee ohjaajien arvojen ja teoreettisten näkökulmien kohdata, ohjaajien täytyy pitää yhteistyöskentelystä ja tuntea yhdessä työskentely turvalliseksi sekä kunnioittaa toisiaan. Yhteisohjaajuudesta hyötyvät sekä ryhmäläiset, että ohjaajat ja se lisää ryhmän vaikuttavuutta. Vaikuttavuutta lisää myös ohjaajien erilaiset, toisiaan täydentävät lähestymistavat. Yhteisohjaajuus tarjoaa ohjaajille molemminpuolista tukea ja rohkaisua. Jälkiryhmä tarjoaa ohjaajille mahdollisuuden tutkia tunteitaan ja saada tukea toiselta. Ohjaajat voivat mallintaa ja oppia toisiltaan, mikä kehittää heidän ammatillisia taitojaan. Yhteisohjaajuudessa voi ilmetä myös haasteita.

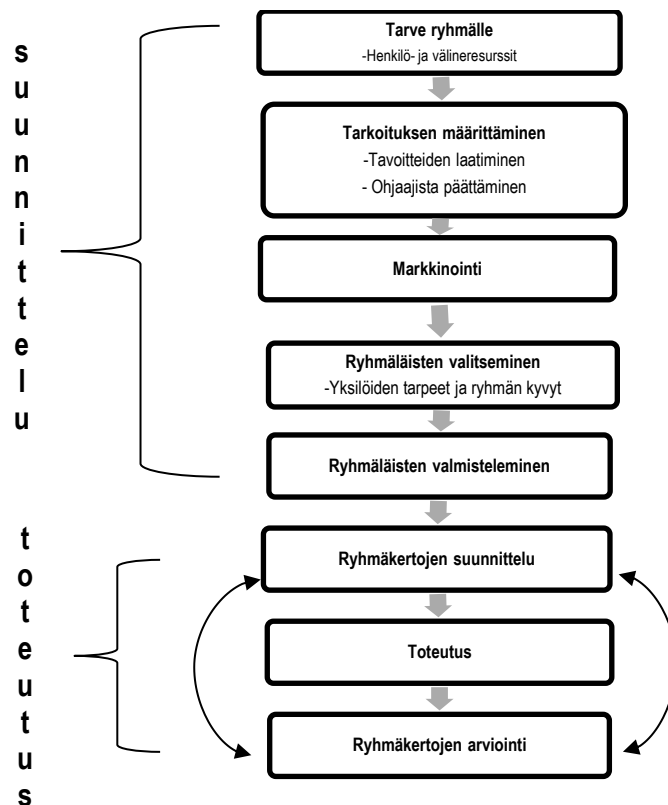
Valmisteluun tarvitaan enemmän aikaa, sillä ohjaajat tarvitsevat mahdollisuuksia neuvotella suunnitteluun ja palautteeseen liittyvistä asioista. Huonosti suunniteltu yhteisohjaajuus voi aiheuttaa ongelmia ryhmässä. Ohjaajien ajatukset voivat mennä ristiin tavoitteiden tai lähestymistapojen suhteen, joka voi olla ryhmäläisille hämmentävää. Yksi ongelma voi nousta myös ohjaustyylien ja teoreettisten näkökulmien ristiriitaisuudesta. Tämä voi aiheuttaa hämmennystä ryhmässä, kun ohjaajat toimivat päinvastaisilla tavoilla. (Finlay 1997, 158–161.)

Cole (2018, 13–14) määrittelee kolme erilaista **toimintaterapiaryhmän ohjaustyyliä**, joita ovat ohjaava tyyli, helpottava tyyli ja neuvoa antava tyyli. Ohjaustyyli sopivat eri tilanteisiin ja asiakkaan toiminnan eri tasoille. **Ohjaavassa tyylissä** toimintaterapeutti määrittelee ryhmän, valitsee toiminnot ja rakentaa ryhmän tavalla, jonka hän tietää olevan terapeuttisesti sopiva tietylle asiakasryhmälle. Ohjaaja käyttää auktoriteettiaan vain tarvittaessa. Epäasianmukaisesti käytettynä liian vahva ohjaaminen voi saada jäsenet tuntemaan olevansa lapsenomaisia. Ohjaava tyyli on kuitenkin välttämätön asiakkaille, joiden kognitiivinen taso ja motivaatio on matala sekä verbaliset taidot ovat heikot. (Cole 2018, 13–14.) **Helpottavassa tyylissä** ohjaajan on vakuutettava ryhmän jäsenet siitä, että hän on heidän puolellaan ja ajaa heidän etujaan. Ohjaaja ansaitsee ryhmäläisten luottamuksen antamalla heille mahdollisuuden tehdä valintoja ja osoittamalla huolenpitoa. Ryhmä tekee päätökset ohjaajan ohjauksella. Tämä ohjaustyyli edellyttää, että asiakkaille on tietyt tiedot ja taidot. Asiakkaiden kognitiivisen tason, verbaalisten taitojen ja motivaation tulee olla vähintään keskitasolla. Terapeutti selittää toiminnan terapeuttiset tekijät niin, että ryhmä voi valita tehtäviä, joista on todennäköisesti hyötyä heille. Tämä ohjaustyyli ei sovellu asiakkaille, joilla on alhainen kognitiivinen taso, sillä se edellyttää tiettyä itsetuntemusta sekä oivalluksen ja ymmärryksen tasoa. Helpottavalla ohjaustyyllillä voidaan motivoida asiakkaita ja siten saada heidät mukaan. Siten se sopii parhaiten asiakaskeskeiseen lähestymistapaan. Ihmiset ovat sitoutuneempia pyrkimään tavoitteisiin, joiden valintaan he ovat itse voineet vaikuttaa. (Cole 2018, 14.) **Neuvoa antava ohjaustyyli** on passiivinen. Sen käyttö terapiassa on rajattu kaikkein toimivimpiin ryhmiin, jotka työskentelevät tavoitteiden kuten ongelmanratkaisun tai asenteen muutoksen suhteen. Neuvoa antava tyyli voi olla sopiva esimerkiksi ennaltaehkäisyssä tai terveyden ylläpidossa. Ohjaaja tarjoaa asiantuntemusta tarpeen mukaan tai pyydettyä, mutta ei tarjoa valmiita struktuuria tai tavoitteita. Neuvoa antava ohjaustyyli vaatii ryhmäläisiltä korkeaa kognitiivista tasoa, hyviä verbalisia taitoja sekä motivaatiota. (Cole 2018, 14.) Ohjaustyyli vaikuttaa ryhmäläisten käyttäytymiseen ja kokemuksen myötä ohjaaja oppii muokkaamaan ohjaustyyliään ryhmän tavoitteiden sekä ympäristön mukaiseksi (Barnes ym. 2008, 56).

5 RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Ryhmän suunnittelu

Ryhmän muodostaminen vaatii suunnittelua, organisointia, arviointikykyä, ongelmanratkaisua ja halua löytää luovia ratkaisuja. Ryhmän perustamisen prosessi sisältää yleensä sarjan tehtäviä tai vaiheita. Vaiheiden tuomat haasteet sekä vaiheiden tärkeysjärjestys riippuvat ryhmästä. Seuraavat vaiheet esittelevät ryhmän luomisen yleisen toimintajärjestyksen. (Finlay 2001, 121–123.) Ryhmän suunnitteluprosessin vaiheet on esitelty alla olevassa kuviossa 3.



KUVIO 3. Terapiaryhmän suunnitteluprosessi (Finlay 1997, 122).

Ryhmälle täytyy olla **tarve**. Tarve voi tulla asiakkaiden tarpeista tai terapeutin kiinnostuksesta. (Finlay 1997, 121.) Ajatus nuorten ryhmän ohjaamisesta nousi omista mielenkiinnonkohteistamme ja Turvallinen Oulu-hankkeelta saatiin tieto siitä, että nuorten tyttöjen ryhmälle olisi tarve.

Toimintaterapiaryhmät voivat olla **tyypiltään** avoimia tai suljettuja. Suljetussa ryhmässä samat jäsenet ovat ryhmän alusta loppuun. Tämä antaa jäsenille aikaa muodostaa turvallisen ja luotettavan suhteen toisiinsa. Ryhmä voi olla myös täydentyvä, jolloin ryhmään voi tulla uusi jäsen lopettavan jäsenen tilalle. Valinta avoimen ja suljetun ryhmän välillä määräytyy ryhmän tyyppin ja ryhmäläisten mukaan. (Finlay 2001, 124–125.) Suunniteltiin, että ryhmä tulee olemaan ensimmäiset kaksi kertaa täydentyvä. Tämän avulla luodaan nuorille matalampi kynnys osallistua ryhmään. Kahden ensimmäisen kerran jälkeen ryhmä muuttuu suljetuksi luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luomiseksi. Ryhmäkooksi määriteltiin Turvallinen Oulu -hankkeen työntekijöiden sekä opinnäytetyötä ohjaavien lehtoreiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta kahdeksan nuorta.

Suunnittelussa tulee ottaa huomioon **ohjaajuuteen** liittyvät asiat. On ryhmiä, joissa on kaksi ohjaajaa tai ryhmiä, joissa on ohjaaja ja tukea antava apuohjaaja, joka ei ota niin paljon vastuuta. Ohjaajien tulee pystyä työskentelemään yhdessä, tukea toisiaan ja keskustella heidän erilaisuuksistaan. Ohjaajien suhteella on vaikutus ryhmään sekä myöhempään dynamiikkaan. Kun yhdessä työskentelystä on päätetty, pitää ryhmä suunnitella yhdessä ja ohjaajien rooleista sopia selkeästi. (Finlay 1997, 157–158.) Ryhmässä oli kolme ohjaajaa. Ryhmälle ei valittu pää- ja apuohjaajia, vaan roolit vaihtelivat ryhmäkertojen mukaan.

Ryhmäkoosta päätettäessä täytyy huomioida, että ryhmäläisten tarvitseman henkilökohtaisen avun määrä, ohjaajien käytännön rajoitteet sekä toiminnan tyyppi ovat tasapainossa. Ryhmä koon tulee olla tarpeeksi suuri, jotta siitä saa ryhmän hyödyn. Toisaalta ryhmän tulee olla myös tarpeeksi pieni, jotta ryhmäläiset tuntevat olonsa turvalliseksi. (Finlay 2001, 125–127.) Tämä ryhmäkoko valittiin siksi, että se on tarpeeksi pieni ollakseen turvallinen ja luottamuksellinen, mutta siinä on myös niin sanottua särkymävaraa, mikäli osa ryhmäläisistä ei sitoutuisi ryhmään.

Ryhmää suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota neljään **aikaan** liittyvään yksityiskohtaan. Ryhmäpäivä sekä tapaamisaika, ryhmäkerran pituus, tapaamisten tiheys ja onko ryhmä määräaikainen vai jatkuva. Ryhmäkerran tulee olla tarpeeksi pitkä, jotta ryhmäläiset pääsevät kunnolla toimintaan kiinni. Liian lyhyt ryhmäkerta voi olla epämotivoiva, sillä asiat voivat jäädä kesken, mikä aiheuttaa turhautumista. Liian pitkä ryhmäkerta puolestaan voi olla tylsä ja liian vaativa fyysisesti tai psyykkisesti. (Finlay 2001, 129–131.) Ryhmä suunniteltiin toteutuvaksi 1.9.-20.10.2020 välisenä aikana kahdeksan kertaa. Ryhmän kokoontumispäiväksi valittiin tiistai kello 17–19, jotta nuoret pystyisivät

osallistumaan ryhmään koulun jälkeen. Ryhmäkertojen pituus suunniteltiin sen mukaan, että ryhmäkerroilla olisi riittävästi aikaa kaikille ryhmäkerran vaiheille sekä välipalalle. Myös Lifestyle Re-design® -ohjelman mukaan ryhmäkerran pituus tulee olla 2 tuntia (Clark ym. 1999, 26).

Ryhmäsuunnittelun kriittisin kohta on **tarkoituksen** ja **tavoitteiden** määrittely. Ryhmälle tulee luoda tarkoitus ja tavoitteet. Niiden avulla voimme varmistaa toiminnan olevan tarkoituksenmukaista, ryhmäkerrat ovat strukturoituja, saadaan ryhmälle arvioitavat kriteerit, voidaan motivoida ja ohjata ryhmäläisiä sekä tarkkailla ryhmäläisten kehitystä. (Finlay 2001, 90–92.) Ryhmän tarkoituksena oli tukea ryhmäläisten osallisuutta tarjoamalla mahdollisuus uusien ihmissuhteiden, vapaa-ajanvietto tapojen sekä tuen löytämiseen. Kokonaistavoitteena oli, että ryhmäkertojen aikana ryhmäläiset saavat kokemuksen ryhmässä toimimisesta sekä omien ajatusten jakamisesta ikätoverien kanssa. Toisena kokonaistavoitteena oli, että ryhmäkertojen aikana ryhmäläisten saavat ryhmässä käytettävien toimintojen kautta keinoja arkeen osallisuuden vahvistamiseen. Ryhmän osatavoitteet määriteltiin erikseen jokaiselle ryhmäkerralle (liite 5–9).

Erilaiset ryhmät vaativat erilaista **markkinointia**. Riippumatta valitusta markkinointistrategiasta, tulee pitää mielessä, kuka ryhmästä hyötyy. Ryhmää mainostetaan tarkoituksenmukaisesti esimerkiksi julisteilla. (Finlay 2001, 124, 132–138.) Ryhmää mainostettiin Oulun kaupungin nuorisotiloilla, yläasteilla, lukioissa sekä ammatillisissa oppilaitoksissa mainosjulisteilla (liite 10). Ilmoittautuminen tapahtui tekstiviestillä tai WhatsApp -viestillä. Ryhmän ajaksi ilmoittautumisia varten hankittiin erillinen prepaid-liittymä, jonka Turvallinen Oulu -hanke kustansi. Lisäksi markkinoinnissa hyödynnettiin sosiaalista mediaa, kuten Facebook -ryhmiä ja Instagramia sekä oltiin sähköpostitse yhteydessä Oulun alueen nuorten palveluihin. Turvallinen Oulu -hankkeen työntekijät jakoivat tietoa ryhmästä kohtaamilleen nuorille.

Ryhmäläisiä valittaessa tulee kiinnittää huomiota yksilöiden ominaisuuksiin kuten sukupuoleen, ikään ja toiminnallisiin taitoihin, jotta ryhmästä saadaan mahdollisimman vaikuttava. Valinnassa tulee välttää asetelmaa, jossa yksi ryhmäläinen saattaa jäädä ulkopuolelle, esimerkiksi yksi nainen miesryhmässä. Jäsenten tulee pystyä samaistumaan toisiinsa jollain tasolla. Ryhmästä ei tule tiivistä, mikäli jäsenten haasteet ja toiminnalliset taidot ovat liian erilaiset. Toisaalta sekalaisissa ryhmissä tulee esille enemmän näkökulmia ja ideoita, jotka voivat auttaa ongelmanratkaisussa. (Finlay 2001, 127–128.) Ryhmä suunniteltiin 15–17-vuotiaille tytöille, joilla on suppea sosiaalinen- ja toiminnallinen ympäristö. Ryhmäläisten täytyi pystyä osallistua toimintaan ilman avustajaa sekä heillä

täytyi olla riittävät vuorovaikutustaidot, iänmukainen kehitystaso ja kyky sitoutua ryhmään. Ryhmäläisillä täytyi olla vähintään toimiva perus suomenkielentaito. Toimiva peruskielentaito tarkoittaa sitä, että henkilö kykenee ylläpitämään vuorovaikutusta monenlaisissa tilanteissa ja selviytyy kielialueella (Aalto-yliopisto 2018, viitattu 28.5.2020).

Kun ryhmäläiset on valittu, tulee heitä **valmistella** ryhmää varten. Valmistelu on tärkeää, koska ryhmän vaikuttavuus riippuu jäsenten sitoutuvuudesta ja valmiudesta toimia ryhmässä. Valmisteluun liittyy muun muassa haastattelu. Haastattelun avulla voidaan esittäytyä, antaa informaatiota ryhmää koskevista asioista, saada tietoa ryhmäläisen lähtökohdista ja haasteista sekä keskustella tarkoituksista ja tavoitteista. (Finlay 2001, 132–138.) Suunniteltiin, että ryhmään hakeutuvat nuoret haastatellaan ennen ryhmän muodostamista. Haastattelun avulla kartoitettaisiin ryhmäläisten lähtökohtia, tarpeita sekä tavoitteita ryhmän suhteen.

Sosiaali- ja terveysalalla laatua voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta. Näitä näkökulmia ovat asiakkaan, palvelujen tuottajan tai organisaation ulkopuolisen arvioitsijan näkökulma. **Laatukriteeri** on ominaisuus, joka on valittu laadun määrittämisen perusteeksi. (Jämsä & Manninen 2000, 127–128.) Ryhmän ensimmäisenä laatukriteerinä on **asiakaslähtöisyys**. Asiakaslähtöisyys toimintaterapiassa tarkoittaa sitä, että asiakkaalla on mahdollisuus tehdä valintoja, terapeutti ja asiakas ovat samanarvoisia ja asiakas tulee kohdatuksi ennakkoluulottomasti sekä yksilöllisesti. Asiakas on tietoinen prosessin vaiheista ja kaikki päätökset tehdään yhdessä. (Cole & Tufano 2008, 29–30.) Ryhmässä asiakaslähtöisyys näkyy siten, että ryhmäläiset saavat itse valita, kuinka sitoutuneesti he osallistuvat ryhmään lisäksi ryhmätoiminnan sisällöt suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa heidän toiveistaan ja tarpeistaan lähtöisin. Toiminnan suunnittelussa hyödynnetään myös nuorille ominaisia toimintaympäristöjä.

Toisena laatukriteerinä on **tasa-arvo**. Toimintaterapiassa tasa-arvolla tarkoitetaan sitä, että asiakkaan etninen tausta, sosiaalinen asema, sukupuoli, kansalaisuus, uskonto, poliittiset mielipiteet tai muut vastaavat seikat eivät vaikuta siihen, miten toimintaterapeutti asiakastaan kohtelee. Asiakastyössä toimintaterapeutti toimii siten, että hänen asiakkaansa voivat käyttää yhteiskunnan palveluja tasavertaisesti sekä osallistua oman elämänsä eri tilanteisiin niin omatoimisesti, kuin mahdollista. (Suomen toimintaterapeuttiliitto Ry 2020, viitattu 4.3.2020.) Tässä ryhmässä tasa-arvo näkyy siten, että ryhmäläisten valintaan ei vaikuta hakijoiden etninen tausta, uskonto, seksuaalinen suuntautuminen tai muut vastaavat seikat. Kaikkien ryhmäläisten toiveet ja mielipiteet otetaan huomioon eikä ryhmässä hyväksytä minkäänlaista kiusaamista. Ryhmään saa osallistua omana itsenään.

Kolmantena laatukriteerinä on **osallisuus**. Osallisuudesta säädetään muun muassa nuorisolaissa. Nuorisolain tavoitteena on edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä kykyä ja edellytyksiä toimia yhteiskunnassa (Nuorisolaki 1285/2016 2:2 §). Toimintaan osallistuminen vastaa ihmisen perustarpeeseen ja vaikuttaa myönteisesti terveyteen (Case-Smith & O'Brien 2015, 29). Aktiivisen osallistumisen aikana ihminen oppii tehokkaammin kuin vastaanottaessaan ärsykeitä passiivisesti (Case-Smith & O'Brien 2015, 282). Merkitykselliseen ryhmään kuuluminen tuottaa yksilölle osallisuuden kokemuksen. Ryhmässä osallisuus näkyy ryhmäläisten välisenä arvostuksena sekä luottamuksena. Osallisuuteen liittyy myös mahdollisuus vaikuttaa yhteisössään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019, viitattu 17.3.2020.) Tässä ryhmässä osallisuus tarkoittaa sitä, että kaikki ryhmäläiset pääsevät vaikuttamaan ryhmätoiminnan sisältöön sekä osallistumaan toimintaan. Ensimmäisillä ryhmäkerroilla kartoitetaan keskustelun sekä luovien toimintojen kautta ryhmäläisten toiveita ja tarpeita. Näiden pohjalta suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa ryhmätoiminnan sisällöt. Ryhmätoiminnot sekä ohjaustyylit pyritään valitsemaan siten, että ne mahdollistavat nuorten ryhmäytymisen, mikä tukee arvostavan ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä. Osallisuuden tukeminen edistää myös Turvallinen Oulu- hankkeen tavoitteena olevaa nuorten aktiivisen roolin vahvistamista.

Neljäntenä laatukriteerinä on **toiminnallisuus**. Toiminnallisuus on yksilön, toiminnan sekä ympäristön välistä vuorovaikutusta. Toiminnallisuus kuvaa sekä toiminnan tekemistä että kokemusta toimimisesta. (Suomen toimintaterapeuttiliitto 2014, 8–9.) Toimintojen valinnoissa huomioidaan ryhmäläiset yksilöinä, toiminnan vaatimukset sekä ympäristö, jotta toiminta on mahdollisimman tarkoituksenmukaista. Kyseessä on toiminnallinen ryhmä, jossa nuoret pääsevät osallistumaan erilaisiin toimintoihin ja siten saavat kokemuksen itsestään toimijana. Toimintaa valitessa analysoidaan toimintaa toiminnallisen ryhmätyönmallin keskeisten käsitteiden kautta. Näitä ovat tarkoituksenmukainen toiminta, itseohjautuva toiminta, spontaani toiminta sekä ryhmäkeskeinen toiminta (Barnes ym. 2008, 92). Toiminnan analyysiin sisältyy asiakkaan toiminnallisen historian selvittäminen, tavoitteiden määrittely, toiminnan elementtien kuvailu sekä toiminnan mukauttaminen asiakkaan tarpeita vastaaviksi. Kun asiakkaan taidot kehittyvät, toimintaterapeutti muokkaa toiminnan vaatimuksia. Suunnittelemalla toimintoja, jotka ovat sopivan haastavia asiakkaille, terapeutti mahdollistaa heille onnistumisen kokemuksen. (O'Brien & Solomon 2013, 16,18.)

5.2 Ryhmän toteutus

Ryhmäkertojen suunnitteluun sisältyy muun muassa toimintojen valinta. Toimintojen täytyy olla merkityksellistä ryhmäläisille. Valintaan vaikuttaa käytettävissä olevat resurssit ja ympäristö, ryhmäläisten toiminnallisuuden taso, ryhmän kokoonpano sekä luottamuksen ja koheesion taso. (Finlay 2001, 98–103.) Ryhmää suunniteltaessa on toimintojen valinnan lisäksi kiinnitettävä yhtä paljon huomiota myös ympäristön organisointiin kuten huonekalujen asetteluun, tarvittavien välineiden ja materiaalien suunnitteluun sekä turvallisuudesta huolehtiminen. Yksityinen tila, jossa ei ole ulkoisia häiriötekijöitä, lisää luottamusta. (Finlay 2001, 106–109.) Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaan toimintaan tulee sisältyä opetuksellisuus, vertaistuki, kokemuksellisuus ja itseanalyysi. Opetuksellinen osio (didactic presentation) tarkoittaa tietoa, jota terapeutti tuo ryhmäläisille ja jota annetaan tilanteen mukaan eri tyyleillä. Vertaistuki (peer exchange) on suuressa roolissa ohjelman onnistumisessa. Ryhmäläiset jakavat kokemuksiaan ja kertovat elämästään. Oman elämäntarinan kertominen on elintärkeää identiteetin rakentamisessa. Kokemuksellisuus (direct experience) tarkoittaa sitä, että ryhmässä on mahdollisimman paljon aktiivista toimintaa. Ohjelmaa kannattaa ajatella enemmän toiminnallisena, kuin keskustelevana. Ryhmäkerran lopusta varataan aikaa itseanalyysiin (personal exploration), jonka aikana ryhmäläiset pohtivat, oliko ryhmäkerran opetuksellinen sisältö merkityksellistä tai tärkeää heille. (Clark ym. 1999, 29–30.) Ryhmäkertojen (liite 5–9) toiminnot valittiin yhdessä ryhmäläisten kanssa heidän toiveidensa, tarpeidensa sekä ryhmän tavoitteiden mukaisesti. Toimintojen valintaa strukturoi Lifestyle Redesign® -ohjelman teemat. Lisäksi jokaisen ryhmäkerran toimintaan sisältyi opetuksellisuutta, vertaistukea, kokemuksellisuutta sekä itseanalyysiä. Kaksi ensimmäistä kertaa käytettiin tutustumiseen sekä suunnitteluun, johon sisältyi teemojen valinta, säännöistä sopiminen sekä aikataulun luominen. Teemoista ryhmäläiset valitsivat ihmissuhteet, aikuistumisen, nuoren aktiivisuuden, seksuaalisuuden sekä ryhmän juhlan. Lisäksi nuoret halusivat käsitellä aihetta haaveet ja unelmat. Toimintojen valinnoissa huomioitiin myös resurssit, aikataulu sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Yhdessä Turvallinen Oulu -hankkeen työntekijöiden kanssa määriteltiin budjetin ja saatiin materiaalien hankintaa varten ostolappu jokaiselle ryhmäkerralle. Nuorisokahvila Kivijalan tilat mahdollistivat suunniteltujen toimintojen toteuttamisen. Yksi ryhmäkerta toteutui tutustumiskäyntinä Oulun Kiipeilykeskukseen.

Nuoret käyttävät monenlaista kommunikaatioteknologiaa ollakseen vuorovaikutuksessa ikätovereidensa kanssa. 12–17-vuotiaista nuorista suurin osa kommunikoi sosiaalisen median kautta. Näin ollen he ovat lähes koko ajan yhteydessä ikätovereihinsa puhelimien avulla. Nuorten internetin

käyttö on tehostunut ja laajentunut. Sosiaalisen median käytössä on myös riskejä, sillä nuoret tekevät moraalisia päätelmiä muista ihmisistä ja löytämästään sisällöstä usein ilman vanhempien valvontaa. (Case-Smith & O'Brien 2015, 116.) Yhteydenpito ryhmäläisten kanssa tapahtui WhatsApp -sovellukseen perustetun ryhmän kautta. Ryhmään liittyminen oli vapaavalintaista. Mikäli ryhmäläinen ei liittynyt ryhmään, häneen oltaisiin yhteydessä tekstiviestitse.

Jokaisen ryhmäkerran **toteutus** sisältää kuusi vaihetta, joiden avulla saadaan ryhmäkerran struktuuri. Näitä vaiheita ovat orientaatio, virittäytyminen, lämmittely, toimintavaihe, lopetusvaihe sekä ohjaajien jälkiryhmä. (Finlay 2001, 104–106.) Jokaiseen ryhmäkertaan sisältyi orientaatio, virittäytyminen, toimintavaihe, lopetusvaihe sekä lopuksi ohjaajien jälkiryhmä. Orientaatiovaiheessa hyödynnettiin tunne- ja vahvuuskortteja ryhmäläisten kuulumisten sekä tunteiden käsittelyyn. Virittäytymisvaiheessa ryhmäläisille esiteltiin tuleva toiminta. Toimintavaiheeseen käytettiin eniten aikaa ja toiminta vaihteli ryhmäkerran teeman mukaan. Toimintavaiheeseen sisältyi myös jakaminen, jolloin ryhmäläiset reflektoivat toimintaansa sekä jakoivat ajatuksiaan toiminnasta. Lopetusvaiheessa päätettiin seuraavan ryhmäkerran aihe ja ryhmäläisiltä pyydettiin palautetta ryhmäkerrasta Padlet-alustalle. Lisäksi jokainen ryhmäkerta lopetettiin ryhmäläisten päättämällä tavalla, eli kuuntelemalla jonkun ryhmäläisen valitsema kappale. Jälkiryhmässä käytiin ohjaajien kesken läpi ryhmän tapahtumia ja ohjaajien toimintaa sekä annettiin palautetta. Jälkiryhmässä keskusteltiin myös seuraavan kerran asioista.

Ryhmän jatkuva **arviointi** on tarpeellista ja suunnitelmia voi joutua muuttamaan jokaisen ryhmäkerran jälkeen (Finlay 2001, 123). Arvioinnin avulla voidaan osoittaa, hyötykö asiakkaat tämän tyyppisestä terapiasta. Lisäksi se auttaa tulevien ryhmien suunnittelussa. Ryhmän tapahtumien analysointi lisää ymmärrystä siitä, kuinka toimia tulevien ryhmien kanssa sekä mitä ryhmien kanssa voidaan saavuttaa. Arviointia toteutetaan myös siksi, että terapeutti voi seurata ja kehittää omia kykyjään. (Finlay 2001, 197.) Toimintaterapeutti arvioi kuinka ryhmä toimii kokonaisuutena, mitä rooleja jäsenet ottivat, miten he olivat vuorovaikutuksessa, mitkä normit ja teemat hallitsivat sekä kuinka paljon koheesiota ja luottamusta muodostui. Lisäksi arvioidaan yksittäisen jäsenen toimintakykyä. Ryhmäläiset voivat tehdä myös itsearviointia. Myös toimintaa tai menetelmää tulee arvioida, eli oliko valittu toiminta tai menetelmä sopiva. Arvioidaan, toimivatko he yhdessä, miten ryhmä hyödynsi ohjaajia, millaisia ohjaustyyliä he käyttivät sekä oliko heillä samanlaisia havaintoja ryhmästä. Myös ryhmäläiset voivat osallistua tähän arviointiin. (Finlay 2001, 197–198.) Ryhmäkertojen arviointi tehtiin ohjaajien jälkiryhmässä. Jälkiryhmässä käytiin läpi ryhmäkerta vaihe vaiheelta. Ohjaajien kesken keskusteltiin suunnitelman toteutumisesta, käytettyjen toimintojen sopivuudesta,

ryhmäläisten rooleista sekä heidän välisestään vuorovaikutuksesta. Huomioitiin myös ryhmäläisten taidot, ympäristön vaikutus sekä ryhmäkertojen edetessä ryhmädynamiikan kehittyminen. Lisäksi tarkasteltiin jokaisen ryhmäläisen roolien ja taitojen muutosta sekä kehittymistä ryhmäkertojen edetessä. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen tehtiin itsereflektiota ja pohdittiin omaa ohjaajuutta sekä ryhmään liittyviä tunteita. Näitä ajatuksia jaettiin ohjaajien kesken sekä annettiin toisille palautetta. Toisilta ohjaajilta saatu palaute vahvisti itseluottamusta ryhmänohjaajina sekä auttoi havaitsemaan kehittämiskohteita.

5.3 Palautteen keruu

Palautetta kerättiin ryhmäläisiltä jokaisen ryhmäkerran jälkeen Padlet-alustaa hyödyntäen. Kysymysten laadinnassa otettiin huomioon laatukriteerien lisäksi myös toiminnallisen ryhmätyön mallin keskeiset käsitteet. Palautetta kerättiin myös viimeisen ryhmäkerran lopuksi lomakkeen avulla. Rensis Likert on kehittänyt vuonna 1932 asteikon, jolla voidaan mitata kyselyyn vastaajien asenteita (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2007, viitattu 19.11.2020). Palautelomakkeessa oli kymmenen väittämää viisiportaisella Likert-asteikolla. Vastausvaihtoehdot olivat: 1. Täysin eri mieltä, 2. Jokseenkin eri mieltä, 3. Ei samaa, eikä eri mieltä, 4. Jokseenkin samaa mieltä, 5. Täysin samaa mieltä. Palautetta kerättiin myös Turvallinen Oulu -hankkeen yhteyshenkilöiltä Bruhnilta ja Ho-piavuorelta kirjallisesti palautelomakkeen avulla. (Kts. liitteet 1–4.)

5.4 Ryhmän lopetus

Ryhmän lopetusvaiheessa ryhmäläiset saattavat ilmaista vihaa, masennusta ja surua (Barnes ym. 2008, 210–214). Lifestyle Redesign® -ohjelmassa ryhmä päätetään ryhmän juhlaan, jossa käsitellään aiempia ryhmäkertoja ja juhlietaan ryhmän päättymistä (Clark ym. 2015, 53–171). Ryhmä päätettiin ryhmän juhlaan Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaisesti. Ryhmän päättymisestä alettiin keskustelemaan ryhmän puolivälin jälkeen. Tämän avulla ennakoitiin ryhmän päättymistä sekä siihen sisältyviä tunteita.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

6.1 Projektin toteutumisen arviointi

Projektista arvioitiin projektin vaiheiden toteutumista, laatukriteerien sekä omien oppimistavoitteiden saavuttamista. Lisäksi saatiin palautetta Turvallinen Oulu- hankkeen työntekijöiltä Hillevi Bruhnilta ja Kati Hopiavuorelta, ryhmäläisiltä, opinnäytetyön ohjaavilta lehtoreilta Kaija Nevalaiselta ja Maria Erkkilältä sekä opinnäytetyön vertaisarvioitsijoilta.

Aiheeseen perehtyminen aloitettiin keskustelemalla opinnäytetyön tyypistä. Päädyttiin valitsemaan toiminnallisen opinnäytetyön. Keskusteltiin kiinnostavista aiheista opinnäytetyötä ohjaavan lehtorin kanssa ja hän kertoi Turvallinen Oulu -hankkeesta. Hankkeeseen tutustumisen jälkeen otettiin yhteyttä hankkeen projektijohtajaan. Tapaaminen sovittiin lokakuulle 2019. Tapaamisessa sovittiin, että opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä hankkeen kanssa. Hankkeen toiveen mukaisesti päätettiin toteuttaa nuorille tytöille suunnattu ryhmä. Ryhmää ohjaaviksi teorioiksi valittiin Lifestyle Redesign® -ohjelman sekä toiminnallisen ryhmätyönmallin ja Finlayn ryhmäteoriat. Tämän jälkeen aloitettiin opinnäytetyön aiheeseen syventyminen sekä suunnitelman laatiminen. Tämä vaihe toteutui suunnitellussa aikataulussa syksyn 2019 aikana.

Suunnitelman laatiminen toteutui osittain samanaikaisesti ensimmäisen päätehtävän kanssa. Kirjallisen projektisuunnitelman laatiminen aloitettiin vuoden 2020 alusta. Suunnitelman valmistuminen hyväksyttävään muotoon kesti alkuperäistä arviota kauemmin. Tämän vuoksi ryhmää ei voitu aloittaa suunnitellun aikataulun mukaisesti ja ryhmän alkua siirrettiin kahdella viikolla. Ryhmää suunniteltiin alkavaksi huhtikuussa, mutta maaliskuussa Suomen hallitus totesi, että COVID-19 pandemian vuoksi maassa vallitsee poikkeusolot. Tämän takia yli 10 henkilön kokoontumiset kiellettiin ja sosiaalista kanssakäymistä kehoitettiin välttämään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö & Valtioneuvoston viestintäosasto 2020, viitattu 18.3.2020.) Tämän vuoksi ryhmän toteutusajankohta siirrettiin syksylle 2020.

Ryhmän suunnittelu, toteutus ja arviointi toteutui alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen syksyllä 2020. Ajankohta ryhmän toteutukselle oli COVID-19 pandemian takia epävarma edelleen syksyllä 2020, vaikka aiemmat kiellot kokoontumisista koskien oli purettu. Ryhmän suunnitelma tehtiin

epävarmasta tilanteesta huolimatta ja ryhmän markkinointi päätettiin aloittaa, koska Suomen hallitukselta ei ollut tullut uusia suosituksia kokoontumisista koskien. Markkinointia varten tehtiin mainoseditointi- ja suunnittelutyökalu Canvalla. Mainosta jaettiin muun muassa nuorisotiloille, kouluille sekä sosiaalisessa mediassa. Ryhmän markkinoinnille jäi aikaa vain 12 päivää epävarmuuden ja muuttuvien tilanteiden vuoksi. Tämä aiheutti sen, että ryhmäläisten haastatteluille ei jäänyt aikaa, vaan halukkaat nuoret otettiin mukaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Ideaalitilanteessa ryhmäläiset olisi haastateltu ennen ryhmän alkua, jotta ryhmään olisi valikoitunut nuoria, joilla on yhtenevät tarpeet. Lyhyen markkinointiajan sekä haastattelun puuttumisen vuoksi ryhmä koostui taidoiltaan erilaisista nuorista. Tämä toi haastetta ryhmän toimintojen valitsemiseen, ryhmäläisten keskinäiseen vuorovaikutukseen sekä ryhmäytymiseen. Ryhmään ilmoittautui kahdeksan nuorta joista toisen ryhmäkerran jälkeen kaksi jäi pois. Ilmoittautuneiden ryhmäläisten huoltajille lähetettiin sähköpostitse lupalomake (liite 11), jonka ryhmäläiset palauttivat täytettynä ohjaajille ensimmäisillä ryhmäkerroilla. Koska ryhmäläiset olivat alaikäisiä, huoltajan suostumus oli edellytys ryhmään osallistumiselle.

Ensimmäinen ryhmäkerta oli 1.9.2020 ja viimeinen 14.10.2020 viikkoa suunniteltua aikaisemmin syysloman vuoksi. Ryhmäkerrat suunniteltiin vähintään viikkoa etukäteen. Suunnitelmat sisälsivät ryhmäkertojen tavoitteet, aloitus-, toiminta- ja lopetusvaiheiden toiminnot sekä tarvittavat materiaalit. Suunnitelmaa laatiessa ja toimintoja valitessa tehtiin kirjallisesti sekä suullisesti toiminnan analyysia toiminnallisen ryhmäytymismallin mukaisesti. Ryhmäkertojen kirjalliset suunnitelmat lähetettiin hyväksyttäväksi opinnäytetyötä ohjaaville lehtoreille. Ryhmäkerroilla tarvittavat materiaalit hankittiin Turvallinen Oulu -hankkeen myöntämällä ostolapulla. Ryhmäläisiltä kerättiin palautetta jokaisen ryhmäkerran lopussa kysymysten avulla Padlet-alustalle. Tämä koettiin toimivaksi, sillä ryhmäläiset pystyivät antamaan rehellistä palautetta nimettömyyden ansiosta. Ryhmä päättyi ryhmän juhlaan. Ryhmän juhla sisälsi keskustelua ryhmän päättymiseen liittyvistä tunteista sekä nuorten valitsemaa yhteistä toimintaa. Viimeinen ryhmäkerta päätettiin ohjaajien tekemien diplomien (liite 12) jakoon, joihin oli kirjoitettu positiivisia piirteitä diplomien saajasta. Diplomien ulkoasu tehtiin ryhmäläisten mielenkiinnonkohteiden mukaan. Ryhmäläisille kerrottiin myös nuorille suunnatuista vapaa-ajan viettopaikoista Oulun alueella ja heitä kannustettiin osallistumaan kyseisten paikkojen toimintaan yhdessä. Ohjaajat poistuivat ryhmän aikana tehdystä WhatsApp-ryhmästä, joka jäi ryhmäläisten käyttöön. Myös ohjaajien käytössä ollut puhelinliittymä poistettiin käytöstä viimeisen ryhmäkerran jälkeen. Viimeisellä ryhmäkerralla pyydettiin palautetta kaikista ryhmäkerroista kirjallisen palautelomakkeen avulla. Palautelomakkeesta tehtiin visuaalisesti miellyttävän näköinen ja selkeä. Palautelomakkeen väittämät luotiin laatukriteerien ja tavoitteiden pohjalta. Turvallinen Oulu -hankkeen

yhteys henkilön kanssa keskusteltiin yhteistyön sujumisesta sekä ryhmäprosessin toteutumisesta. Lisäksi yhteys henkilöille lähetettiin sähköpostitse kirjallinen palautelomake.

Jokaisella ryhmäkerralla oli kolme ohjaajaa, mikä mahdollisti ryhmän monipuolisen havainnoinnin. Kolme ohjaajaa mahdollisti myös ryhmäläisten erilaisten taitojen ja tarpeiden huomioimisen sekä tarvittaessa yksilöllisen ohjaamisen. Koimme yhteisohjaajuuden luontevaksi ja sujuvaksi, sillä olimme työskennellyt yhdessä jo aiemmin ja tunsimme toistemme toimintatavat. Jokaista ryhmäkertaa suunniteltaessa tehtiin työnjako sekä sovittiin ohjaajien roolit ja vastuut. Pääosin pysyttiin sovituissa rooleissa, mutta tarvittaessa rooleja ja vastuita mukautettiin ryhmäkerran vaatimusten mukaan. Ohjaustyylinä käytettiin pääasiassa helpottavaa ohjaustyyliä, joka näkyi ohjaamisessa siten, että ryhmäläisiä kannustettiin sekä motivoitiin toimintaan osallistumiseen. Lisäksi helpottava tyyli näkyi siten, että ryhmäläisille annettiin mahdollisuus tehdä valintoja ja vaikuttaa ryhmän sisältöön. Loppua kohden käytettiin toisinaan myös neuvoa antavaa ohjaustyyliä, kun ryhmädynamiikka kehittyi ja ryhmäläiset kykenivät toimimaan itsenäisemmin. Tämä vastasi ennakkokäsitystä siitä, millaista ohjaustyyliä tämän kaltainen ryhmä voisi tarvita.

Kukaan ohjaajista ei ollut aiemmin ohjannut nuorten ryhmää. Toimintatapamme olivat entuudestaan tuttuja toisillemme, rehellinen palautteenanto oli meille luontevaa ja pystyttiin tukemaan toisiamme. Ohjaajien kesken annetun palautteen ja mallin kautta opittiin muun muassa kuinka hyödyntää omaa persoonaa sekä vahvuuksia ryhmän ohjauksessa. Erilaiset persoonat tukivat yhteisohjaajuutta ja toivat laajempia näkökulmia koko ryhmäprosessiin. Myös ryhmäläisiltä saatiin positiivista palautetta ohjaajina toimimisesta. Vahvuutena yhteisohjaajuudessa oli rehellinen palautteenanto ja vastaanottaminen sekä avoin keskustelu. Jo opinnäytetyöprosessin alussa sovittiin, että asioista puhutaan avoimesti. Välillä kolmen ohjaajan aikataulujen yhteensovittamisessa ilmeni haasteita. Tätä helpotti ennakointi, aikataulun laatiminen sekä ohjaajien joustavuus. Ristiriitatilanteissa etsittiin keskustellen kompromisseja tilanteeseen, tarvittaessa päätös tehtiin enemmistön näkemyksen mukaisesti.

Projektin päättäminen toteutui syksyllä 2020. Teoriaosuus loppuraporttiin kirjoitettiin keväällä 2020 aikataulumuutosten vuoksi. Toteutuksen jälkeen alettiin kirjoittaa loppuraporttiin arviointi- ja pohdinta osuuksia ryhmän toteutumisen perusteella. Tähän jäi suunniteltua vähemmän aikaa ryhmän toteutusajankohdan muutoksista johtuen. Opinnäytetyön esitettiin ja kypsyyssnäyte sekä vertaisarviointi tehtiin loppusyksystä 2020.

6.2 Laatuksiteerien saavuttamisen arviointi

Opinnäytetyömmme laatuksiteereitä olivat asiakaslähtöisyys, tasa-arvo, osallisuus ja toiminnallisuus. Laatuksiteerien saavuttamista arvioitiin ensisijaisesti ryhmäläisten antaman palautteen pohjalta.

Asiakaslähtöisyyden toteutumista arvioitiin palautteen avulla. Ryhmäläiset esittivät ryhmän alussa toiveita ryhmän suhteen ja antoivat ryhmän lopussa palautetta toiveiden toteutumisesta. Kaikki ryhmäläiset saivat osallistua ryhmässä käsiteltyjen teemojen valintaan. Ryhmäläisten mielihiteiden esiin tuomista helpotettiin siten, että ryhmäläiset saivat kirjoittaa toiveensa paperille nimetömänä. Papereille kirjoitetuista toiveista ryhmäläiset valitsivat viisi eniten toivottua teemaa ja päättivät niiden toteutumisjärjestyksen. Asiakaslähtöisyyttä kuvaavia väittämiä oli palautelomakkeessa kaksi. Ensimmäinen väittäjä oli ”**pääsin vaikuttamaan ryhmän sisältöön**”, johon kolme ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, kaksi ryhmäläistä vastasi ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ryhmäläinen ”jokseenkin eri mieltä”. Toinen väittäjä oli ”**toiveeni huomioitiin ryhmän toiminoissa**”, johon kaksi ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, kolme ryhmäläistä vastasi ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ryhmäläinen vastasi ”ei samaa eikä eri mieltä”. Ryhmäläisten vastaukset on esitetty alla olevassa kuviossa 4. Koemme asiakaslähtöisyyden toteutuneen ryhmässä melko hyvin. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen tarkasteltiin Padlet-alustalle tulleita palautteita. Näiden pohjalta mukautettiin toimintaa ja ryhmän sisältöä toiveiden mukaisesti. Esimerkiksi kun ryhmäläinen oli kokenut, ettei saanut tuotua mielipidettään esille ryhmässä, kokeiltiin uusia toimintatapoja, kuten pienryhmätyöskentelyä.

Asiakaslähtöisyys	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Pääsin vaikuttamaan ryhmän sisältöön	0	1	0	2	3
Toiveeni huomioitiin ryhmän toiminoissa	0	0	1	3	2

KUVIO 4. Ryhmäläisten vastaukset

"Tosi positiiviset, kannustavat ja rennot ohjaajat! Kiitos <3 Ps. joo ja hauskat myös ;)." -Ryhmäläinen

"Otitte huomioon ryhmän dynamiikan ja osallistujien yksilölliset tarpeet." -Turvallinen Oulu -hankkeen yhteyshenkilö

Tasa-arvon toteutumista arvioitiin refleктоimalla omaa toimintaamme sekä palautteiden avulla. Ryhmäläiset valittiin ilmoittautumisjärjestyksessä, joten valinta oli tasa-arvoista. Ryhmän sääntöihin kirjattiin "otetaan kaikki mukaan ja ei kiusata" ja "hyväksytään kaikki sellaisena kuin he ovat", joten myös ryhmäläiset sitoutuivat toistensa tasa-arvoiseen kohteluun. Palautelomakkeessa tasa-arvoa kuvaa väittämä **"minut on hyväksytty ryhmässä omana itsenäni"**. Tähän neljä ryhmäläistä vastasi "täysin samaa mieltä" ja kaksi ryhmäläistä "jokseenkin samaa mieltä". Ryhmäläisten vastaukset on esitetty alla olevassa kuviossa 5. Palautelomakkeessa ohjaajia kuvailtiin kaikki huomioon ottaviksi. Koemme onnistuneemme tasa-arvon toteuttamisessa hyvin.

Tasa-arvo	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Minut on hyväksytty omana itsenäni	0	0	0	2	4

KUVIO 5. Ryhmäläisten vastaukset

"Ohjaajat ovat olleet mukavia, huomioin kaikki." -Ryhmäläinen

"Ilmapiiri oli semmone hyvä ja kotoisa." -Ryhmäläinen

Osallisuuden toteutumista arvioitiin refleктоimalla omaa toimintaamme sekä palautteiden avulla. Ohjaajien jälkiryhmässä keskusteltiin ryhmäläisten osallistumisesta ja rooleista, jonka avulla mukautettiin ohjaustyyliä tarkoituksena mahdollistaa kaikkien ryhmäläisten osallisuus ryhmän toimintaan. Ohjaajien toiminnalla tuettiin ryhmäläisten ryhmäytymistä sekä luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä esimerkiksi ryhmäläisten jakamisella vaihteleviin pienryhmiin, WhatsApp-ryhmän perustamisella sekä kertomalla vaihteluvallisuudesta. Myös sääntöihin kirjattiin, että ryhmän asioista ei puhuta ryhmän ulkopuolella. Taustamusikin huomattiin rentouttavan ilmapiiriä ja siitä saa-

tiin positiivista palautetta Padlet-alustalle, joten sen käyttö otettiin tavaksi ryhmässä. Palautelomakkeessa osallisuutta kuvaavat väittämään ”olen osallistunut aktiivisesti” kolme ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, kaksi ryhmäläistä vastasi ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ryhmäläinen ”ei samaa eikä eri mieltä”. Ilmapiiriä kuvaavaan väittämään ”olen kokenut ryhmän ilmapiirin turvalliseksi” kaksi ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä” ja neljä ryhmäläistä ”jokseenkin samaa mieltä”. Ryhmäläisten vastaukset on esitetty alla olevassa kuviossa 6. Koemme ilmapiirin olleen avoin ja rento, mikä tuki nuorten osallisuutta. Padletin palautteiden perusteella ryhmäläiset ovat pääosin kokeneet päässeensä osallistumaan haluamallaan tavalla.

Osallisuus	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen osallistunut aktiivisesti	0	0	1	2	3
Olen kokenut ryhmän ilmapiirin turvalliseksi	0	0	0	4	2

KUVIO 6. Ryhmäläisten vastaukset

”Parasta ryhmässä on ollut uskaltaminen jännityksestä huolimatta.” -Ryhmäläinen

”Ilmapiiri oli rento ja keveä, helppo puhua.” -Ryhmäläinen

”Vaikutuksen teki turvallisen tilan luominen kaikille osallistujille.” -Turvallinen Oulu -hankkeen yhteyshenkilö

Toiminnallisuuden toteutumista arviottiin havainnoimalla ryhmäläisten toimintaan osallistumista eri ympäristöissä prosessin aikana. Ryhmäläiset olivat sitoutuneita ryhmään sekä osallistuivat ryhmäkertojen toimintoihin. Osa ryhmäläisistä tarvitsi enemmän ohjaajien kannustusta osallistumiseen, erityisesti ryhmäprosessin alussa. Joidenkin ryhmäläisten kohdalla toimintaan osallistumisessa havaittiin merkittävää kehittymistä ryhmän edetessä. Toiminnallisuuden toteutumista arviottiin myös ryhmäläisten itsereflektion kautta. Ryhmäläiset refleктоivat, miltä toimintaan osallistumi-

nen tuntui ja siitä keskusteltiin jokaisen ryhmäkerran lopulla. Ryhmäläiset kokivat pääasiassa pääseensä osallistumaan toimintaan haluamallaan tavalla, mutta joillakin ryhmäkerroilla osallistumista vaikeutti esimerkiksi ryhmäläisen kokema ujous tai mielenkiinto toimintaa kohtaan. Kyseessä oli toiminnallinen ryhmä, joten jokaisella ryhmäkerralla eniten aikaa käytettiin toimintavaiheeseen. Suunnittelussa otettiin huomioon toiminnallisuuden toteutumisen jokaisella ryhmäkerralla, ryhmäkerran jokaisessa vaiheessa. Jokaisen ryhmäkerran suunnittelussa hyödynnettiin Lifestyle Re-design®-ohjelmaa sekä toiminnallisen ryhmätyön mallia, joissa molemmissa painotetaan, että toiminnan tulee olla tarkoituksenmukaista. Toiminnan tarkoituksenmukaisuus varmistettiin tekemällä jokaisen ryhmäkerran suunnitellusta toiminnasta toiminnan perus-, vaatimus- ja sovellusanalyysin sekä keskustelemalla ryhmäkerran jälkeen toiminnan toteutumisesta. Toiminnallisuuden toteutumisesta arvioitiin myös palautelomakkeen väittämän ”ryhmän toiminnot olivat minulle hyödyllisiä” avulla. Väittämään yksi ryhmäläinen vastasi ”täysin samaa mieltä”, kolme ”jokseenkin samaa mieltä”, yksi ”ei samaa eikä eri mieltä” ja yksi ”jokseenkin eri mieltä”. Ryhmäläisten vastaukset on esitetty alla olevassa kuviossa 7.

Toiminnallisuus	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Ryhmän toiminnot olivat minulle hyödyllisiä	0	1	1	3	1

KUVIO 7. Ryhmäläisten vastaukset

”Parasta oli kaverit, tekeminen ja bileet.” -Ryhmäläinen

”Turhinta oli kortit.” -Ryhmäläinen

”Turhinta oli ihmissuhdekerta.” -Ryhmäläinen

”Paistelin lättöjä ja pelasin pelejä.” - Ryhmäläinen

6.3 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektin välittömänä tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa sekä arvioida nuorille tytöille suunnattu Lifestyle Redesign® -ohjelmaan pohjautuva ryhmä. Tämä tavoite toteutui opintojen aikataulun mukaisesti. **Projektin kehitystavoitteita** oli kaksi. Ensimmäisenä kehitystavoitteena oli nuorten tyttöjen osallisuuden sekä toiminnallisuuden vahvistuminen. Toisena kehitystavoitteena oli, että tämän kaltainen ryhmätoiminta jatkuisi myös tämän projektin jälkeen. Ensimmäisen kehitystavoitteen toteutumista arvioitiin ryhmäläisten antaman palautteen avulla. **”Olen tuntenut kuuluvani ryhmään”** väittämään kolme ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, yksi ”jokseenkin samaa mieltä” ja kaksi ”ei samaa eikä eri mieltä”. **”Olen jakanut ajatuksiani muiden kanssa”** väittämään neljä ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, yksi ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ”jokseenkin eri mieltä”. Väittämään **”olen oppinut uusia asioita, joita voin hyödyntää arjessani”** kaksi ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, kolme ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ”täysin eri mieltä”. **”Olen saanut tukea arkeeni”** väittämään yksi ryhmäläisistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, yksi ”jokseenkin samaa mieltä”, kolme ”ei samaa eikä eri mieltä” ja yksi ”täysin eri mieltä”. Ryhmäläisten vastaukset on esitetty alla olevassa kuviossa 8. Koemme, että ryhmäläisten osallisuus ja toiminnallisuus vahvistui ryhmän aikana, mutta niiden siirtymistä nuorten arkeen on mahdotonta arvioida, sillä emme ole näkemässä sitä. Toisen kehitystavoitteen toteutumista ei myöskään pystytä arvioimaan, sillä COVID-19 pandemian vuoksi ryhmätoiminnan jatkaminen ei tässä vaiheessa ole mahdollista. Tällaiselle ryhmälle olisi tarvetta myös jatkossa ja tätä tukee myös nuorten antama palaute. Myös Turvallinen Oulu -hankkeelta saadun palautteen mukaan tällaiselle sukupuolierityiselle ryhmälle on tarvetta Oulussa.

Projektin tavoitteet	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen tuntenut kuuluvani ryhmään	0	0	2	1	3
Olen jakanut ajatuksiani muiden kanssa	0	1	0	1	4

Olen oppinut uusia asioita, joita voin hyödyntää arjessani	1	0	0	3	2
Olen saanut tukea arkeen	1	0	3	1	1

KUVIO 8. Ryhmäläisten vastaukset

"Tämä ryhmä oli erittäin hauska, harmi että se loppuu." -Ryhmäläinen

"Voisi olla enemmänkin näitä kertoja." -Ryhmäläinen

"Pystyin olemaan rento, mutten silti ihan bondannut kenenkään kanssa." -Ryhmäläinen

"Havaintojemme perusteella osallistujat saivat merkityksellisen kokemuksen ryhmästä." -Turvallinen Oulu -hankkeen yhteyshenkilö

Oppimistavoitteina oli kehittyä ryhmän ohjaajina Lifestyle Redesign® -ohjelman mukaisessa ryhmässä, vahvistaa nuorten kanssa työskentelyyn liittyvää osaamista sekä saada kokemus projektityöskentelystä hankkeessa eri yhteistyötahojen kanssa. Koko projektin ajan tehtiin itsereflektiota ja ryhmän ohjaamisessa hyödynnettiin minän tietoista käyttöä. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen ohjaajien jälkiryhmässä keskusteltiin toimintatavoista ja annettiin toisille palautetta. Näiden avulla arvioitiin omaa toimintaa ja sitä, saavutettiin oppimistavoitteet. Opinnäytetyöprosessin aikana opittiin käyttämään ja soveltamaan Lifestyle Redesign® -ohjelmaa nuorten tyttöjen ryhmässä. Tämä ryhmänohjauskokemus vahvisti ryhmänohjaustaitoja sekä taitoja työskennellä nuorten kanssa. Ryhmän edetessä ohjaajuus vahvistui ja pystyttiin havaitsemaan vahvuuksia sekä kehittämiskohteita ryhmän ohjaajina. Ohjaajien jälkiryhmä oli tärkeä osa kehittymisessä ja se tuki oppimistavoitteiden saavuttamista. Prosessin aikana saatiin positiivinen kokemus hankkeen kanssa yhteistyön tekemisestä ja hankkeen yhteyshenkilöiltä saatiin positiivista palautetta yhteistyöstä. Oppimistavoitteet saavutettiin.

"Ohjaajat ovat olleet mahtavia." -Ryhmäläinen

"Ohjaajat ovat olleet ihania, ystävällisiä ja kiltejä" -Ryhmäläinen

"Olette olleet hyvin yhteistyöhaluisia ja ammattimaisia." -Turvallinen Oulu -hankkeen yhteyshenkilö

Ryhmän kokonaistavoitteet olivat yhteneväiset opinnäytetyön tavoitteiden kanssa, jotka kohdistuivat Turvallinen Oulu -hankkeen ”nuorten aktiivisen roolin vahvistaminen” osa-alueeseen. Kokonaistavoitteita ryhmälle oli kaksi. **Ensimmäinen kokonaistavoite** oli, että ryhmäkertojen aikana ryhmäläiset saavat kokemuksen ryhmässä toimimisesta sekä omien ajatusten jakamisesta ikätovereiden kanssa. **Toisena kokonaistavoitteena** oli, että ryhmäkertojen aikana ryhmäläiset saavat ryhmässä käytettävien toimintojen kautta keinoja arkeensa osallisuuden vahvistamiseen. Ryhmäläiset saivat kokemuksen ryhmässä toimimisesta, sillä jokainen osallistui lähes jokaiselle ryhmäkerralle. Palautelomakkeen ”**olen jakanut ajatuksiani muiden kanssa**” väittämään neljä ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, yksi ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ”jokseenkin eri mieltä”. Väittämään ”**olen oppinut uusia asioita, joita voin hyödyntää arjessani**” kaksi ryhmäläistä vastasi ”täysin samaa mieltä”, kolme ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi ”täysin eri mieltä”. Väittämään ”**olen saanut tukea arkeeni**” yksi ryhmäläinen vastasi ”täysin samaa mieltä”, yksi ”jokseenkin samaa mieltä”, kolme ”ei samaa eikä eri mieltä” ja yksi ”täysin eri mieltä”. Ryhmäläisten vastaukset on esitetty alla olevassa kuviossa 9. Hankkeen yhteyshenkilöiltä saadun palautteen mukaan ryhmä tuki hankkeen tavoitteita täysin. Palautteen, ryhmäläisten sitoutumisen, ohjaajien tekemien havaintojen sekä ryhmässä käytyjen keskustelujen perusteella tavoitteet saavutettiin.

Ryhmän kokonaistavoitteet	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen jakanut ajatuksiani muiden kanssa	0	1	0	1	4
Olen saanut tukea arkeeni	1	0	3	1	1
Olen oppinut uusia asioita, joita voin hyödyntää arjessani	1	0	0	3	2

KUVIO 9. Ryhmäläisten vastaukset

”Sain sanottua mitä halusin paremmin entä viime kerroilla.” -Ryhmäläinen

"Puhun nii paljon ni ei viittinyt koko ajan olla äänessä." -Ryhmäläinen

"Jep, sain sanottua." -Ryhmäläinen

"En kyllä saanu sanottua kaikkea." -Ryhmäläinen

7 POHDINTA

Nuorten kokema yksinäisyys on viimevuosina ollut kasvussa. Ryhmämme täyttyi nopeasti, mikä osoittaa sen, että tämän kaltaiselle nuorten ryhmälle on tarvetta. Tämän vuoksi opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja hyvin tärkeä. Nuoret haluavat kuulua ryhmään ja sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä. Sosiaalisten suhteiden määrää myös vertaillaan, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa seuraajien ja tykkäysten määrällä on nuorten keskuudessa merkitystä. Ryhmäpaine on usein suurta ja ulkopuolelle jäämisen pelko voi vaikuttaa nuorten valintoihin ja toimintaan. Nuoret elävät usein hetkessä ja heidän mielipiteensä voivat olla hyvin mustavalkoisia. Nuorten yksinäisyyteen sekä osallisuuden vähäisyyteen tulee puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta siitä mahdollisesti seuraavia haasteita voitaisiin ehkäistä tehokkaasti. Nuorten osallisuutta tukemalla voidaan parantaa nuorten itsetuntoa ja ehkäistä mielenterveyden haasteita sekä vähentää syrjäytymisen riskiä. Näemme, että toimintaterapeuttien ammattitaitoa tulisi hyödyntää nykyistä enemmän myös nuorten matalan kynnyksen palveluissa, sillä toimintaterapeuteilla on laajasti tietoa osallisuuden tukemisesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä.

COVID-19 pandemia aiheutti aikataulumme runsaasti muutoksia ja haasteita. Koemme kuitenkin, että ryhmän ajankohta oli parempi syksyille 2020, kevään poikkeustilanteen aiheuttamien lisääntyneiden yksinäisyyden kokemusten vuoksi. Äkilliset muutokset ja epävarmuus ryhmän toteutumisesta opetti myös meille joustavuutta ja kehitti paineensietokykyämme. Myös yhteistyökumppanimme jousti tässä poikkeuksellisessa tilanteessa ja tuki meitä parhaansa mukaan. Koemme, että yhteistyö Turvallinen Oulu -hankkeen kanssa oli sujuvaa. Hankkeen työntekijät olivat alusta alkaen innokkaita tekemään kanssamme yhteistyötä ja koemme, että toimintaterapeuttista näkemystä arvostettiin. Hankkeen yhteyshenkilöt kuuntelivat toiveemme ja pyrkivät mahdollistamaan esimerkiksi tarvitsemamme hankinnat. Vaikka ryhmäkerrat toteutuivat ohjaajien ja ryhmäläisten kesken, oli samassa rakennuksessa jokaisella kerralla vastuuhenkilö Bruhn tai Hopiavuori. Tämä lisäsi turvallisuudentunnettamme. Vastuuhenkilöt olivat myös kiinnostuneita kuulemaan ryhmäkertojen jälkeen siitä, miten ryhmäkerta oli toteutunut. Olemme kiitollisia, että saimme toteuttaa ryhmän yhteistyössä Turvallinen Oulu -hankkeen kanssa.

Kukaan meistä ei ollut aiemmin ohjannut nuorten ryhmää ja työskentelykokemuksemme nuorten parissa oli vähäistä. Tilanne oli meille uusi ja jännittävä, joten toisiltamme saatu tuki oli tärkeää. Prosessin aikana tuimme toisiamme ja keskustelimme avoimesti tunteistamme ja ajatuksistamme.

Toisiltamme saatu palaute oli arvokasta ammatillisen kehittymisemme kannalta, sillä sen avulla opimme tunnistamaan omia vahvuuksiamme sekä kehityskohteitamme. Toisiltamme saadun tuen avulla uskalsimme poistua myös omalta mukavuusalueeltamme, sekä kokeilla omia rajojamme ohjaajana epäonnistumisen pelosta huolimatta. Prosessin aikana huomasimme, että nuorten elämä on muuttunut paljon siitä, millainen oli oma nuoruutemme noin kymmenen vuotta sitten. Nykyisin nuoret ovat hyvin tietoisia maailman tilanteesta, tapahtumista ja heillä on laajempi näkemys esimerkiksi ihmisoikeuksista. Kuitenkin nuoruuden kipukohtat ovat hyvin pitkälti samanlaisia, kuin omassa nuoruudessamme. Koemme, että ohjaajuutemme vahvistui opinnäytetyöprosessin aikana ja saimme lisää varmuutta nuorten parissa työskentelyyn.

Opimme prosessin aikana paljon uutta Lifestyle Redesign® -ohjelman, toiminnallisen ryhmätyön mallin ja Finlayn ryhmää ohjaavien teorioiden käytöstä sekä soveltamisesta. Opimme, että ryhmän suunnittelussa on todella monia huomioon otettavia asioita ja teorioiden käyttö vaatii pitkäjänteistä perehtymistä. Huomasimme, että teorioiden käyttö ryhmäprosessin aikana tuo varmuutta omalle toiminnalle ja teorioiden avulla voidaan perustella valintoja ryhmän suhteen. Koemme, että Lifestyle Redesign -ohjelma on asiakaslähtöinen sekä hyvin sovellettavissa erilaisille asiakasryhmille. Mielestämme ohjelma oli suhteellisen helppo ottaa haltuun, vaikka ohjelman englanninkielisyys toi haastetta. Toiminnallisen ryhmätyönmalli oli englanninkielisyyden vuoksi haastava sisäistää, mutta koimme, että se sopi hyvin ohjaavaksi teoriaksi tämän kaltaisen ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen. Finlayn yksittäisen ryhmäkerran rakenne loi struktuurin ryhmäkertojen suunnittelulle ja niiden pohjalta suunnittelu oli selkeää ja loogista. Teorioiden avulla osasimme havainnoida myös paremmin omaa ohjaajuuttamme.

Toimintoja valitessa koimme yllättävän haastavana valita sellaiset toiminnot, jotka ovat kaikille ryhmäläisille sopivia ja motivoivia. Koemme, että suurin osa valituista toiminnoista sopivat hyvin tähän ryhmään. Nuoret osallistuivat toimintaan pääosin innokkaasti ja ilmassa oli hyvää tekemisen meininkiä. Palautteiden perusteella jotkut valituista toiminnoista eivät vastanneet kaikkien ryhmäläisten tarpeita, mutta se ei vaikuttanut negatiivisesti nuorten kokemuksiin ryhmästä. Ryhmäläiset rentoutuivat ja avautuivat enemmän ryhmäprosessin loppua kohden, minkä vuoksi olisi ollut mielenkiintoista seurata ryhmädynamiikan sekä yksilöiden kehittymistä. Tämän vuoksi ryhmäkertoja olisi voinut olla enemmän. Ryhmän lyhyestä kestosta huolimatta ryhmässä oli havaittavissa kaikki ryhmän kehitysvaiheet. Vaiheissa ei päästy kovin syvälle ja ne olivat kestoltaan lyhyitä, mikä on ominaista lyhytkestoisille ryhmille. Muotoutumisvaiheessa ryhmäläiset olivat epävarmempia ja ujompia tuomaan esille mielipiteitään sekä tukeutuivat paljon ohjaajiin. Tässä vaiheessa ryhmäläiset hakivat

omaa paikkaansa ryhmässä. Kehitysvaiheessa osa ryhmäläisistä toi esille myös negatiivisia kokemuksiaan ja näkemyksiään liittyen ryhmätoimintoihin. Ryhmäläiset olivat kuitenkin selkeästi avoimempia ja ilmapiiri oli rentoutuneempi. Lopetusvaiheessa ryhmäläiset toivoivat, että ryhmä olisi jatkunut pidempään sekä jakoivat ryhmän loppumiseen liittyviä tunteitaan.

Meille oli tärkeää toimia toimintaterapeuttien ammattieettisten periaatteiden mukaisesti koko opinnäytetyöprojektin ajan. Tämä näkyi muun muassa ryhmälle asettamissamme laatukriteereissä sekä ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa. Pidimme huolta tietosuojasta ja korostimme ryhmässä vaitiolovelvollisuuttamme. Koska ryhmäläiset olivat alaikäisiä, piti heillä olla huoltajan suostumus ryhmään osallistumiselle. Ryhmä suunniteltiin ja toteutettiin huolellisesti tavoitteet huomioiden ja näyttöön perustuen. Lähes kaikki käyttämämme teoriat olivat englanninkielisiä, jotka käännsimme itse suomen kielelle. Tämä luo haasteen käännösten luotettavuudelle. Pohdimme, miten palautelomakkeeseen valitsemamme väittämät vaikuttivat saamaamme palautteeseen. Pyrimme muotoilemaan väittämät siten, että ne olisivat mahdollisimman helposti ymmärrettäviä. Palaute annettiin nimettömästi, joka mahdollisti rehellisen palautteen antamisen. Lisäksi palautelomakkeen lopussa oli mahdollista antaa vapaata palautetta.

Koemme, että Lifestyle Redesign® -ohjelmasta olisi hyödyllistä tehdä sovelluksia myös muille asiakasryhmille. Jatkossa olisi tärkeää toteuttaa säännöllisesti toimintaterapeuttien suunnittelemaa ja ohjaamia ryhmiä nuorten osallisuuden tukemiseksi. Pidemmällä aikavälillä olisi kiinnostavaa ja tärkeää tutkia, kuinka osallistuminen toimintaterapeuttien ohjaamiin matalan kynnyksen ryhmiin vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja osallisuuteen.

Tämä opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen toteuttaa ja olemme tyytyväisiä aiheen valintaan sekä koko prosessin toteutumiseen. Opimme prosessin aikana paljon ja ammatti-identiteettimme kehittyi. Ryhmä oli onnistunut ja olemme tyytyväisiä hankkeen kanssa tehtyyn yhteistyöhön. Huomasimme, että toimintaterapeuttisella lähestymistavalla on tarvetta nuorten kanssa tehtävässä työssä.

”Vähän sääli, että nyt se loppui” -Ryhmäläinen

LÄHTEET

Aalto-yliopisto 2018. Kielten taitotasojen kuvaukset. Viitattu 28.5.2020. <https://www.aalto.fi/fi/aalto-yliopiston-avoin-yliopisto/kielten-taitotasojen-kuvaukset>.

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

Case-Smith, J. & O'Brien, J. C. 2015. Occupational Therapy for Children and Adolescents. 7th ed. St. Louis: Elsevier Mosby.

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

Clark, F. A., Blanchard, J., Sleight, A., Cogan, A., Florindez, L., Gleason, S., Heymann, R., Hill, V., Holden, A., Murphy, M., Proffitt, R., Niemiec S. S. & Vigen, C. 2015. Lifestyle redesign®: The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies. 2nd Edition. Bethesda. The American Occupational Therapy Association.

Cole, M. 2018. Group dynamics in Occupational Therapy. USA: SLACK Incorporated.

Cole, M & Tufano, R. 2008. Applied theories in occupational therapy: a practical approach. Thorofare: Slack.

Finlay, L. 2001. Groupwork in occupational therapy. First published in 1993, repr. in 1997 and 2001. Cheltenham: Stanley Thornes Ltd : Nelson Thornes Ltd.

Haapalainen, A. 2020. Padlet. Viitattu 26.5.2020. <https://peda.net/p/anna.haapalainen%40edu.mikkeli.fi/at/padlet>.

Hagedorn, R. 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. London: Churchill Livingstone.

Heikkinen, J. & Ristimäki, H. 2014. Opas Lifestyle Redesign® -ohjelman sovelluksesta yläkouluikäisille nuorille. Oulun Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog, J. 2005. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. 1.-6. painos. Helsinki: Wsoy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019, Lasten ja Nuorten hyvinvointi- ja kouluterveyskysely 2019, viitattu 27.5.2020 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Hynynen, J. & Tirkkonen, A. 2013. "Suomessa aina peruna ja pulla!" Toimintaterapiaryhmä nuorille maahanmuuttajamiehille Lifestyle Redesign® -ohjelmaa soveltaen. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen Tuotteistaminen Sosiaali- ja Terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kalliola, T. & Rättö, R. 2008. "Miten tukea nuorten osallistumista?" Ryhmämuotoisen toimintaterapian kehittäminen nuorisopsykiatriselle osastolle. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2002. Projektkirja – Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Talentum.

Kohvakka, R. & Saarenmaa, K. 2019. WhatsApp suosituin - some on suomalaisten arkea iän mukaan vaihdellen. Viitattu 17.3.2020 <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/whatsapp-suosituin-some-on-suomalaisten-arkea-ian-mukaan-vaihdellen/>.

Kolarovic, M. 2018. Lähestymistapoja ja menetelmiä päihdeasiakkaan toimintaterapiassa. Oulun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö.

Kuntaliitto. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Viitattu 27.5.2020 <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Lougher, L. & Lorey, L. 2001. Occupational Therapy for Child and Adolescent Mental Health.

Lumitsalo, N. & Vaaja, H. 2015. Nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen ryhmämuotoisen toimintaterapian avulla Vamoksessa. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Malmström, S. & Saarinen, J. 2016. NUORTEN AIKUISTEN KOKEMUKSIA SOPETTAAKO?-RYHMÄSTÄ – ”Tulevaisuus ei pelota enää niin paljon. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Mosey, A. 1986. Psychosocial Components of Occupational Therapy. Philadelphia: Lippincott-Raven.

Mulligan S. 2014. Occupational Therapy Evaluation for Children pocketguide. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Nuorisolaki. 21.12.2016/ 1285.

O'Brien, J. C. & Solomon, J. W. 2013. Occupational analysis and group process. St. Louis: Elsevier/Mosby

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö & Valtioneuvoston viestintäosasto. 2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Viitattu 18.3.2020 https://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi.

Oulun kaupunki. 2019. Oulun pilotti – hakemus ja toimintasuunnitelma alaikäisiin kohdistuvien seksuaalirikosten ehkäisemiseksi 2019–2020. Viitattu 7.11.2019 https://www.ouka.fi/documents/64277/104164/Turvallinen+Oulu_hankesuunnitelma.pdf/e6ff679e-5787-4883-9cc2-886da9cf295f.

Oulun kaupunki. 2019. Turvallinen Oulu. Viitattu 7.11.2019 <https://www.ouka.fi/oulu/kehittamishankkeet/turvallinen-oulu-hanke>.

Pelin, R. 2004. Projektihallinnan käsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Pelin, R. 2008. Projektihallinnan käsikirja. 5. uudistettu painos. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Rongas, A. & Honkonen, A. 2016. Mikä ihmeen sosiaalinen media? Viitattu 16.3.2020 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-ihmeen-sosiaalinen-media>.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. 6. tarkistettu painos. Helsinki: Talentum.

Ruuska, K. 2005. Pidä projekti hallinnassa. 5. uudistettu painos. Helsinki: Talentum.

Sallinen, V. & Turunen, T. 2014. Matkalla naiseksi – toiminnallinen ryhmä nuorille. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Silfverberg, P. 1996. Ideasta projektiksi – projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Hallinnon kehittämiskeskus.

Silfverberg, P. 1999. Projektin vetäjän opas. Helsinki: Työministeriö.

Seppelin, M. 2018. Syrjäytyminen ja yhteiskunnallinen osallisuus; indikaattoriarvoissa ei suuria muutoksia. Viitattu 7.4.2020 <https://kestavakehitys.fi/seuranta/tulkinnat/-/blogs/syrjaytymisen-torjunta-ja-yhteiskunnallinen-osallisuus>.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2014. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa – Arvioinnin lähtökohdat ja suositukset. Viitattu 4.3.2020 http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_arviointijulkaisu.pdf.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Viitattu 4.3.2020 <file:///C:/Users/matti/Downloads/toimintaterapeutin%20ammattieettisetohjeet2011.pdf>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 17.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>.

The American Occupational Therapy Association. 2014. Occupational therapy practice framework: Domain & Process 3rd edition. Viitattu 14.4.2020 <http://www.terapia-ocupacional.org.ar/wp-content/uploads/2014/05/3%C2%AA-Edicion-Marco-de-Trabajo-2013.pdf>

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti – Opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Viitattu 21.5.2020. <file:///C:/Users/matti/Downloads/p071005095633P.pdf>

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

WhatsApp Inc. 2020. Ominaisuudet. Viitattu 4.1.2020 [whatsapp.com/features/](https://www.whatsapp.com/features/)

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. 2007. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. Viitattu 19.11.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/metodologia/metodologia/mittaaminen/ominaisuudet.html>

PALAUTE

Ympyröi sopiva vaihtoehto

- 1.täysin eri mieltä
2. jokseenkin eri mieltä
- 3.ei samaa eikä eri mieltä
- 4.jokseenkin samaa mieltä
- 5.täysin samaa mieltä



Pääsin vaikuttamaan ryhmän sisältöön

1 2 3 4 5

Toiveeni huomioitiin ryhmän toiminnoissa

1 2 3 4 5

Minut on hyväksytty ryhmässä omana itsenäni

1 2 3 4 5

Olen osallistunut aktiivisesti

1 2 3 4 5

Ryhmän toiminnot olivat minulle hyödyllisiä

1 2 3 4 5

Olen tuntenut kuuluvani ryhmään

1 2 3 4 5

Olen jakanut ajatuksiani muiden kanssa

1 2 3 4 5

Olen oppinut uusia asioita joita voin hyödyntää arjessani

1 2 3 4 5

Olen saanut tukea arkeeni

1 2 3 4 5

Olen kokenut ryhmän ilmapiirin turvalliseksi

1 2 3 4 5

Jatka lauseet loppuun.

Ohjaajat ovat olleet_____.

Parasta ryhmässä on ollut_____.

Turhinta on ollut_____.

Mitä muuta haluaisit sanoa





PALAUTELOMAKE YHTEISTYÖTAHOLLE

Millaiseksi koitte yhteistyön kanssamme? Millä tavalla onnistuimme? Missä asioissa voisimme kehittyä?

Millaista palautetta haluatte antaa toteuttamamme ryhmän ideasta ja sisällöstä?

Koetteko, että tällaiselle ryhmälle olisi tarvetta jatkossakin?

Mitä muuta haluatte sanoa?

KIITOS PALAUTTEESTA JA YHTEISTYÖSTÄ! 😊

Ryhmäkerta ja aihe/Lifestyle Redesign- ohjelman teema	Aloitusvaihe: orientaatio ja virittäytyminen	Toimintavaihe: toiminta	Lopetusvaihe: jakaminen ja loppurituuaali
<p>1.Ryhmäkerta Tutustuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Toisiin tutustuminen sekä ryhmän tarkoituksesta keskusteleminen Yhteisten sääntöjen luominen <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläisten vuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toistensa sekä ohjaajien kanssa. Ryhmäläisten itseohjautuvuus kehittyy niin, että he osallistuvat ryhmäkerran toimintoihin. 	<p>Välipalan yhteydessä: Ohjaajien esittely sekä ryhmän tarkoituksesta kertominen. Korttityöskentely: Tunnekortit. <i>Millä fiiliksellä tulit ryhmään?</i> <i>Kerro myös oma nimesi sekä ikäsi.</i></p>	<p>Itsestä kertominen sokkona piirretyn muotokuvan avulla. Sääntöjen ja loppurituuaalin valitseminen.</p>	<p>Jakaminen: <i>Miltä yhdessä tekeminen tuntui? Mitä mieltä olet lopputuloksesta? Miten toiminta vaikutti tutustumiseen?</i> Padletin esittely ja käyttö. Loppurituuaali.</p>
<p>2.Ryhmäkerta Tutustuminen/suunnittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> Tulevien ryhmäkertojen teemojen valinta Ryhmäläisten toiveiden kuuleminen ryhmän suhteen <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläisten vuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toistensa sekä ohjaajien kanssa. Ryhmäläisten itseohjautuvuus kehittyy niin, että he osallistuvat ryhmäkerran toimintoihin. Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he pystyvät yhdessä valitsemaan heitä 	<p>Korttityöskentely: Vahvuuskortit. <i>Mikä on sinun vahvuutesi? Millä fiiliksellä tulit ryhmään?</i> Nimikierrros.</p>	<p>Lifestyle Redesign-ohjelman teemoista tulevien ryhmäkertojen aiheiden valitseminen. Ryhmäkertojen aiheiden järjestyksen päättäminen yhdessä tehtyyn kalenteriin.</p>	<p>Välipalan yhteydessä: Jakaminen: <i>Miltä yhdessä tekeminen tuntui? Mitä mieltä olet lopputuloksesta? Mitä odotat eniten tulevista ryhmäkerroista?</i> Padlet. Loppurituuaali.</p>

<p>kiinnostavat teemat seuraaville viidelle ryhmäkerralle.</p>			
<p>3.Ryhmäkerta Haaveet/unelmat</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläiset tunnistavat omia haaveitaan ja jakavat niitä toisten kanssa <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät kertomaan omista haaveistaan kollaasin avulla. Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät osallistumaan vastavuoroiseen keskusteluun muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmäläisten minäkäsitys kehittyy niin, että he tiedostavat omia haaveitaan. 	<p>Korttityöskentely: Tunnekortit. <i>Millä fiiliksillä tulit ryhmään? Mitä tunteita ryhmäkerran aihe herättää?</i></p>	<p>Haave/unelmakollaasin tekeminen piirtämällä/kirjoittamalla/leikkaamalla lehdistä. Kollaasin esittely muille ja yhteinen keskustelu tulevaisuudesta ja haaveista.</p>	<p>Välipalan yhteydessä: Jakaminen: <i>Miltä kollaasin tekeminen tuntui? Miltä kollaasista puhuminen tuntui? Miltä tuntui tehdä aluksi itse ja sen jälkeen jakaa ryhmässä?</i> Padlet. Loppurituuaali.</p>
<p>4.Ryhmäkerta Ihmissuhteet ja toiminta</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläiset jakavat kokemuksiaan erilaisista sosiaalisista tilanteista sekä keksivät ratkaisuja haastaviin sosiaalisiin tilanteisiin <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät yhdessä keksimään ratkaisuja erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät osallistumaan vastavuoroiseen keskusteluun muiden ryhmäläisten kanssa. 	<p>Korttityöskentely: Vahvuuskortit. <i>Valitse kortti, joka kuvastaa sinua ihmissuhteissasi.</i></p>	<p>Käsitellään erilaisia sosiaalisia pulmatilanteita draaman avulla. Keskustellaan erilaisista ratkaisuvaihtoehdoista. Ryhmäläiset jakavat kokemuksiaan ihmissuhteista.</p>	<p>Välipalan yhteydessä: Jakaminen: <i>Mitä fiiliksiä heräsi tästä kerrasta ja toiminnasta?</i> Padlet. Loppurituuaali.</p>

<p>5.Ryhmäkerta Itsenäistyminen/aikuistuminen</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläiset etsivät ja pohtivat vastauksia itsenäistymiseen liittyviin kysymyksiin Ryhmäläiset pohtivat omia arvojaan ja persoonallisuuttaan <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläisten minäkäsitys vahvistuu niin, että he kykenevät tunnistamaan omia arvojaan sekä persoonallisuuden piirteitään. Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät osallistumaan vastavuoroiseen keskusteluun muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät yhteistyössä etsimään ja pohtimaan vastauksia rastien kysymyksiin. 	<p>Korttityöskentely: Tunnekortit. <i>Millä fiiliksellä olet tänään?</i></p>	<p>Rastitehtävät.</p> <ul style="list-style-type: none"> Itsetuntemus. Ryhmäläiset täydentävät arvojaan ja persoonallisuuttaan kuvaavat puolivalmiit lauseet itsenäisesti loppuun. Vuokra-asunnot. Ryhmäläiset selvittävät mistä he voivat löytää vuokra-asuntoja sekä etsivät itseään miellyttävän asunnon. Raha-asiat. Ryhmäläiset miettivät ja listaavat mistä he voisivat yksinasuvana saada rahaa ja mitä tukia he tietävät olevan olemassa. Lisäksi ryhmäläiset listaavat kuukausittaisia menoja. 	<p>Välipalan aikana: Jakaminen: Mitä uutta opit tällä ryhmäkerralla? Padlet. Loppurituuaali.</p>
<p>6.Ryhmäkerta Tutustumiskäynti/nuoren aktiivisuus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläiset pääsevät tutustumaan valitsemaansa vapaa-ajantoimintaan <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläisten itseluottamus kehittyy niin, että he uskaltavat kokeilla heille entuudestaan tuntematonta lajia. Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät jakamaan 	<p>Kuulumiskierros. Käydään läpi käytännön asiat tutustumiskäyntiin liittyen.</p>	<p>Tutustuminen Oulun Kiipeilykeskukseen. Kiipeilyä ja yhteisiä leikkejä.</p>	<p>Välipalan yhteydessä: Jakaminen: Mitä merkityksiä harrastuksilla on teille? Miltä uuden lajin kokeilu tuntui? Padlet. Loppurituuaali kotimatalla itsenäisesti.</p>

<p>ajatuksiaan uuden harrastuksen kokeilemisestä.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät yhteistyössä ohjaamaan toista ryhmäläistä kiipeilyseinällä. 			
<p>7.Ryhmäkerta Seksuaalisuus</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläiset tunnistavat seksuaalioikeuksiaan Ryhmäläiset jakavat ajatuksiaan seksuaalisuuteen liittyen <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ryhmäläisten seksuaalietoisuus kehittyy niin, että he oppivat tunnistamaan omia seksuaalioikeuksiaan. Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät jakamaan ajatuksiaan seksuaalisuuteen liittyen. Ryhmäläisten minäkäsitys kehittyy niin, että he tunnistavat omat fyysiset rajansa. 	<p>Korttityöskentely: Tunnekortit. <i>Mitä tunteita seksuaalisuudesta puhuminen sinussa herättää?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Sanaselityspelin pelaamista seksuaalisuuteen liittyvillä sanoilla. Seksuaalioikeuden (7kpl) ja lyhyen kuvauksen yhdistäminen. Keskustelua seksuaalioikeuksien merkityksestä. Ryhmäläiset saavat paperin, jossa on erilaisia kosketusta kuvaavia sanoja, niistä ryhmäläiset ympyröivät heille sopivat kosketustavat. Keskustelua omien rajojen ja suostumuksen merkityksestä. Informoidaan ryhmäläisiä Oulun kaupungin seksuaaliterveyspalveluista. Ryhmäläiset tekevät naimamaisteri-testin puhelimitään. 	<p>Välipalan yhteydessä: Jakaminen: <i>Mitä ajatuksia ja tunteita ryhmäkerran toiminnot herättivät?</i> Padlet. Loppurituuali.</p>

<p>8. Ryhmäkerta</p> <p>Ryhmän juhla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yhteenveto ryhmäkerroista • Ryhmäläiset tunnistavat sekä jakavat tunteitaan ryhmän loppumiseen liittyen • Ryhmäläisten valitsemaa yhteistä tekemistä • Palautteen kerääminen <p>Tavoitteet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät yhteistyössä leipomaan. ▪ Ryhmäläisten minäkäsitys kehittyy niin, että he pystyvät refleктоimaan toimintaansa ryhmässä. ▪ Ryhmäläisten minäkäsitys kehittyy niin, että he kykenevät tunnistamaan ryhmän loppumiseen liittyviä tunteita. ▪ Ryhmäläisten ryhmävuorovaikutustaidot kehittyvät niin, että he kykenevät jakamaan ryhmän loppumiseen liittyviä tunteita muille ryhmäläisille. 	<p>Korttityöskentely: Tunnekortit. <i>Mitä tunteita ryhmän loppuminen herättää?</i></p>	<p>Ryhmäläisten toiveesta mokkapalojen leivontaa, lätyjen paistamista sekä biljardin ja lautapeliä pelailua. Positiivisen palautteen kirjoittamista toisten ryhmäläisten nimillä varustettuihin kortteihin.</p>	<p>Herkuttelun yhteydessä: Ryhmäkertojen yhteenveto yhdessä ryhmäläisten kanssa. <i>Mitä teimme? Mitä opimme? Miten voitte hyödyntää oppimianne asioita arjessa?</i> Palautelomakkeiden täyttäminen. Padlet. "Diplomien" jakaminen. Loppurituuaali.</p>
--	---	---	---



kuva:canva.com

HUOMIO

KAIPAATKO UUSIA **KAVEREITA**?
 HALUATKO LÖYTÄÄ UUDEN
HARRASTUKSEN?
 TARVITSETKO TSEMPPIÄ TAI
 TUKEA ARKEEN?

HAE MUKAAN RYHMÄÄN!
 RYHMÄLÄISENÄ PÄÄSET
 MUKAAN TOIMINNAN
 SUUNNITTELUUN.

RYHMÄ ON TARKOITETTU
15-17-VUOTIAILLE TYTÖILLE

RYHMÄ ON MAKSUTON.
 SISÄLTÄÄ MM. VÄLIPALAA JA
 MUKAVAA YHDESSÄ
 TEKEMISTÄ



TYTÖT!

RYHMÄ TOTEUTUU
 1.9.-20.10.2020
 VÄLISENÄ AIKANA.
 TAPAAMME YHTEENSÄ
8 KERTAA.
 PÄÄSÄÄNTÖISESTI
TIISTAISIN KLO 17-19
 NUORISOKAHVILA KIVIJALASSA
 ISOKATU 17 G

JOS KIINNOSTUIT TAI SINULLA
 ON KYSYTTÄVÄÄ, LAITA
 VIESTIÄ/WHATSAPPIA:



040 8536206

OHJAAJINA TOIMINTATERAPEUTTI-
 OPISEKELIJAT
 HENRIKKA, JENNA JA AINO





Hei!

Olemme viimeisen vuoden toimintaterapeuttipiskelijoita Oulun ammattikorkeakoulusta. Suunnittelemme ja toteutamme osana opinnäytetyötämme 15–17-vuotiaiden tyttöjen ryhmän. Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Turvallinen Oulu -hankkeen kanssa. Hankkeen työntekijä on paikalla jokaisella ryhmäkerralla vastuuhenkilönä.

Ryhmästä nuori voi muun muassa löytää kavereita, saada tsemppiä arkeen sekä tukea nuorta askarruttaviin asioihin. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa 1.9. – 20.10.2020 välisenä aikana Nuorisokahvila Kivijalassa osoitteessa Isokatu 17 G. Kokoonnumme tiistaisin, kello 17–19. Tarvitsemme huoltajan suostumuksen, jotta nuori voi osallistua ryhmään. Täytähän alla olevan osion. Lupalappu tulee palauttaa ohjaajille nuoren mukana ensimmäisillä ryhmäkerralla.

Kerromme mielellämme lisää, mikäli teillä on kysyttävää 😊

Terveisin,
Jenna Jantunen, Henriikka Sieppi & Aino Salminen
Puh. 040 8536206

Annan suostumuksen nuorelle _____ osallistua ryhmään.
nimi

Annan suostumuksen käyttää valokuvia, joissa nuori esiintyy. Kuvia ei jaeta ryhmän ulkopuolelle.

KYLLÄ ___ EI ___

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Puhelinnumero

Paikka ja aika



Ihana kun olit mukana!

"Ryhmäläisen nimi"

aurinkoinen



olet

rohkea

*itsesi
ylittäjä*



*helposti
lähestyttävä*

tsemppari

