

# Tunne elämäsi

-Kuvakorttisarja itseilmaisun ja tunteiden käsittelyn  
haasteisiin

Heino, Jani; Leijo, Tatu  
& Mäkinen, Karoliina  
Opinnäytetyö, syksy 2011  
Diakonia-ammattikorkeakoulu,  
Diak Etelä Kauniainen  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön  
suuntautumisvaihtoehto  
Sosionomi (AMK) + kirkon  
nuorisotyönohjaajan virkakel-  
poisuus

## TIIVISTELMÄ

Heino, Jani; Leijo, Tatu & Mäkinen, Karoliina. Tunne elämäsi – Kuvakorttisarja itseilmaisun ja tunteiden käsittelyn haasteisiin. Diak Etelä, Kauniainen, syksy 2011, 89 s., 2 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyönohjaajan virkakelpoisuus.

Teimme opinnäytetyönämme 75 kortin kuvakorttisarjan, joka on tarkoitettu itseilmaisun tueksi erityisesti niille nuorille ja nuorille aikuisille, joiden on sanallisesti haasteellista ilmaista itseään ja tunteitaan. Produktion tavoitteena on parantaa itsetuntemusta ja auttaa nuoria tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan sekä muita elämäänsä vaikuttavia asioita. Työmme rakentuu kahdesta osasta: itse tuotteesta sekä kirjallisesta teoriaosuudesta.

Käsittelimme teoriaosuudessa itseilmaisun ja tunteiden käsittelyn merkitystä ihmisen hyvinvoinnille erityisesti nuorten elämään liittyvien haasteiden näkökulmasta. Selvitimme, miten perhetaustat, kasvuympäristö sekä mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat nuoren kehitykseen ja kykyyn ilmaista itseään. Lisäksi perehdyimme kuvan käyttöön itseilmaisun apuvälineenä ja kommunikation keinona. Pohdimme myös kuvan tulkinnanvaraisuuden ja visuaalisuuden valtaa vaikuttaa ihmisen mielikuviin ja minäkäsitykseen. Varsinaisen kohdeyhmän lisäksi kuvaamme, kuinka sarjamme voi soveltua myös muiden ilmaisumahdollisuuksiltaan rajoitteisten, kuten puhevammaisten, neurologisista häiriöistä kärsivien ja maahanmuuttajien viestinnän tukemiseksi.

Opinnäytetyöidean saimme keväällä 2010, kun Espoon nuorten jälkihuolto tilasi meiltä kuvakorttisarjan käytettäväksi nuorten parissa tehtävään työhön. Lopulliseksi työelämäyhteydeksemme tuli kuitenkin Tevella Oy, joka on valtakunnallinen päiväkotien ja erityisryhmien opetus- ja toimintavälineiden toimittaja Suomessa. Keräsimme produktiostamme palautetta Diakonia-ammattikorkeakoulun kahden eri vuosikurssin opiskelijoilta, Espoon nuorten jälkihuollon asiakkailta, aikuisten parisuhdekurssilta sekä maahanmuuttajien kotouttavan kurssin opiskelijoilta. Saamamme palautteen ja omien kokemustemme sekä sosiaalialan ammattilaisten arviointien ja etukäteistilausten perusteella totesimme tällaisen työvälineen olevan toimiva ja tarpeellinen.

Asiasanat: nuoret, tunteiden käsittely, itseilmaisun tukeminen, kuvan käyttö

## ABSTRACT

Heino, Jani; Leijo, Tatu and Mäkinen, Karoliina  
Express Life!: An image card series to facilitate verbal emotional- and self-expression.

89 p., 2 appendices. Language: Finnish. Kauniainen, Autumn 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the study was to create an image card series for young people and people with difficulties in verbal emotional- and self-expression. The idea emerged in spring 2010 from a special support service for former clients of child welfare of Espoo (Espoon nuorten jälkihuolto) who needed a tool to help communication with their clients. Consequently, the goal of the product is to ease the recognizing and processing of emotions facilitating communication between professionals of social work and youth work and their clients. A person can express oneself by picking a card instead of forming words, which is often an easier way to express certain feelings than telling about them.

The work consists of two sections: the product which turned out as 75 image cards and a report. The material for the report was collected by consulting professionals, conducting interviews with various groups of people e.g. students of Kauniainen unit at Diaconia university of applied sciences, former clients of child welfare, adults at a relationship course and an immigrant student group. Also we read literature concerning e.g. self-expression, emotional expression, visuality and alternative communication. The images were chosen based on our experience and consulting professionals and the focus group.

We received feedback for the product: the feedback given by different kind of groups of young people and other groups challenged in verbal emotional expression was surprisingly positive. We even had many preorders of the product from professionals of social work and youth work. Thus, the Express Life!: image card series to facilitate verbal emotional- and self-expression can be seen as a functional tool for social workers, schools, families and others needing this kind of product.

Keywords: young people, emotional expression, self-expression, visuality, alternate communication

## SISÄLTÖ

1	TUNNEMYRSKYISTÄ ITSEILMAISUUN.....	6
2	KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY.....	8
3	YKSILÖN KEHITYS JA NUORUUDEN HAURAS KEHITYSVAIHE .....	10
	3.1 Nuoruuden kehityshaasteet .....	11
	3.2 Nuoren käsitteellisen ajattelun kehitys.....	14
	3.3 Tunteiden käsittely.....	15
4	TUKEA TARVITSEVAT NUORET .....	19
	4.1 Perhetausta .....	20
	4.2 Mielenterveyshäiriöt.....	22
	4.2.1 Mielialahäiriöt.....	23
	4.2.2 Tunne-elämän häiriöt.....	24
	4.2.3 Käyttäytymisen häiriöt.....	24
	4.3 Päihdeongelma.....	25
	4.4 Kaksoisdiagnoosi.....	30
	4.5 Muita erityispiirteitä .....	30
5	ITSEILMAISUN JA KOMMUNIKOINTIKYVYN MERKITYS JA OIKEUS ....	31
	5.1 Itseilmaisun ja kommunikaation merkitys ihmisen hyvinvoinnille .....	31
	5.2 Itseilmaisuus ja kommunikointi ovat jokaisen oikeuksia .....	32
6	KUVAN KÄYTTÖ JA TULKINTA .....	34
	6.1 Kuvan käytön merkitys itsetuntemukselle ja tunneilmaisulle.....	34
	6.2 Kuvan tulkinta .....	36
7	PRODUKTION PROSESSIN KUVAUS .....	38
	7.1 Idean synty ja tekemisen vaiheet.....	38
	7.2 Produktion markkinointi.....	40
	7.3 Kuvan voima – pohdintaa visuaalisuudesta ja sen vaikutuksista .....	42

8	SOVELLETTAVAT KOHDERYHMÄT .....	46
8.1	Kuva puhetta korvaavassa ja korjaavassa kommunikaatiossa .....	47
8.2	Puhevammaiset ja kielellisesti rajoittuneet.....	50
8.3	Neurologiset häiriöt.....	52
8.3.1	Tarkkaavaisuus-/ylivilkkaushäiriöt AD/HD ja ADD .....	53
8.3.2	Autistiset ja autistisesti käyttäytyvät.....	55
8.4	Kehitysvammaiset ja heikkolahjaiset.....	56
8.5	Kuurot ja viittomakieliset .....	59
8.6	Maahanmuuttajat .....	60
8.7	Korttien käyttö kirkon nuoriso- ja diakoniatyössä .....	61
9	PALAUTE JA KOKEMUKSET KORTEISTA .....	64
9.1	Espoon nuorten jälkihuollon palaute prototyypikorteista .....	64
9.2	Maahanmuuttajalinjan palaute prototyypistä.....	66
9.3	Diakonia-ammattikorkeakoulun vuosikurssin D29 palaute Tunne elämäsi -korteista .....	67
9.4	Palaute Tunne elämäsi -korteista Maata näkyvissä -festivaaleilta .....	68
10	TYÖ VALMIS ON .....	69
	LÄHTEET.....	71
	LIITE 1: Käyttöohje .....	77
	LIITE 2: Mallikuvat korteista pienoiskoossa .....	78

## 1 TUNNEMYRSKYISTÄ ITSEILMAISUUN

Tunteet läpäisevät koko ihmisen persoonan. Niitä ei voi paeta tai sulkea itsensä ulkopuolelle. Tunteemme vaikuttavat enemmän tai vähemmän kaikkeen, mitä teemme. Ne ovat kiinteä ja hyvin merkittävä osa jokaisen minuutta. Omien tunteusten käsittely ja jakaminen muille on ihmisen tasapainoiselle mielenterveydelle välttämätöntä. Varsinkin nuoren ihmisen elämään liittyy paljon muutoksia, jotka aiheuttavat voimakkaita tunteita.

Idea tunne-elämän ilmaisua ja käsittelyä tukevasta kuvakorttisarjasta syntyi käytännön kokemuksista nuorten sosiaalityössä. Näimme, kuinka monet nuoret kärsivät ja oirehtivat siitä, etteivät vain yksinkertaisesti käsittäneet, mitä itsessä tapahtuu ja miksi. Raju henkilöhistoria ei saanut tilaisuutta purkautua, koska nuori ei usein itsekään tiennyt, mistä paha olo on lähtöisin.

Ei ole olemassa yhtä yleispätevää tapaa, joka sopisi kaikille tunteiden prosessoinnin tueksi. Kaikilla kuvat eivät toimi tunne-elämän solmujen avaajina. Huomasimme kuitenkin, että kuvat vaikuttavat hyvin moneen aikamme nuoreen. Kuva auttaa monia hahmottamaan ja antamaan sanoja kokonaisuuksille, jotka muuten jäisivät hämäräksi ja hajanaisiksi tuntemusrakenteiksi. Tutkimusten mukaan suurin osa nuorista kokee voivansa ilmaista tunteitaan paremmin kuvan avulla sekä kuvan auttavan oppimaan itsestään uusia asioita (Saarakkala 2008, 61–63).

Opinnäytetyönämme suunnittelimme ja toteutimme kehittämispainotteisen työn. Koska työmme lopputuloksena on uusi konkreettinen tuote, kyse on tuotekehittelystä eli produktiosta. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33.) Uskomme, että tekemällämme kuvakorttisarjalla on mahdollista edistää nuoren hyvinvointia tavalla, joka olisi pelkän puheen välityksellä tapahtuvalla kommunikaatiolla hyvin vaikeasti saavutettavissa. Parhaimmillaan kuvakorteista voi tulla kiinteä ja luonteva osa työskentelyä, jossa nuori kokee tulleen ymmärretyksi ja ymmärtävänsä enemmän itseään.

Vaikka korttisarja onkin suunniteltu ja toteutettu erityisesti nuorten itseilmaisun ja tunteiden käsittelyn tueksi, se ei rajaa pois muita käyttötarkoituksia ja kohderyhmiä. Parhaassa tapauksessa korttisarjan ottavat käyttöön myös muut visuaalisista menetelmistä kiinnostuneet kohderyhmät ja kehittelevät aina uusia tapoja ja tilanteita käyttää kortteja. Kuvista on pyritty tekemään monitulkintaiset, jotta jokainen katselija voisi luoda niille omia merkityksiä. Jo tämä ominaisuus avaa niille käyttäjästä ja hänen luovuudestaan riippuen lukemattomia soveltamismahdollisuuksia.

Kuvakorttisarjan nimi *Tunne elämäsi* on tarkoituksella monimerkityksellinen. Sillä viitataan niihin teemoihin, joita korttisarjalla voidaan käsitellä sekä korttien käytön mahdollisuuksiin. Käyttäjän on mahdollista oppia tuntemaan itseään sekä tiedostamaan elämäänsä vaikuttavia tunteita ja asioita. Parhaiten produktion nimen eri tulkintamahdollisuudet on kuvattavissa englanninkielisillä käännöksillä *know your life*, *feel your life* ja *your emotional life*.

## 2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELY

### Tukea tarvitsevat nuoret

Olemme huomanneet etenkin kesätöiden ja harjoitteluiden kautta, miten lasten ja nuorten on usein hyvin vaikea ilmaista tunteitaan ja kokemuksiaan jokapäiväisissä arjen asioissakin. Nuoret ovat kehityksessään sellaisessa murrosvaiheessa, jossa esiintyy paljon epävarmuutta ja tunnemaailma saattaa olla hyvin ailahteleva ja oikukas. Niinpä heidän on monesti vaikea selittää tai he voivat olla haluttomia kertomaan elämäänsä koskevista asioista. Vaikka tämä on yleistä kaikkien nuorten keskuudessa, erityisesti niillä nuorilla, joiden kehitykseen ja kasvuvaiheisiin on liittynyt tavallista vaikeampia tai kipeämpiä asioita, saattaa olla merkittäviä ongelmia itseilmaisussa.

Työmme ensisijaiseen kohderyhmään kuuluvat nuoret saattavat olla häiriökäytöksisiä, eivätkä heidän ilmaisutapansa välttämättä ole samanlaisia kuin muilla ikätovereilla. Useilla nuorilla ilmenee epäsosiaalisen käytöksen ja vuorovaikutuksen häiriöiden lisäksi vaikeuksia omien tunteiden tunnistamisessa ja niiden ilmaisussa. Ongelmiin liittyvät usein myös päihteet ja mielenterveyshäiriöt. Nimitämme näitä häiriöitä ja vaikeuksia omaavia nuoria tässä työssä termillä tukea tarvitsevat nuoret, sillä emme halunneet rajata työtämme koskemaan vain jälkihuollon asiakkaita. Olemme rajanneet työmme koskemaan varsinaisesti yli 14-vuotiaita tukea tarvitsevia nuoria ja nuoria aikuisia, vaikka kortteja voi soveltaa monilla muillakin kohderyhmillä.

### Tunneilmaisu ja tunteiden käsittely

Tunneilmaisulla ja tunteiden käsittelyllä tarkoitamme ihmisen kykyä tiedostaa, tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan sekä tuoda niitä muiden tietoisuuteen rakentavasti. Tunteiden ilmaisu ja niiden hallinta on eräänlaista psyykkistä työtä, jossa ihmisen olisi tärkeää voida yhdistää tunnekokemuksensa rationaaliseen ajatteluun. Tunne-elämän tasapaino on vahvasti sidoksissa hyvään itsetuntemukseen ja hyvinvointiin. (Isokorpi 2004, 19, 24.)



### Minäkäsitys, identiteetti, itsetunto ja itsetuntemus

Minäkäsityksellä, identiteetillä, itsetunnolla ja itsetuntemuksella tarkoitamme tässä työssä sitä suhteellisen selkeää ja pysyvää yksilöllistä käsitystä, kuka ja minkälainen ihminen kokee olevansa (Anttila ym. 2006, 141). Kuvaamme niillä yksilön omia arvioita itsestään ja ominaisuuksistaan sekä asennetta itseä kohtaan (Saarakkala 2008, 27). Käsitys tästä rakentuu kunkin psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista ominaisuuksista, mutta se voi kehittyä myös epätotuudenmuksiksi. On kuitenkin huomioitava se, etteivät nämä termit ole synonyymeja keskenään: ihminen voi tuntea omaa kokemusmaailmaansa ja ymmärtää toiminta- ja reagoititapojaan hyvin, mutta samaan aikaan kokea epävarmuutta ja alemmuudentuntoa, eli hänellä voi olla samaan aikaan hyvä itsetuntemus, mutta huono itsetunto.

### Itseilmaisu ja kommunikaatiokyky

Itseilmaisu on omien asioiden esille tuomista ja omien kokemusten ilmaisua. Kommunikoinnilla tarkoitamme itseilmaisun lisäksi viestintää ja vuorovaikutusta toisten kanssa. Kommunikaatiokykyyn kuuluu muun muassa kyky jäljitellä, kyky jakaa huomion kohde, kyky suunnata vuorovaikutus tietylle vastaanottajalle sekä kyky valita tarjotuista vaihtoehdoista (Heister Trygg 2010, 14).

### Kuvalliset menetelmät vuorovaikutuksessa

Kuvalliset menetelmät ovat yksi merkittävimmistä tuetun kommunikaation keinoista. Kuvaa apuna käyttäen pyritään parantamaan sellaisten ihmisten itseilmaisua, joille se jostain syystä on haasteellista. Ihmisen on usein vaikea sanoittaa ajatuksiaan. Näin vaikkapa tunteiden ja abstraktien käsitteiden hahmottaminen voi olla monille helpompaa kuvan avulla. (Heister Trygg 2010, 15; Papunet 2011.)

### 3 YKSILÖN KEHITYS JA NUORUUDEN HAURAS KEHITYSVAIHE

Tässä luvussa käsitellään kohderyhmämme ikävaiheen eli nuoruuden erityispiirteitä, joita tulee ottaa huomioon tunteiden prosessointia tuettaessa. Nuoruuteen liittykin paljon muutoksia erityisesti tunne-elämän osalta, joten tunteiden käsittelyä ja ilmaisua tukevan ammattilaisen tulee olla selvillä tuettavan yksilön lisäksi nuoruudesta kehitysvaiheena. On myös huomioitava, että kehitys ei välttämättä etene ideaalilla tavalla psykologian oppien mukaan. Varsinkin kohderyhmällämme, tukea tarvitsevilla nuorilla, kehitys on melko usein jollain tapaa estynyt tai häiriintynyt.

Psyykkisen tasapainon sääteleminen ja käyttäytymisen ohjaaminen kuuluvat olennaisesti yksilön kehitykseen. Psyykkisen tasapainon säätely muuttuu ihmisen elinkaaren aikana kolmella alueella: tunteiden ohjaamisessa, kognitioiden eli havaitsemiseen, ajatteluun, muistiin ja kieleen liittyvien tiedollisten valmiuksien toiminnassa sekä motiivien eli halujen, tarpeiden ja tavoitteiden säätelemisessä. Eri ikäkausiin kuuluu erilaisia kehitystehtäviä. Oman kehon ja ympäristön muuttuessa yksilönki on muututtava, koska vanhat keinot säädellä mielensisäistä tasapainoa eivät enää toimi. Jotkin taidot tulee oppia tietyn ikävaiheen aikana, sillä oppiminen voi myöhemmin olla hyvin hankalaa, ellei jopa mahdotonta. (Anttila ym. 2006, 11, 17, 21.)

Ihmiselle ominainen pyrkimys tasapainoon itsensä ja ympäristön välillä koetaan mielihyväksi, mikäli se saavutetaan. Tasapainon järkkäytyminen sen sijaan tuo mielihyvää. Uusien mallien omaksuminen on helppoa tilanteissa, joita yksilö ei koe uhkaaviksi. Sopeutumisessa voi kuitenkin olla myös vaikeuksia: esimerkiksi oppimisvaikeudet ja puutteelliset sosiaaliset valmiudet saattavat tuottaa hankaluuksia. Erityisen vaikeaa tasapainon säilyttäminen on kriiseissä, kuten hylkäämisissä tai yllättävissä menetyksissä. (Anttila ym. 2006, 14.)

Kasvatuksen merkitystä ei voi koskaan aliarvioida. Jo esimerkiksi aikaansa edellä ollut sveitsiläis-ranskalainen valistusfilosofi Jean-Jacques Rousseau kir-

joitti teoksessaan *Émile* eli kasvatuksesta (1762), kuinka tärkeää on oikeanlainen ja erityisesti lapsen ensimmäisinä vuosina tapahtuva kasvatusta. Hän julisti, että ihmiskunnan onni perustuu kasvattamistaitoon. Hän kertoi, että lapsi ajattelee eri tavalla kuin aikuinen, ja ensimmäiseksi kasvattajan tulee tutustua lapseen, jotta ymmärtäisi tätä. Oikean kasvatuksen on oltava soveliaista ihmisluonnolle ja vastattava ihmissydämen vaatimuksia. Liika ankaruus, huolimattomuus, väärä huolenpito ja välinpitämättömyys ovat lapselle turmiollisia. (Rousseau 1905, 2–12.) Keskusteleva ja neuvova kasvatustyyli auttaa kypsän ajattelun kehittymisessä, kun taas välinpitämätön tai ehdottoman tiukkaan kuriin perustuva kasvatusta johtaa vähemmän kypsään ajatteluun (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 82). Rousseau puhui suojaavasta kehiksestä, joka tulisi rakentaa lapsen ympärille. ”Kaiken, mitä meillä ei ole syntyessämme, ja mitä tarvitsemme täysikasvuina, sen meille antaa kasvatusta.” (Rousseau 1905, 2–12.)

Nykyään samankaltaisiin tuloksiin ovat päätyneet useat muutkin teoreetikot. Tunnetuin on brittiläinen kehityspsykologi John Bowlby, jonka kiintymyssuhdeteoria käsittelee kasvatuksellisia teemoja. Hän kirjoitti teoksessaan *The influence of early environment in the development of neurosis and neurotic character* (1940), kuinka lapsi tulee kasvattaa niin, että hänen tunteisiinsa reagoidaan ymmärtäväisesti ja hyväksyvästi, eikä tiukan jyrkästi. (Bretherton 1992, 759–775.)

### 3.1 Nuoruuden kehityshaasteet

Nuoruusikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Erityisesti tässä vaiheessa koetaan voimakkaita, koko myöhempää elämää suuntaavia kehityspsykologisia muutoksia ja haasteita. Oma keho, identiteetti ja minäkäsitys rakentuvat uudelleen, ystävyys-suhteista tulee entistä tärkeämpiä, ja koulutussuuntaus, ammatinvalintakäytökset, itsenäistyminen vanhemmista sekä elämäkumppanin etsiminen ovat monelle ajankohtaisia asioita. Omaa ulkonäköä tarkastellaan hyvin kriittisesti, ja mikäli oma keho kehittyy eri aikaan ikätovereihin näh-

den, saattaa nuori kokea yksinäisyyttä. (Anttila ym. 2006, 14–15, 18, 126–129, 136–139; Kestilä 2006, 5.)

Nuoruus voi olla monelle hyvin vaikeaa aikaa, mutta se tarjoaa ennen kaikkea uusia mahdollisuuksia psyykkiseen kasvuun. Silloin muodostetaan uudenlainen minäkäsitys itsestä aikuisena yksilönä. Yksilö joutuu sietämään epävarmuutta ja tekemään päätöksiä, joiden seurauksista ei voi olla varma. Omat toiveet ja tavoitteet antavat suuntaa valinnoille. Kehitys muodostuuakin suurelta osin yksilöllisistä valinnoista. (Anttila ym. 2006, 14–15, 18, 126–129, 136–139; Kestilä 2006, 5.) Kuvakortit voivat monessa tapauksessa olla hyviä apuvälineitä minäkäsityksen sekä omien valintojen ja tulevaisuuden jäsentämisessä.

Kehitystehtävien loppuun saattaminen luo perustan myöhemmälle hyvinvoinnille, mutta se vaatii runsaasti psyykkisiä voimavaroja. Riittämättömät kehitykselliset tehtävät saattavat luoda puutteelliseen hyvinvointiin johtavaan elämään. Nuoruus ja nuori aikuisuus ovatkin ihmisen elämänkaareissa omaleimaisin ja haasteellisin kehitysvaihe. Riski kokea psyykkistä oireilua ja mielenterveyden häiriöitä ovat nuoruusiässä otollisinta aikaa. (Inkinen ym. 2003, 29–30; Kestilä 2006, 5 - 6.)

Keski- ja myöhäisnuoruudessa sisäistetään ympäristön normit ja muovataan niistä omakohtaiset moraaliset käsitykset. Nuori pystyy perustelemaan itselleen, mikä on oikein ja mikä väärin. Moraalikäsitys kehittyy kuitenkin hyvin yksilölliseksi. Nuoren ideologia voi olla synkkää tai sitä voi leimata vahva usko tulevaisuuteen. Nuoruudessa tapahtuvaa kehitystä on pidetty ns. toisena mahdollisuutena esimerkiksi lapsuuden ujoudesta tai arkuudesta vapautumiselle. Nuoret kokevat tavallisesti tulevaisuuden myönteisenä, ja heillä on haaveita työurasta ja perheen perustamisesta. Toisaalta on myös mahdollista, että kehitys lähtee kielteiseen suuntaan, joista äärimmäisenä esimerkkinä ovat itsemurhat. Mitä myönteisempi minäkäsitys nuorella on, sitä paremmin se suojaaa häntä mahdollisten kielteisten elämäkokemusten ja vastoinikäymisten psyykkisiltä vaikutuksilta. (Aaltonen ym. 1999, 82; Anttila ym. 2006, 133–134, 139.)

Vaikka oman itsetunnon pohja kehittyy varhaislapsuudessa, se muovautuu myöhempien kokemusten myötä. Oman itsensä arvostus ei niinkään perustu suorituksiin elämässä, vaan kokemuksiin niistä eli siihen, millaisena itse pitää suoritusta, oli se sitten todellisuudessa kuinka merkittävä tahansa. Läheisten ja tärkeiden ihmisten asenteet, käytös ja kohtelu vaikuttavat siihen, millaisena nuori kokee itsensä. Usein kavereiden kohtelu ja heidän antamansa palaute on merkittävämpää kuin nuorten kanssa tekemisissä olevien aikuisten, kuten nuorisotyöntekijöiden tai opettajien. Myös heidän tukensa ja kannustuksensa kuitenkin vaikuttavat myönteisesti nuoren itsetunnon kehitykseen sekä hänen toimintaansa. Liian nopeat yritykset itsetunnon parantamiseksi eivät kuitenkaan ole tutkimusten mukaan tuottaneet tulosta. Muutos tapahtuu pikkuhiljaa. Nuorten kanssa tekemisissä olevien ihmisten on hyvä tietää, että huonoitsetuntoista nuorta ei voi useinkaan tunnistaa pelkän ulkonaisen käytöksen perusteella. (Saarakkala 2008, 9, 33–35.)

Nuori tiedostaa, minkälainen hänen tulisi ympäristön mielestä olla ja minkälainen hän haluaisi itse olla. Mikäli sen ero, mitä hän haluaisi olla ja se, minkälainen hän kokee olevansa, kasvaa liian suureksi, se on uhka itsetunnolle eikä tue psyykkistä kehitystä. Jos nuoren itse asettama ihanne minäkäsitykselleen on saavuttamattomissa, siitä saattaa seurata pettymystä, alakuloisuutta ja surumielisyyttä. Mikäli ympäristön nuorelle asettama ihanne on liian vaativa, nuori kokee keskimääräistä enemmän ahdistuneisuutta, ärtyisyyttä ja syyllisyyttä. (Anttila ym. 2006, 139–141.) Tästä syystä oman minäkäsityksen käsitteleminen onkin nuorelle olennainen osa omaa hyvinvointia. Tunne elämäsi -korttisarja voi olla merkittävä apuväline omien käsitysten hahmottamisessa.

Nuoruudessa oma elämä koetaan jatkuvana onnistumisena, ainaisena taisteluna tai tasaisina ylä- ja alamäkinä. Silloin tarvitaan muiden hyväksyntää. Positiivisen minäkuvan saamiseksi nuoren tulee kokea, että hän kykenee vastaamaan kehityshaasteisiinsa. Hänelle tulisi osoittaa ymmärrystä ja empatiaa sekä antaa positiivista palautetta ja tarjota haasteita, joiden kautta nuoren motivaatio elämiseen voisi kasvaa. Häntä olisi tärkeää tukea niin, että hän oppisi tuntemaan olonsa hyväksi omana itsenään ja paikassaan yhteiskunnassa. Onnistuneimmil-

laan tämä on psyko-fyysis-sosiaalisen hyvinvoinnin kokemus ja luottamus sen jatkumiseen omassa elämässä, mikä mahdollistaa psyykkisen aikuistumisen. (Aaltonen ym. 1999, 82, 87–90; Anttila ym. 2006, 139–141.)

### 3.2 Nuoren käsitteellisen ajattelun kehitys

Siirryttäessä lapsuudesta kohti nuoruusikää käsitteellinen ajattelu alkaa hiljalleen kehittyä. Tätä vaihetta ajattelun kehityksessä kutsutaan formaalisten operaatioiden vaiheeksi. Tavallisesti nuori on tästä muutoksesta innoissaan, ja nuoret ovat hyvin motivoituneita kokeilemaan lisääntyneitä kognitiivisia taitojaan. (Anttila ym. 2006, 132; Ranta 2008, 377–378.) Juuri nuoruusiän formaalisen ajattelun kehittyminen antaa hedelmällisen maaperän korttisarjamme kaltaiselle laajalle käsitevarastolle, joka voi olla nuorelle apuna oman itsensä ja maailman jäsentämisessä.

Nuoren ajattelu verrattuna lapseen muuttuu tässä kehitysvaiheessa monelta osin. Informaation organisointi tehostuu merkittävästi, keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta vaativat tehtävät helpottuvat ja sekä lyhytkestoisen muistin että säiliömuistin kapasiteetti kasvaa vauhdilla. Nämä tekijät tietenkin suovat lapsuusikään verrattuna valtavan tietopohjan kehittymisen. Nuorten innokkuus omien kykyjen kokeilemiseen ilmentyykin tavallisesti haluna käyttää omaksuttua tietoa aktiivisesti. Kokemukseen pohjautuvan tiedon vähäisyys näkyy kuitenkin monesti ajattelun mustavalkoisuutena. (Anttila ym. 2006, 131–132; Ranta 2008, 377–378.)

Nuori kykenee tekemään nykyisistä ja tulevista tilanteista oletuksia, joita voidaan muokata aina uuden tiedon valossa. Lapsenomaisen yksinkertaisen ajattelun tilalle tulee kyky miettiä todennäköisyyksiä ja mahdollisuuksia. Keskeinen käsitteellisen ajattelun kehittymisen myötä saatava kyky on myös valmius tarkastella omia tunteuksiaan, uskomuksiaan ja ajatuksiaan. Nuori voi tällöin vertailla erilaisia mielen reaktioita ja tarkastella niiden välisiä suhteita. Kyky asettua katselemaan erilaisia tunteuksia näkyy myös interpersonaalisenä hahmottamisena. Se tarkoittaa valmiutta tunnistaa ja omaksua myös muiden ihmisten

näkemyksiä ja kokemuksia sekä verrata niitä omiinsa. Korttisarjamme saattaa monissa tilanteissa toimia juuri tällaisen oman elämän jäsentämisen tukena auttaen nuorta kartoittamaan omaa tilaansa ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Interpersonaalisen kehityksen ansiosta korttien avustuksella on mahdollista käsitellä myös nuoren sosiaalisten suhteiden kenttää, joka nuorella on hyvin suuressa mullistuksessa. (Ranta 2008, 377–379.)

Yksi korttisarjan päätehtävistä on auttaa hahmottamaan ja sanoittamaan omia ajatuksia, mielipiteitä ja käsityksiä eli olla apuna, kun nuori haluaa kertoa jotain itsestään. Kehittyneiden kognitiivisten kykyjen ansiosta nuori on valmis myös aktiivisesti työstämään omaa identiteettiään ja minäkäsitystään. Oman identiteetin hakeminen on nuorelle hyvin monivaiheinen ja sekava prosessi. Näkemys itsestä saattaa vaihdella tilanteiden ja mielialojen vaihtuessa. Myös käsitys koko ympäröivästä maailmasta saattaa olla vielä muovautuva ja keskeneräinen. Tämä johtuu siitä, että käsitteellisen ajattelun kehittymisen myötä käsitys minästä saa paljon abstrakteja ulottuvuuksia. Tällöin esimerkiksi vertauskuvien runsas käyttö mahdollistuu keskustelussa. Yksi merkittävä syy käsitysten ailahtelevuuteen on myös tiedon omaksuminen. Kokemusperäinen tieto on hyvin vähäistä, minkä takia erilaisia uskomuksia on jatkuvasti vertailtavana. Toisaalta uusia kokemuksia ja tietoa kertyy jatkuvasti, mikä muokkaakin käsityksiä omasta minästä ja ympäristöstä. (Anttila ym. 2006, 139; Ranta 2008, 377–379.)

### 3.3 Tunteiden käsittely

Kyky tuntee on yksi ihmisen perusominaisuuksista. Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta on erittäin olennaista se, että tuntee ja tunnistaa tunteita ja että tunne-elämä on tasapainossa. Tunteiden ilmaisu ja niiden hallinta on eräänlaista psyykkistä työtä ja siksi on tärkeää, että ihminen oppii tähän jo lapsesta pitäen. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja tarkentuvia käsitteitä ymmärtääkseen tunteitaan. Siksi turvalliset ja lämpimät varhaiset ihmissuhteet tukevatkin tunteiden tiedostamista, käsittelyä ja niiden oppimista. Jos kukaan ei auta lasta tässä prosessissa, jäljelle jää lähinnä epämääräistä hyvää tai pahaa oloa, joita

on vaikea käsitellä tai työstää myöhemmin. (Keltikangas-Järvinen 1994, 137–145; Kilpeläinen-Hauru 2001, 1–29; Puolimatka 2010, 67.)

Ihmisen hyvinvoinnin kannalta on merkittävää, että kykenee käsittelemään omia tunteitaan. Erityisesti tämä korostuu nuorilla, sillä tässä elämänvaiheessa erilaiset tunteet hallitsevat ajattelua hyvin voimakkaasti. Tunteiden käsittelyssä olennaista on itsetuntemus, joka on kaiken tunnetaitoisuuden perustava tekijä. Itsetuntemus nimittäin mahdollistaa muiden merkittävien tunne-elämän ja henkisten kykyjen oppimisen. Itsetuntemuksen kehittyminen vaatii paljon itsensä ja omien reaktioidensa havainnointia, mikä ei ihmisellä ole millään tavalla automaattinen toimintamalli. (Aaltonen ym. 1999, 81; Isokorpi 2004, 24.) Itsensä havainnoinnissa ja itsetuntemuksen opiskelussa omien tunteiden ruotiminen ja analysoiminen on siis välttämättömyys. Tärkeää positiivisen kehityksen kannalta on oppia, miten omat tunteet syntyvät ja muotoutuvat, ja hahmottaa niiden rakennetta sekä merkitystä omalle itselle. (Isokorpi 2004, 16.)

Jos ihmisellä on lapsena lähelläään aikuinen, jolla on aikaa ja kiinnostusta kuunnella ja ottaa vastaan lapsen tunteet, niiden ilmaiseminen tuntuu lapsesta merkitykselliseltä. Jos lapsen tunteisiin ei reagoida eikä hän saa niihin vastakaikua, lapsi ei tule tietoiseksi tunteistaan eikä ymmärrä niitä. Tällöin tunteiden syveneminen ja kehittyminen jäävät vajavaisiksi. Puutteellisissa oloissa kasvaneilla yksilöillä valmiudet esimerkiksi emotionaaliseen suhteeseen toisen ihmisen kanssa ovat heikommat. Ihmisen on kyettävä tulkitsemaan ja ymmärtämään sekä negatiivisia että positiivisia tunteita, jotta pystyy myös hallitsemaan niitä: on tärkeää ymmärtää, että esimerkiksi vihan tunne ei tapa ketään, mutta siitä kumpuava aggressiivinen käytös voi tehdä niin. On vaikea oppia hallitsemaan sellaisia tunteita, joiden olemassaoloa ei joko hyväksy tai joista ei ole selkeästi tietoinen. Siksi avoin suhtautuminen omiin tunteisiin on olennaista niin minäkäsitykselle, vuorovaikutukselle kuin vastuun ottamiselle omasta käytöksestään. (Anttila ym. 2006, 21–22; Dunderfelt 2004; Kilpeläinen-Hauru 2001, 26–29; Puolimatka 2010, 67–88.) Kuten aiemmin on mainittu, Tunne elämäsi -kuvakorttisarjan tehtävä on nimenomaan auttaa tiedostamaan ja käsittelemään



tunteita, joka auttaa puolestaan oman minäkäsityksen ja vuorovaikutustaitojen rakentamisessa.

Vihan tunne onkin hyvä esimerkki itsetunnon ja oman tunne-elämän käsittelyn merkityksestä. Henkilö, jolla on hyvä itsetunto, havaitsee itsessään syntyvän vihan tunteen ja osaa nimetä sen alkulähteen. Tällöin ei todennäköisesti pääse tapahtumaan niin kutsuttua vihansiirtoa eli tunteen kaatamista jonkun asiaan täysin osattoman päälle. (Isokorpi 2004, 101, 104.) Hyvällä itsetuntemuksella onkin todettu olevan vahva yhteys vihanhallintaan ja yleisesti impulssinhallintaan (Isokorpi 2004, 99, 105). Vihansiirtoon sortuva ihminen ei siis emotionaalisella tasolla ota vastuuta omasta vihastaan. Tällöin ihmiselle syntyy viholliskuva vihan kohteeksi joutuneesta ihmisestä. Tämän viholliskuvan muotoutuminen sulkee empatian ja samastumisen kokonaan pois, sillä vihastuneella henkilöllä on vahva kokemus, että vihan kohde ansaitsee kohtalonsa. (Isokorpi 2004, 101, 104.)

Suorassa vuorovaikutuksessa oleva ihminen voi tietyllä tapaa auttaa toisten tunteiden käsittelyssä. On tärkeää tunnistaa tunnereaktion taustalla olevat tunteet ja puuttua niihin. Esimerkiksi viha on todennäköisesti suojautumiskeino jotain muuta negatiivista tunnetta vastaan. Tällaisia tunteita voivat olla esimerkiksi pelko, suru, häpeä tai syyllisyys. (Isokorpi 2004, 100, 104.) Ihmisen tunteet etsivät aina itselleen oikeutusta olla olemassa, eikä ihminen voi koskaan säädellä omia tuntemuksiaan. Tärkeää on, että ihmisellä on tunteineen kokemus hyväksytyksi ja ymmärretyksi tulemisesta. Muutoin tuloksena on hylätyksi tulemisen kokemus. (Isokorpi 2004, 100.) Monesti se, että esimerkiksi aggression vallassa oleva ihminen kokee muiden hyväksyvän tunteen, rauhoittaa jo itse aggressiota. (Isokorpi 2004, 104.)

Käsitelläkseen omia tunteitaan ihmisen on siis osattava yhdistää tunnekokemus ajatteluun. Näin myös tunteiden merkitysten analysointi on mahdollista. (Isokorpi 2004, 19.) Tällaisen ajattelun kehittymistä kutsutaan intrapersoonalliseksi ajatteluksi, jonka tärkein tulos on ihmisen pääsy omaan tunne-elämäänsä eli kyky eritellä tunnekokemuksia ja niiden vaikutusta omaan käytökseen. Edellytys intrapersoonallisen älykkyyden kehittymiselle on itsensä hyväksyminen ja ar-

vostaminen (Isokorpi 2004, 24.) Vastoinkäymiset vaikuttavat usein negatiivisesti oman tunne-elämän käsittelyyn. Kyynistyminen on ihmiselle toistuvissa vastoinkäymisissä luonnollinen suojautumiskeino, joka tosin ei edesauta tunteiden käsittelyä. Kehittävämpi tapa suhtautua vastoinkäymisiin on niin kutsuttu emotionaalinen rehellisyys. Tällöin ihminen suhtautuu vastoinkäymisiin tunnustaen itselleen oman vajavaisuutensa, tarpeensa ja tunteensa. (Isokorpi 2004, 25.) Kuvakorttisarjalla on mahdollista pitää yllä tunnekokemuksen ja ajattelun välistä yhteyttä ja ylläpitää tunteiden käsittelyä vastoinkäymisistä huolimatta. Näin voidaan myös ehkäistä takaiskujen aiheuttamaa kyynistymistä.

#### 4 TUKEA TARVITSEVAT NUORET

Kehityspsykologia ei pysty selittämään kaikkea. Aina ei ole selvää, mitkä yksilön ominaisuudet johtuvat perimästä ja mitkä kasvatuksesta. Jokainen ihminen on ainutkertainen ja erilainen, ja siihen vaikuttavat perimän ja kasvatuksen lisäksi ympäristö, jossa yksilö kohtaa kehitystä tukevia ja haittaavia tekijöitä. Useimmiten kehitys etenee ilman, että siihen tarvitsee sen suuremmin puuttua, mutta joissakin tapauksissa kehitys voi ajautua epätoivottuun suuntaan. Erilaisilla tuki-toimilla voidaan kuitenkin korjata monenlaisia ongelmia. Jokaisen tarpeet ovat yhtä erilaisia kuin heidän perimänsäkin, ja siksi on merkittävää, miten kunkin yksilön kohdalla heidän elämänsä haasteisiin puututaan. (Anttila ym. 2006, 12, 18–19, 24–26.)

Edellisessä osiossa kerroimme nuoruuden kehityshaasteista yleisesti sekä tavallisesta käsitteellisen ajattelun ja tunne-elämän kehityksestä. Monissa tapauksissa joitakin kehityshaasteita ei ole pystytty saavuttamaan tai ne ovat jääneet jollakin tavalla puutteellisesti läpikäydyiksi. Tässä osiossa kuvaamme tyypillisiä oireita ja ongelmia, joista korttiemme ensisijaiseen kohderyhmään kuuluva henkilö saattaa kärsiä.

Korttien konsepti ja varhainen prototyyppiversio luotiin Espoon nuorten jälkihuollossa, joka kuuluu nuorten erityissosiaalityöhön. Kartoitimme siis omien ja jälkihuollon työntekijöiden kertomien kokemusten pohjalta tyypillisen asiakkaan piirteitä, joita varten kortteja alun perin lähdettiin kehittämään. Tahdomme painottaa, että läheskään kaikilla näillä ihmisillä ei ole kaikkia seuraavaksi lueteltavia kehitystä haittaavia tekijöitä. Kokemuksemme mukaan on kuitenkin todennäköistä, että tukea tarvitsevalla nuorella on useampi kuin yksi kehitystä haittaava tekijä.

#### 4.1 Perhetausta

Hyvin suuri osa tukea tarvitsevista nuorista kärsii lapsen kehitykselle epäedullisesta perhetaustasta. Tämä on erittäin tyypillistä jälkihuoltotyössä, sillä asiakkuuden kriteereihin kuuluu historia lastensuojelun asiakkaana. Tyypillistä on, että tukea tarvitsevalla nuorella on moniongelmainen perhe, jossa yhdistyvät mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä taloudellinen ahdinko. Syy- ja seuraussuhteet ovat monesti vaikeasti hahmotettavissa. Mielenterveyden ongelmista kärsivän ihmisen kyky ajatella, tuntea ja toimia sekä kyky ja halu olla sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa ovat monesti rajoittuneet tai kokonaan estyneet. Tasapainoinen perhe tarvitsee juuri tällaisia kykyjä ja ominaisuuksia, koska lasten normaali kehitys on voimakkaasti sidoksissa siihen, millainen suhde hänellä on omiin vanhempiinsa. (Ilmonen 2005, 5–6; Paavonen & Solantaus 2009, 1839.) Vanhempien mielenterveysongelmista lapsille kehittyy monesti sosioemotionaalisia ongelmia ja sosiaalista arkuutta sekä aggressiivisuutta ja kognitiivisia ongelmia (Paavonen & Solantaus 2009, 1839). Monet näistä ongelmista lisäävät merkittävästi nuoruusiän häiriöiden riskejä (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 7).

Tyypillisessä päihdeperheessä vanhemmat kykenevät harvoin ottamaan riittävästi vastuuta lapsesta ja luomaan tälle turvallista elinympäristöä (Dahl & Hirschovits 2002, 187). Ongelmien on yleensä tapana periytyä sukupolvelta toiselle tai muuttaa muotoaan. Vanhemman ongelmista johtuva normaalin kehityksen estyminen saattaa johtaa siihen, ettei lapsi aikuistuu saakaan opi luomaan tasapainoisia sosiaalisia suhteita. Raskaudenaikainen päihdealttius ja vanhempien sisarusten päihdekäyttäytyminen sekä lapsuuden tai nuoruuden traumaattiset elämäkokemukset, kuten perheväkivalta, kaltoinkohtelu tai seksuaalinen hyväksikäyttö aiheuttavat usein kauaskantoisia häiriöitä. Hyvin tyypillisiä seurauksia ovat esimerkiksi päihdeongelma ja läheisriippuvuus. (Dahl & Hirschovits 2002, 188; Niemelä 2009, 51.)

## Päihdeperheen nuoren selviytymismallit

Vaikka monet seuraavista selviytymismalleista liittyvät kasvuun yleensä, päihdeongelman, tukea tarvitsevan nuoren kohdalla ne ovat saattaneet kärjistyä ja tulla välttämättömäksi selviytymiskeinoksi. Mitä enemmän epätasapainoa perheessä on, sitä kärjistyneemmiksi roolit kehittyvät. Päihdeperheen nuori käyttää voimavaroja usein perheen tasapainon ylläpitämiseen, ei oman kasvunsa tukemiseen. Silti monilla heistä on yllättäviä valmiuksia ja voimavaroja sekä runsaasti elämänmotivaatiota. Mitä enemmän heillä on onnistumisen kokemuksia elämässään, sitä vahvemalla pohjalla he ovat aikuisiässä. (Inkinen ym. 171–173.) Seuraavaksi lueteltavien roolien kohdalla on huomioitava, että ne ovat vain jaoteltuja ääripäitä. Käytännössä päihdeperheen lapsen selviytymiskeinot rakentuvat hyvin yksilöllisesti. Yksittäisen lapsen tai nuoren rooli saattaa siis olla seuraavien sekoitus tai jokin aivan omanlaisensa kokonaisuus. Nämä ovat kuitenkin yleisimpiä päihdeperhetaustaisten nuorten toimintamalleja.

Taakankantaja toimii raittiin vanhempansa apuna sekä kantaa ikäänsä nähden huomattavan määrän vastuuta ja huolta esimerkiksi perheenjäsenistä ja taloustöistä. Vaikka tämänkaltaisen roolin ottaneet ovat usein myöhemmässä elämässä menestyksekkäitä, joustamiskykyisiä ja miellyttäviä, tukahdutetut tunteet, kyvyttömyys muodostaa läheisiä ihmissuhteita sekä vaikeus kieltäytyä tehtävistä ja pyytää apua saattavat viedä valtavasti voimavaroja. Taakankantaja tuntee usein olonsa riittämättömäksi ja tavoittelee suorituksissaan täydellisyyttä. Häntä tulisi positiivisen palautteen kautta kannustaa suuntautumaan ulospäin kodista ystävien ja harrastusten pariin. (Inkinen ym. 2003, 171–172.)

Kapinallinen tai ongelmanuori on usein perheen syntipukin asemassa. Hän saattaa esiintyä uhmakkaasti ja käyttäytyä häiritsevästi, mutta se ei johdu lapsen luonteesta, vaan selviytymismallista. Tällainen nuori etsii usein vertaisryhmäkseen jonkinlaisen nuorisojengin ja toteuttaa päihteiden käyttöä oppimanaan sosiaalisena mallina. Hän on hyvä tekemään valintoja, tuntee itsensä vapaaksi, osaa suhtautua kriittisesti asioihin ja saa usein paljon perheen ulkopuolisia ystäviä, mutta tarvitsee kuitenkin runsaasti positiivista palautetta minäkäsityksensä myönteiseksi kehittämiseksi. (Inkinen ym. 2003, 172.)

Unohdettu ja hiljainen nuori on ujo, arka ja sisäänpäin suuntautunut. Hän tuntee itsensä hylätyksi ja arvottomaksi sekä viettää aikaa usein yksin, esimerkiksi lukien, katsellen televisiota tai kuunnellen musiikkia. Hänellä on vaikeuksia puolustaa itseään, ja niinpä hän ottaakin usein uhrin asenteen. Voimavaroina tällaisella nuorella ovat taito tulla toimeen yksinään, luovuus, kiltteys, syvällisyys, empaattisuus, rauhallisuus sekä hyvä mielikuvitus. Unohdetulle nuorelle olisi tärkeää tulla kuulluksi ja huomioduksi, ja hänen mielipiteitään ja päätöksiään tulisi arvostaa, jotta hänen itsetuntonsa ja minäkäsityksensä voisivat parantua. (Inkinen ym. 2003, 172.)

Maskotiksi tai pelleksi kuvailtu nuori käyttää suojakeinonaan yleensä hauskuutta. Hän näyttäytyy iloisena ja käyttäytyy huvittavasti, mutta kokee sisimmässään epävarmuutta, syyllisyyttä, pelkoa, vihaa, häpeää ja yksinäisyyttä aivan kuten muutkin päihdeperheen nuoret. Maskottinuori kärsii keskittymisvaikeuksista, eikä uskalla kohdata tunteitaan ja ongelmiaan avoimesti. Niinpä häntä tulisi rohkaista aitojen tunteidensa tunnistamiseen, nimeämiseen ja ilmaisemiseen. (Inkinen ym. 2003, 172.)

#### 4.2 Mielenterveyshäiriöt

Kokemustemme mukaan myös mielenterveyshäiriöt ovat kohderyhmällämme hyvin yleisiä. Nämä ongelmat saattavat johtua kehityksen häiriintymisestä varhaislapsuuden tai lapsuuden aikana (Paavonen & Solantaus 2009, 1839). Ongelmiin saattaa liittyä usein myös syrjäytyminen. Tavallisesti syrjäytyminen on yhteiskunnallista, mutta myös sosiaalista. Jos mielenterveyden häiriöt ovat peräisin varhaisista kehityshäiriöistä, kognitiivisten kykyjen puute ja sosiaaliset vaikeudet saattavat olla merkittäviä syrjäytymisriskin lisääjiä. (Paavonen & Solantaus 2009, 1839.)

Mielenterveyden häiriöiden luokittelussa nuoret ovat hyvin ongelmallinen ikäryhmä. Nuori kehittyy jatkuvasti kovaa vauhtia. Erilaisten häiriöiden ilmeneminen ja korostuvat piirteet saattavat vaihdella kehitystasosta riippuen. Nuorten psykiatriassa esiintyy paljon komorbiditeettia eli useiden eri häiriöiden ilmene-

mistä samaan aikaan. Myös tämä vaikeuttaa osaltaan diagnosointia. Juuri nuorilla komorbiditeetti liittyy todennäköisesti kehitykselliseen kokonaisvaltaisuuteen tai epäkypsyyteen. (Tamminen 2004, 140.) Tähän lukuun on kerätty tietoa mielenterveyden häiriöistä, jotka ovat kokemuksemme mukaan ominaisia tukea tarvitseville nuorille, vaikka niiden täsmällinen luokittelu ja erottelu onkin usein vaikeaa.

#### 4.2.1 Mielialahäiriöt

Yhdeksi tyypilliseksi nuorten mielenterveysongelmaksi voidaan määritellä mielialahäiriöt. Niille on ominaista mielialan muutos, joka vaikuttaa merkittävästi aktiivisuuteen. Mielialan muutos on tavallisimmin joko voimakas masennus tai halitiotuminen. Tavallisesti mielialahäiriöt jaetaan masennushäiriöihin ja kaksisuuntaisiin mielialahäiriöihin. (Räsänen 2004, 218.) Varsinkin nuorten mielialahäiriöissä on huomattava vaara, että oireet sekoittuvat tai hukkuvat normaaleihin nuoruusiän kriiseihin. Erityisesti silloin, kun nuori ei saa itse kertoa kokemuksestaan, masennus voidaan alidiagnosoida, diagnosoida väärin tai se voi jäädä kokonaan huomaamatta. (Räsänen 2004, 221, 226.) Tällaiset tilanteet voitaisiin siis ehkäistä tehostamalla ja kannustamalla nuoren itseilmaisua.

Masennuksen tyypillisimmät oireet ovat masentunut mieliala, vaikeus tuntea mielihyvää tai mielenkiintoa mitään kohtaan sekä yleinen voimattomuus ja toiminnallisuuden aleneminen. Hyvin voimakkaasti masentuneella saattaa ilmetä myös psykoottisia oireita. (Räsänen 2004, 219.) Kaksisuuntaisessa eli bipolariudessa mielialahäiriössä sen sijaan edellä mainittu masennus esiintyy kausiluontoisesti vuorotellen voimakkaan mielialan kohoamisen eli manian kanssa (Räsänen 2004, 225–226). Masennuksen tunne on selkeästi kytköksissä itsetuhokäyttämiseen ja itsemurhiin. Itsetuhokäyttämiseksi lasketaan itsensä tuhoamiseen liittyvät ajatukset ja teot (Räsänen 2004, 227–228).

#### 4.2.2 Tunne-elämän häiriöt

Nuorten tunne-elämän häiriöt voivat olla erittäin haastavia. Verrattuna esimerkiksi aikuisiin nuorten tunne-elämän häiriöt voivat olla vaikeammin hahmotettavissa. Ne nimittäin muodostavat harvemmin kokonaisuuksia, joita voisi yksiselitteisesti määritellä tai diagnosoida. Monien tunne-elämän häiriöiden taustalla voi olla poikkeama emotionaalisen kypsyyden kehityksessä. Sietokyvyn liian varhain ja usein ylittävä stressi saattaa aiheuttaa normaalin kehityksen hidastumista, estymistä tai pahimmillaan jopa kääntää kehityksen ja taannuttaa aikaisempaan vaiheeseen. (Moilanen 2004, 204, 206.)

Tunne-elämän häiriöille eli internalisoiville häiriöille on tyypillistä hyvin suuri ahdistus, joka saattaa ulospäin ilmetä monenlaisina muina oireina. Hyvin tyypillinen nuorten tunne-elämän häiriö on ahdistuneisuushäiriö, jonka alle lasketaan muun muassa pakko-oireiset ahdistuneisuushäiriöt ja paniikkihäiriö. (Moilanen 2004, 201–202.) Muita nuorille tyypillisiä tunne-elämän häiriöitä ovat pakko-oireiset häiriöt. Niissä saattaa ilmetä joko pakkoajatuksia eli obsessioita, pakko-toimintoja eli kompulsioita tai molempia. (Räsänen 2004, 208–209.) Erittäin usein lapsuudessa toistuneet psykologiset traumat ja häiriintyneet ihmissuhteet saattavat aiheuttaa myös dissosiaatiohäiriöitä. Yleisenä tunnusmerkkinä dissosiaatiohäiriöille pidetään identiteettitunteen, muistojen, aistimusten ja ruumiinliikkeiden hallinnan menettämistä osittain tai täydellisesti. (Räsänen 2004, 214–215.)

#### 4.2.3 Käyttäytymisen häiriöt

Yleisiä käyttäytymisen häiriöiden merkkejä ovat epäsosiaalinen, aggressiivinen tai muutoin epätavallinen käytös. Täyttääkseen käytöshäiriön kriteerit näiden ominaisuuksien tulee olla pysyviä käytösmalleja. Nuorille tyypillisiä käyttäytymisen häiriöt ovat epäsosiaalinen, sosiaalinen ja perheen sisäinen käytöshäiriö. Näistä tyypeistä määräytyy se, keihin poikkeava käytös suuntautuu. Yleisinä oireina voidaan mainita aggressiivinen käytös, varastelu, haluttomuus mennä kouluun sekä toisten ihmisten omaisuuden tuhoaminen. Käytöshäiriöiden diag-



nosoimisesta tekee hankalaa se, että käytöshäiriön oireet saattavat ilmetä myös osana jotain muuta psyykkistä häiriötä. Sisäkkäisyyksien lisäksi käytöshäiriöiden rinnalla on monesti todettu muun muassa tarkkaavaisuus- ja lukihäiriö tai masennus. (Moilanen 2004, 265–268.)

### 4.3 Päihdeongelma

Jokaisella ihmisellä on omat syynsä ja motiivinsa käyttää tai olla käyttämättä päihteitä. Alkoholin käytön aloittaminen ja jonkinasteiset päihdekokeilut ovat erityisen yleisiä nuoruudessa. Päihteitä käytetään muun muassa siksi, että ne voivat omalta osaltaan vahvistaa nuorten omaa nuorisokulttuuria tai viestiä johonkin nuorisoryhmään kuulumisesta. Ne voivat olla keino vastustaa auktoriteetteja tai niitä voi käyttää pyrkimyksenä vanhemmista irrottautumiseen. Päihteiden kautta nuori saattaa myös etsiä omia rajojaan. Hyvin usein nuorten omat kertomukset päihteenkäytön syistä liittyvät sosiaalisuuteen. Kun lapsuudessa perhetekijöillä on vaikuttavin merkitys, nuoruudessa päihdekäyttäytyminen muodostuu erityisesti kaveripiirin mukaan. Etenkin nuorten aikuisten juomiskulttuureissa päihteenkäyttö on kuitenkin tavallisesti vahvasti säädeltyä ja reflektoitua. (Inkinen ym. 2003, 31; Niemelä 2009, 50–52; Törrönen & Maunu 2007, 83; Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 43.)

On ratkaisevaa, kuinka varhaisessa vaiheessa päihdekokeilut alkavat, miten merkittäviksi kokemuksiksi ne muodostuvat ja millaiseksi päihteen käyttömalli vakiintuu. Käyttö saattaa muodostua kokeiluksi, haitattomaksi satunnaiskäytöksi, viihdekäytöksi, suurkulutukseksi, varhaisvaiheen ongelmakäytöksi tai jopa päihderiippuvuudeksi. Riippuvuudesta voidaan puhua silloin, kun ihmisellä on pakonomainen tarve saada päihdettä usein, eikä hän enää hallitse suhdettaan päihteeseen tai päihteisiin. Oppimispsykologian mukaan tyypillistä on, että välitöntä palkintoa tavoitellaan useammin kuin myöhemmin saatavaa palkintoa, vaikka myöhemmin saatava olisikin suhteessa parempaa. Näin ollen ei ole ihme, että etenkin nuorena on helppoa käyttää päihteitä ajattelematta niiden pitkäaikaisvaikutuksia. Mikäli nuori on siirtynyt päihdekokeiluista varsinaiseen

käyttöön, siihen on puututtava nopeasti, sillä se ennakoi myöhempää päihdeongelmaa. (Inkinen ym. 2003, 31–33, 169, 171; Niemelä 2009, 50; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 43, 45.)

Tyypillisin Suomessa käytetty päihde on alkoholi, mutta myös muita ja useita eri aineita käyttäviä nuoria löytyy kohderyhmästämme laaja kirjo. Muista käytetyistä aineista yleisimpiä ovat esimerkiksi kannabistuotteet; hallusinogeenit kuten LSD, DMT tai sienet, keskushermostoa kiihdyttävät aineet, esimerkiksi amfetamiini ja kokaiini sekä niiden johdannaiset kuten ekstaasi, keskushermostoa kiihdyttävät aineet, kuten opiaatit heroini ja buprenorfiini sekä huumeina käytettävät lääkkeet, kuten psykoosi-, neuroosi-, masennus- ja kipulääkkeet. (Dahl & Hirschovits 2002, 7, 17, 21–22, 31, 37, 40, 51, 55, 61–62, 67, 79, 81–82, 88, 90; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 67.)

Suuri osa tukea tarvitsevista nuorista on päihdeongelmaisia eli heidän päihdeidenkäyttönsä on haitallista tai heillä ilmenee riippuvuutta päihteeseen. Tästä käytetään myös nimitystä päihdehäiriö. Heillä päihdeidenkäyttö liittyy usein tunne-elämän ongelmiin, heikkoon itsetuntoon, ajattelutapojen vääristymiseen ja kieltomekanismeihin. (Inkinen ym. 2003, 32; Niemelä 2009, 49.) Huono koulutus ja lapsuuden heikot olosuhteet lisäävät päihdeiden ongelmakäytön riskiä. Perheessä mallioppimisen lisäksi nuorella voi olla myös geneettinen alttius tulla muita helpommin riippuvaiseksi päihteistä. Tukea tarvitsevat nuoret myös hakevat tavallista useammin hyväksytyksi tulemisen kokemusta käyttämällä päihteitä ryhmässä. Mikäli nuori on kokenut elämässään paljon negatiivisia asioita, sekin on omiaan lisäämään käyttöä. Jos mielihyvän kokemuksia ei ole saatu riittävästi, euforista mielihyvän tunnetta haetaan päihteistä. Usein tukea tarvitsevat nuoret protestoivat päihdekäyttäjyymisellään vanhempiaan, auktoriteetteja tai yhteiskunnan ”kunnollista klo 8-16 elämää” vastaan. Heidän on usein myös hyvin vaikea luottaa näihin tahoihin. (Niemelä 2009, 49; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 44–45, 47.)

Tukea tarvitsevat nuoret eivät usein puhu päihdeiden käytöstään, mutta toistuvat poissaolot koulusta, koulumenestyksen huonontuminen, levottomuus, keskittymiskyvyn puutteellisuus, kaveripiirin äkillinen muuttuminen sekä vieroitusoirei-

den näkyminen tai päihtyneenä esiintyminen viestivät ongelmasta. Nuori saattaa ilmaista päihteiden käytöllään masentuneisuutta ja epätoivoa sekä saattaa olla vaarassa syrjäytyä, ellei jo ole syrjäytynyt. Syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla päihteiden käyttö ja humalajuominen tapahtuu yleensä yksilöllisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että toiminta tapahtuu enemmän yksilöllisten kuin yhteisöllisten halujen mukaisesti. Päihteiden käytöstä tulee usein epävakaata ja lopulta siitä voi tulla hallitsematonta. Yksilöllisesti päihteitä käyttävällä ilmenee usein tunne-elämän ailahteluita ja kielteisiä tunteita, sosiaalinen elämä kärsii ja yhteiskunnan rytmiin ja aikaan on entistä vaikeampi sitoutua. Tämä ajaa nuoren yhä syvemmälle oman maailmansa mielikuviin ja luo tilaa päihderiippuvuudelle. (Inkinen ym. 2003, 170–171; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 45; Törrönen & Maunu 2007, 76, 82–83.)

Jos ongelmakäyttö on pitkäaikaista, se aiheuttaa muun muassa muistihäiriöitä, jaksamattomuutta ja unettomuutta. Päihteiden runsas käyttö saattaa jopa vahingoittaa nuorta niin, että hänelle jää kehitykseen suuri aukko. Sen paikkaamiseen saatetaan tarvita konkreettista sosiaalisten ja arjessa selviämisen taitojen harjoittelua, kuten ihmisten välisen vuorovaikutuksen opettelua, yleiseen vuorokausirytmiiin totuttautumista, laskujen maksamista, tavaroiden ostamista, ruuanlaittoa, siivousta sekä kaikenlaista asiointia virastoissa. Mikäli ongelmat ovat olleet olemassa jo lapsuudesta asti, niiden korjaamiseen vaaditaan paljon työtä ja tukea. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 45, 47.)

Päihteitä runsaasti käyttävällä nuorella on myös suuri riski joutua rikoksen tekijäksi tai rikoksen uhriksi. Rahapula saattaa johtaa omaisuusrikokseen, kuten petokseen tai varkauteen. Huumausainerikokset ja rattijuopumukset ovat nekin päihdeongelmallisilla varsin yleisiä. Erityisesti alkoholin ongelmakäytön on osoitettu olevan riskitekijänä nuorisorikollisuudelle. Pahoinpitelyrikoksista ja kuolemaan johtavista väkivaltarikoksista puolet tehdään alkoholin vaikutuksen alaisena. Nuorista rikoksenuusijoista 85 prosenttia kertoo juovansa itsensä humailaan vähintään kerran viikossa. Päihdeongelmallisilla myös seksuaalikäyttäytyminen on estottomampaa, ja niinpä sukupuolitaudit, teiniraskaudet ja abortit

ovat heidän keskuudessaan yleisempiä kuin muilla nuorilla. (Niemelä 2009, 53; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 47.)

Nuorten keskuudessa tehtävässä päihdetyössä tavoitteena on tukea nuorta elämänhallinnan kehittämässä niin, että nuori voisi tehdä perusteltuja terveyttään koskevia valintoja itsenäisesti. Nuoret ajattelevat yleensä elävänsä hetkessä, eivätkä he näin ollen välttämättä ajattele asioita tai tee päätöksiä harkiten niiden kauaskantoisia seurauksia. Tutkimusten mukaan nuoret pitävät usein terveyshaittoja yllättävän merkityksettöminä. Heidä valistettaessa kiinnostavina asioina voisi esimerkiksi tuoda esille alkoholin tai muiden päihteiden vaikutukset ulkonäköön, fyysiseen kuntoon, seurusteluun ja rahan kulumiseen. Päihteiden haittavaikutuksia ei saa kuitenkaan liioitella, eikä tietoa pidä tuputtaa. Erityisen tärkeää tukea tarvitsevien nuorten kanssa on kannustava suhtautuminen silloin, kun he oireilevat muita ongelmiaan päihteiden käytön kautta. Heidän elämänsä sytyttäminen on hoitotyössä ensisijaista, ja samalla, kun päihdekäyttöä kartoitetaan, tulisikin arvioida myös psyykkistä vointia ja itsetuhoisuuden riskiä. Nuorten päihdekäyttöä ja siihen liittyvää riskikäyttäytymistä tulisi kartoittaa usein eri ikävaiheissa. (Inkinen ym. 2003, 169; Niemelä 2009, 51, 53–54; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 44.)

Päihdehoitotyössä on otettava huomioon sekä nuoren omat kyvyt yksilölliseen elämänhallintaan että sosiaalisten verkostojen tarjoama apu. Jotta muutos voisi tapahtua, siihen tarvitaan aina nuoren omaa motivaatiota ja runsaasti niin fyysisiä kuin henkisiäkin voimavaroja. Nuori tarvitsee myös taitoa tunteiden tunnistamiseen ja itseilmaisuuksiin sekä kielteisten ja myönteisten tunteiden hyväksymiseen itsessään ja muissa. Tärkeää on myös se, että kokee elämänsä tasapainoiseksi, tuntee kuuluvansa johonkin ja että omalla itsellä on merkitystä. (Inkinen ym. 2003, 29–32.) Produktiotamme onkin mahdollista käyttää olemassa olevien voimavarojen kartoittamiseksi ja tarvittavien selvittämiseksi.

Toipumisessa merkittävää on yhteistyön mahdollisuuksien luominen vanhempien, lähiyhteisöjen ja paikallista päihdetyötä tekevien kanssa. Hyvin oleellista on myös vanhempien tukeminen. Perhekeskeiset hoitomallit ovatkin antaneet eniten positiivista tutkimusnäyttöä. Monissa tapauksissa kohderyhmän nuoren

vanhemmat ovat kuitenkin kyvyttömiä asettamaan turvallisia rajoja nuorelle, eivätkä he osaa käsitellä nuoren mielialavaihteluita tai pulaan joutumisia. Epäjohdonmukainen kurinpito ja valvonnan puute lisäävät nuoren päihdekäytön riskiä. Riitely ja vuorovaikutusongelmat, samoin kuin vanhempien oma päihteiden käyttö ja heidän asenteensa vaikuttavat myös olennaisesti nuoreen. Pahimassa tapauksessa vanhemmat saattavat itse ostaa nuorelle alkoholia tai jopa hylätä hänet. Tilanteessa, jossa vanhemmat eivät ole osaltaan nuorensa tukena, nuoren elämänhallintaa ja elämänhalua vahvistamaan pyrkivän, moniammatillisen paikallisverkoston luominen on entistä tärkeämpää. Nuorten parissa työskentelevillä tulee olla riittävä ammattitaito ja vastuullisuus sekä heidän on suhtauduttava päihteenkäyttäjään kunnioittavasti, hyväksyvästi ja myötäelävästi. (Inkinen ym. 2003, 29–32, 102, 129, 170–171; Niemelä 50–51, 66–67; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 44.)

Päihdehuollon palvelujärjestelmään kuuluu monenlaisia kuntoutus- ja hoitolaitoksia, matalan kynnyksen avohuoltopalveluita, yksityisiä ammattilaisia ja vertaistukiryhmiä. Tukea tarvitsevien nuorten olisi myös hyvä saada kehittyä turvallisissa nuorisotiloissa muiden samanikäisten kanssa. Nuoremmilla hoito voi perustua kokonaan perhekeskeisiin menetelmiin, mutta myöhäisnuoruudessa autonomia ja yksilöhoidon merkitys tulee myös tärkeäksi. Nuori hakeutuu harvemmin itse hoitoon, vaikka se esimerkiksi Internetin kautta onkin mahdollista, joten häntä on kannustettava ja mielellään etsittävä valmiita vaihtoehtoja hänen puolestaan. Joka tapauksessa on kuunneltava nuoren omaa näkemystä hänelle soveltuvasta hoidosta, sillä se lisää tutkimusten mukaan hoidon tuloksellisuutta. (Niemelä 2009, 50, 66; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 130–131.) Tunne elämäsi -kortit on tarkoitettu soveltumaan muun muassa tunteisiin liittyvän kommunikaation parantamiseen nuoren asiakkaan ja ammattihenkilön välillä. Erittäin sulkeutuneen nuoren tapauksessa tunteisiin liittyvän kommunikaation parantamisella saattaa olla merkittävä vaikutus asiakassuhteeseen ja hoidon tuloksellisuuteen.

#### 4.4 Kaksoisdiagnoosi

Valtaosalla tukea tarvitsevista nuorista on havaittu kaksoisdiagnoosi eli heillä on samanaikaisesti sekä mielenterveys- että päihdeongelma. On tietenkin vaikea sanoa näiden kahden ongelman syy- ja seuraus-suhdetta. (Aalto-Setälä ym. 2003, 9; Dahl & Hirschovits 2002, 179; Niemelä 2009, 66.) Tilastojen mukaan 60-80% päihdeongelmaisista kärsii myös mielenterveysongelmista. Hoitamattomat mielenterveysongelmat voivat useassa tapauksessa jopa edesauttaa päihdeongelman kehittymistä. Yleisiä päihdehäiriöitä edeltäviä mielenterveyden häiriöitä ovat tarkkaavaisuus-, käytös-, mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt sekä traumaperäinen stressihäiriö. Usein tukea tarvitsevilla nuorilla voi olla monia samanaikaisia diagnooseja. (Dahl & Hirschovits 2002, 177–178; Niemelä 2009, 51.) Nämä tilastot voimme allekirjoittaa kohderyhmämme kohdalla myös omien kokemustemme pohjalta.

#### 4.5 Muita erityispiirteitä

Erittäin tyypillisiksi piirteiksi voimme todeta myös eriasteiset rikollisuuden ja väkivaltaisuuden muodot. Kuten aiemmin mainittiin, aggressiivinen käytös ja kognitiiviset ongelmat, kuten esimerkiksi omien tekojen seurausten hahmottamisen vaikeus, saattavat olla peräisin varhaislapsuuden ja lapsuuden epänormaalista kehityksestä (Paavonen & Solantaus 2009, 1839).

Olemme usein huomanneet, että tukea tarvitsevat nuoret kaipaavat voimakasta sosiaalista tukea ja odottavat sitä erityisesti työntekijöiltä, jotka hänen kanssaan työskentelevät. Nuorilla, jotka kokevat olevansa keholtaan vääränlaisia, saattaa ilmetä syömishäiriöitä. Niihin sairastuvilla on usein myös voimakasta suoriutumisen ja itsensä kontrolloimisen tarvetta, taipumusta masentuneisuuteen, muutoksia aivoissa vaikuttavien kemiallisten aineiden pitoisuuksissa sekä median tarjoamia ulkonäköihannepaineita. (Anttila ym. 2006, 130.)

## 5 ITSEILMAISUN JA KOMMUNIKOINTIKYVYN MERKITYS JA OIKEUS

### 5.1 Itseilmaisun ja kommunikaation merkitys ihmisen hyvinvoinnille

Jokaisella ihmisellä on luontainen tarve kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Heister Trygg 2010, 15; Papunet 2011; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2008, 3; 2009, 2). Maslowin tarvehierarkian (1987) mukaan ihminen pystyy keskittymään itsensä kehittämiseen vasta, kun perustarpeet on tyydytetty. Yksi merkittävimpiä perustarpeita on tarve saada ilmaista itseään. (Saarakkala 2008, 11.) Tärkeää on kokemus siitä, että viestien vastaanottaminen ja lähettäminen on itselle tyydyttävällä tavalla mahdollista. Onnistuneet kokemukset kommunikaatiotilanteista kannustavat ja motivoivat edelleen vuorovaikutukseen ja pitämään yllä sosiaalisia suhteita. (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2008, 3; 2009, 2–3.) Onnistunut vuorovaikutus tapahtuu vastavuoroisessa kontaktissa toiseen ihmiseen. Silloin molemmilla osapuolilla tulee olla aidosti mahdollisuus vaikuttaa tilanteen etenemiseen. (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 4.) Ihminen turhautuu, mikäli ei saa tuoduksi omaa mielipidettään muiden tietoon tai muutoinkaan kykene ilmaisemaan itseään. Turhautumista tapahtuu siis varsinkin kommunikointikyvyn puuttuessa tai sen ollessa puutteellinen. (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2008, 3.)

Ihmisen äly, persoonallisuus ja tunne-elämä voivat kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla vain vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Sopeutuakseen ympäristöön ihminen tarvitsee muita ihmisiä. Psyky kehittyä vuorovaikutuksessa. (Anttila ym. 2006, 12, 26; Seppänen 2006). Ihmiset tarvitsevat toisiaan luodakseen minäkuvansa ja ilman yhteyttä toisiin se jää hyvin ohueksi (Seppänen 2006; Sipilä 2011). Niin kutsutut susilapset ja villilapsitapaukset eli henkilöt, jotka ovat kasvaneet eläinten kasvattamina ilman kontaktia ihmiseen, ovat paljastaneet ihmisyhteisön ratkaisevan merkityksen yksilön kehitykselle. Kieli on viestinnän, ajattelun ja yksilön itsetietoisuuden ehto, ja mikäli lapsi on pitkään eristyneenä muista ihmisistä, hänen kielensä ja vastavuoroisuutensa tunnekontakteissa jää

hyvin puutteelliseksi. Tunteiden käsittelyn ja kielellisten kykyjen lisäksi eristyneinä kasvaneilla on havaittu tavallista useammin apaattisuutta ja yliviikkautta. (Anttila ym. 2006, 22, 26; Seppänen 2006.)

## 5.2 Itseilmaisu ja kommunikointi ovat jokaisen oikeuksia

Jokaisella ihmisellä on oikeus kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa sekä oikeus osallistua ja kokea osallisuutta yhteiskunnassa (Papunet 2011). Kaikilla on päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa oikeus kommunikoinnin tarjoamiin mahdollisuuksiin. Oikeudet julkaisi yhdysvaltalainen the *National Joint Committee for the Communication Needs of Persons with Severe Disabilities* vuonna 1992 Kommunikoinnin perustuslaissa (*Communication Bill of Rights*). Sen mukaan jokaisella on muun muassa oikeus: pyytää haluamiaan esineitä, toimintoja, tapahtumia ja ihmisiä; kieltäytyä asioista, joita ei halua; ilmaista mieltymyksiään ja tunteitaan; valita tarjotuista vaihtoehdoista; hakea toisen ihmisen huomiota ja olla vuorovaikutuksessa hänen kanssaan; saada kuntoutusta kommunikointitaitojen vahvistamiseksi; käyttää aina tarvitsemiaan puhetta tukevan ja korvaavan kommunikoinnin ja muun apuvälineteknologian palveluja ja välineitä ja niin edelleen (Papunet 2011).

Euroopan unionin perusoikeuskirjan, artiklan 20 mukaan ”Kaikki ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä” ja artiklan 7 mukaan jokaisen viestejä on kunnioitettava sekä artiklan 11 mukaan jokaisella on oikeus sananvapauteen ja omien mielipiteiden ja ajatusten levittämiseen sekä ajatusten vastaanottamiseen (Euroopan unionin perusoikeuskirja). Suomen perustuslain mukaan ”Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella.” (Suomen perustuslaki 1999, 6§.) Jokaisella on oikeus saada tarvitsemaansa apua esimerkiksi opiskelun puitteissa. Lukiolain mukaan ”Vammaisella tai muusta syystä erityistä tukea tarvitsevalla opiskelijalla on oikeus opiskelun edellyttämiin avustajapalveluihin, muihin opetuspalveluihin ja opiskelija-



huollon palveluihin sekä erityisiin apuvälineisiin” (Lukiolaki 1998, 29§). Korttisarjamme palvelee osaltaan näiden lakien toteutumista nuorten kohdalla.

## 6 KUVAN KÄYTTÖ JA TULKINTA

### 6.1 Kuvan käytön merkitys itsetuntemukselle ja tunneilmaisulle

Kuvia käyttämällä on yleensä helpompi kohdata vaikeitakin asioita, esimerkiksi valintojen tekemistä, ongelmien ratkaisua ja mielipiteiden ilmaisemista. Luovan toiminnan kautta nuori saa mahdollisuuden tutustua omaan sisäiseen ajattelu-maailmaansa, joka saattaa sisältää pelottaviakin asioita. Siksi kuvien avulla on mahdollista tukea nuoren itsetuntemusta, koska asiat tuodaan helpommin käsiteltäviksi kuin esimerkiksi tavallisessa keskustelutilanteessa. Epämiellyttävät aiheet kuvissa herättävät enemmän ajatuksia ja tunteita kuin miellyttävät aiheet. (Saarakkala 2008, 9 - 10, 42, 62.)

Riski vaikeiden asioiden käsittelyssä ei ole niinkään asioissa itsessään, vaan pikemminkin siinä, millaisessa henkisessä ilmapiirissä toiminta tapahtuu: minkälainen suhde nuorella on työntekijään tai ryhmätilanteissa muihin ryhmän jäseniin. Olennaista on myös, kokeeko nuori kuvien käytön ylipäättään mielekkääksi keinoksi ilmaista asioita. Kuvataiteessa riskitekijäksi nuoren itsetunnon kannalta on koettu omien taitojen riittämättömyys, kun kuvia on ollut tarkoitus itse piirtää. (Saarakkala 2008, 9 - 10, 42, 62.) Korttisarjamme valmiit kuvat eivät anna tätä mahdollisuutta epäonnistua taitojen puutteesta, mutta niillä ei voi välttämättä aina kuvata tarkkaan juuri sitä, mitä haluaa. Kuvat on pyritty kuitenkin tekemään monipuolisiksi ja mahdollistamaan monenlaisten asioiden ilmaisemiseen.

Turvallisen ilmapiirin luominen on olennaisimpia asioita itsetunnon tukemiseksi (Saarakkala 2008, 12). Siksi tilanne, jossa kortteja käytetään – on se sitten kahdenkeskeinen tai ryhmässä tapahtuva – on luotava sellaiseksi, että nuori ei joudu kokemaan tilannetta millään tavoin uhkaavaksi. Kuvakorteilla tehtyjen valintatehtävien tulee olla mieleisiä, jotta vastauksia saadaan. Nuori, jolla on huono itsetunto, ei aina tiedä, mitkä olisivat hänelle ominaisia piirteitä tai mitä mieltä olla mistäkin asiasta. Hänelle pitää antaa tilaa olla omaa mieltä valintatilanteissa, ja katsoa, että ryhmäpaine ei estä tätä. Sekä kahdenkeskisissä että ryhmässä toteutettavissa tilanteissa on tärkeää hyväksyä jokaisen mielipide ja

kokemus. Mikäli palautetta on kuitenkin annettava, sen on kohdistuttava tekoihin eikä nuoren persoonaan. (Saarakkala 2008, 4, 12–13.)

Mikäli kortteja käytetään ryhmässä, positiivisen palautteen antaminen on tärkeää erityisesti niiden nuorten kohdalla, joilla on huono itsetunto. Tilanne koostuu sekä yksilöllisistä että sosiaalisista vaiheista. Aluksi yksilössä herää kuvaa katsellessa tunnekokemuksia. Sitten kokemukset jaetaan muiden kanssa, jolloin kukin saa tietää toisten ajatuksista ja kokemuksista. Vaiheet liittyvät sekä itsensä tiedostamiseen sekä toisiin liittymiseen, mitkä ovat tärkeitä ainesosia itsetunnon kehittämisessä. Kuvallinen ajattelu merkitsee yksilöllistä henkistä kasvua sekä luova mielikuva-ajattelu kehittää subjektiivisten mielikuvien kehittymistä ja järjestäytymistä. Ryhmätilanne voi toimia myös sosiaalisten suhteiden rakentajana, etenkin, kun siihen liitetään keskustelua ja eri mielipiteitä salliva ilmapiiri. (Saarakkala 2008, 13–15.)

Tutkimusten mukaan tuetulla kommunikaatiolla – jota usein toteutetaan kuvien avulla – on lisätty tuettujen henkilöiden tunneilmaisua. (Sipilä 2009, 6, 19; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 3). Nuorta tulisi auttaa nimeämään tunteitaan ja kannustaa tunteiden ilmaisussa. Itsensä tiedostaminen sisältää tunteiden tunnistamisen sekä niiden ilmaisun kyvyt. Nuoret voivat tutustua tunteisiinsa valitessaan niihin liittyviä kuvia. Oma motivaatio tunteiden ja elämän tärkeiden asioiden käsittelyyn vaikuttaa myös niiden ilmaisuun. Jos yksilö uskoo voivansa olla vuorovaikutuksessa tunteisiinsa kuvien avulla, hän etsii niihin liittyviä kuvia. Nuoren ei tarvitse tuntea omaa minuuttaan uhatuksi, kun tekee itsensä julki toisille vain valitsemallaan kuvalla. (Saarakkala 2008, 12–13, 59, 61–63.)

Korttien valitseminen on kognitiivista toimintaa, joka sisältää tunne-elementtejä. Tällaisen toiminnan on todettu tuottavan parempia tuloksia nuoren kehitykselle kuin tunne-elementtejä sisältämättömät toiminnat. Tutkimusten mukaan suurin osa nuorista kokee voivansa ilmaista tunteitaan paremmin kuvan avulla. Lisäksi nuoret kertovat kuvan auttavan oppimaan itsestään uusia asioita. (Saarakkala 2008, 59–63.)

## 6.2 Kuvan tulkinta

Produktiomme korteissa sanaa ei liitetty kuvien yhteyteen (kts. 7.1 Idean synty ja tekemisen vaiheet). Kuvaa käytettäessä on muistettava, että nonverbaalin eli ei-sanallisen kuvan tulkinta on aina subjektiivista. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen tulkitsee kuvaa eri tavalla. Se, mitä kukin kuvassa näkee, on tietyssä määrin sidoksissa tulkitsijan omaan persoonaan ja ajatusmaailmaan. (Ihalainen 1993, 81.) Lopuksi se, mitä ihminen kuvassa näkee, määräytyy hänen omista lähtökohdistaan käsin. Ihminen ei pysty siis sulkemaan tulkintaansa pois, vaan hän suuntaa tarkkaavaisuutensa ja etsii kuvasta tahtomattaan merkityksiä. Jokaisella ihmisellä on oma symbolinen systeemi, joka toimii esitajuisesti ja jäsentää nähtyä kuvaa. Tärkeintä kuvassa siis ei ole se, mitä voimme nähdä, vaan se, mitä emme voi nähdä eli merkitykset kuvassa olevien symbolien takana. Lyhyesti sanottuna ihmisen näkemistä ohjaa hänen oma merkityshakuisuutensa eli näkemisintressinsä. (Kuusamo 1990, 15–17, 21.)

### Kuvan kulttuurisidonnaisuus

Eri kulttuureissa sama kuva voi antaa ihmisille eri mielikuvia. Jos kortteja käytetään monikulttuurisessa ympäristössä tai eri kulttuurista tulevan yksilön kanssa, on otettava huomioon, että korttien kuvavalinnat ja ainakin useimmat itse kuvista ovat suomalaisen ja yleensäkin länsimaalaisen kulttuurin tuotoksia. Piirros tai valokuvakaan ei ole ikinä täysin objektiivinen ja kulttuurista irrotettu. Kulttuuri vaikuttaa aina esimerkiksi siihen, miten kuvauksen kohde ja kuvakulmat on valittu. Jotain jää aina valitsematta ja kuvan ulkopuolelle. Tätä valintaa ja sivuuttamista kutsutaan semiotiikassa sosiaaliseksi koodaukseksi. (Berger, Blomberg, Fox, Dibb & Hollis 1991, 8–9, 11; Hatva 1993, 26; Tuomisto & Uusikylä 1995, 10, 20.) Varsinkin korttien abstraktit aiheet on kuvitettu vahvasti symbolien avulla, jotka ovat luonnollisesti hyvin kulttuurisidonnaisia: jokin symboli saattaa eri kulttuurien edustajille avautua joko positiivisena, negatiivisena tai neutraalina (Huttunen 1995, 39–40; Sinisalo 1995, 71–72, 86–87). Kuitenkin monissa kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu esimerkiksi, että iloa, surua, pelkoa, in-

hoa, vihaisuutta ja yllättyneisyyttä kuvastavat ilmeet ovat melko samanlaisia eri puolilla maailmaa (Anttila ym. 2006, 22).

Joissain jopa hyvin konkreettisia asioita kuvaavissa korteissa saattaa olla symboleja, jotka aiheuttavat ei-toivottuja reaktioita tai mielikuvia. Kaiken ei-toivottua symbolista arvoa sisältävän aineksen karsiminen vaatisi kuitenkin ensin jokaisen korttien asiakaskunnassa edustetun kulttuurin historian tuntemusta ja toiseksi tietoa jokaisen kulttuurin oman historiakäsityksen tuntemusta. Jo pelkästään muutaman kulttuurin ja yksilön välillä erilaiset tulkintamahdollisuudet voivat olla hyvin merkittäviä. (Huttunen 1995, 40; Kuusamo 1990, 15–16). Se, miten mikäkin ele ja kuva on soveliaista esittää, eroaa eri kulttuureissa hyvinkin paljon (Anttila ym. 2006, 22).

Koska korttien kuvat ovat oman kulttuurinsa tuotoksia, ne muodostavat myös tarkoituksettomasti kulttuurisidonnaisen koodiston ja symbolikokoelman. Tämä seikka saattaa joissain tilanteissa vaikeuttaa esimerkiksi kielen oppimista korttien avulla. Toisaalta, kun kortit tulevat kielen ja kulttuurin opiskelijalle tutuiksi, kohdekulttuurin symbolien oppimisesta saattaa olla myös hyötyä kulttuurin tuntemisen muodossa. Korttien käyttäjät siis saattavat omaksua symboleita, joita he eivät välttämättä muuten arkielämässään omaksuisi. Tästä taas saattaa olla jopa käytännön hyötyä kohdekulttuuriin kotoutumisessa.

Kortteihin valitut teemat, kuten rajut tunnetilat, päihteet ja ihmissuhteet, on hyvin pitkälti valittu suomalaisen nuorisokulttuuriin sopiviksi (Inkinen ym. 2003, 169). Olisi hyvä, että nuoret voisivat tarkastella kuvia subjektiivisesti. Taideteoksessa esiintyvien symbolien ja merkitysten tarkastelu on tutkimista, jossa tulee tehdä päätelmiä teoksen merkittävydestä omana aikanaan ja itselle. Tämä on tärkeä taito nykymaailmassa, jossa media on täynnä kuvakieltä. Se, miten reagoi muun muassa tv:n, elokuvien ja lehtien mainoksiin luomiin kuviin, riippuu siitä, miten osaa tulkita niitä ja ymmärtää niiden tarkoituksia. (Inkinen ym. 2003, 169; Saarakkala 2008, 15.)

## 7 PRODUKTION PROSESSIN KUVAUS

### 7.1 Idean synty ja tekemisen vaiheet

Opinnäytetyön aihe syntyi Heimon ja Leijon harjoittelussa Espoon nuorten jälkihuollossa keväällä 2010. Jälkihuollon henkilökunta antoi lyhyen projektin tehdä asiakastapaamisissa apuna olevat kuvakortit. Korteilla olisi tarkoitus auttaa nuorta kertomaan helpommin kuulumisistaan ja elämäntilanteestaan. Ensimmäinen versio korteista oli noin 70 kappaleen pakka, jonka kuvat oli etsitty suoraan internetistä. Korteja kokeiltiin jälkihuollossa sekä nuorten ryhmissä että yksilöllisesti kysymällä muun muassa: Mikä on sinulle merkittävää tällä hetkellä elämässä? Mikä sinua auttaa jaksamaan? Minkälaisia ovat tulevaisuuden suunnitelmasi tai haaveesi? Harjoittelun aikana syntyi Diakonia-ammattikorkeakoulun Kauniaisten toimipaikan opettajan Heli Sipilän ohjauksella idea jalostaa korteista opinnäytetyö. Tällöin Heino ja Leijo alkoivat havainnoida ja tarkkailla korttien vaikutusta asiakastapaamisiin tarkemmin.

Lopullisiin kortteihin piti saada jostain uusi kuvitus, sillä lähes kaikki Internetistä löydetty prototyyppipakan kuvat olivat tekijänoikeuksien alaista materiaalia. Tällöin Mäkinen liittyi ryhmään, sillä hänellä oli taitoja ja kiinnostusta korttien kuvittamiseen. Jätimme prototyyppipakan harjoittelun päätyttyä jälkihuollolle, jotta voisimme myöhemmin kysyä palautetta pitkän aikavälin käytöstä. Etsimme lähdemateriaalia ja tutkimme jo olemassa olevia korttisarjoja. Totesimme, että useimmat niistä olivat hyvin suppeita. Löysimme muutaman nuorille tai nuorille aikuisille suunnatun korttisarjan, mutta ne eivät mielestämme olleet kovin mielenkiintoisia ja halusimme luoda innostavamman tuotteen. Kohderyhmän tarpeiden ja toiveiden tuottamien impulssien pohjalta tuote suunnitellaan niin, että se on kilpailijoita parempi, kauniimpi ja halutumpi (Rope 2000, 47).

Kokeilimme prototyyppipakkaa keväällä 2010 Diakonia-ammattikorkeakoulussa Kauniaisten toimipaikassa vuosikurssin D25 Mielenterveys ja päihteet -harjoittelujakson loppureflektiossa. Ideaamme kehuttiin ja kehitettiin. Opiskelija-

toverit olivat produktiosta innoissaan ja antoivat arvokkaita kommentteja liittyen siihen, minkälaisia kortteja voisi vielä lisätä varsinaiseen pakkaan.

Syksyllä 2010 aiheemme oli saanut kypsyä niin paljon, että pystyimme kirjoittamaan siitä opinnäytetyösuunnitelman. Tässä vaiheessa pidimme todennäköisenä, että työelämäyhteytemme tulisi olemaan Espoon nuorten jälkihuolto. Olimme tässä vaiheessa rajanneet työn nimenomaan nuorille ja nuorille aikuisille. Korttien tarkoituksiksi hahmottui nuoren oman elämän, voimavarojen, heikkouksien ja kasvunpaikkojen hahmottaminen. Pian aloimme myös miettiä korttien soveltamista muille mahdollisille kohderyhmille.

Samana syksynä Heino lainasi prototyypin jälkihuollolta ja käytti sitä harjoittelussaan Suomen Raamattuopiston Kristittynä Suomessa - maahanmuuttajien kotouttavalla kansanopistolinjalla. Tarkoituksena oli kerätä aineistoa kuvien tulkinnasta eli siitä, miten erilainen kulttuuritausta vaikuttaa kuvan ymmärtämiseen. Samalla aineistolla pystymme myös arvioimaan kuvien käyttöä maahanmuuttajien parissa.

Kuurot ja viittomakieliset päätimme lisätä sovellettaviin kohderyhmiin Mäkisen suoritettua kansainvälisyysharjoittelun syksyllä 2010 Ghanassa suomalaisen Hanna Boatengin omistamassa ja johtamassa yksityisessä kuurojen koulussa House of Gracessa. Opetuksen välineinä käytettiin usein kuvia ja oppilaita rohkaistiin kuvien tuottamiseen ja tutkimiseen. Näiden kokemusten pohjalta aloimme selvittää, soveltaisiko korttisarjamme myös tähän kohderyhmään.

Mäkinen aloitti lopullisen pakan korttien piirtämisen keväällä 2011 ja työsti niitä kesän aikana. Leijo toimi kesän kausityöntekijänä Lempäälän seurakunnassa nuorisotyössä, jossa eräällä rippileirillä paikallinen erityisnuorisotyöntekijä Kimmo Lämsä kuuli kuvakorttisarjasta. Hän oli sitä mieltä, että kortit sopisivat erityisen hyvin myös neuropsykologisista häiriöistä kärsiville. Niin syntyi idea laajentaa kohderyhmä kattamaan myös heidät.

Syksyllä 2011 Mäkinen löysi yrityksen nimeltä Tevella Oy, joka voisi mahdollisesti olla kiinnostunut kuvakorttisarjastamme. Tevella tuottaa ja välittää erilaisia opetusmateriaaleja ja sillä on kokemusta vastaavien korttien tuottamisesta ja

painamisesta. Tällöin saimme myös idean Tevellan ottamisesta varsinaiseksi työelämäyhteydeksi, koska Espoon nuorten jälkihuollon yhteyshenkilömme oli vaihtanut työpaikkaa, eivätkä muut jälkihuollon henkilökunnasta osoittaneet kiinnostusta työelämäyhteydeksemme. Syksyn opinnäytetyöseminaarien alkaessa valmiina oli noin 40 kuvaa, joista jokaisessa oli kirjoitettuna kuvaa vastaava sana. Samaisessa seminaarissa saimme kuitenkin kritiikkiä siitä, että sana kortissa rajoittaa ja johdattelee liikaa yksipuoliseen tulkintaan. Vaikka on hyvin yksilöllistä, mikä toimii kenelläkin, korttien monikäyttöisyyden kannalta oli perustellumpaa laittaa korttiin pelkkä kuva. Näin kuvat ovat tarpeeksi avoimia ja antavat tilaa kunkin omille miellelyhtymille. Seminaarin jälkeen ryhmämme aloitti myös tiiviin työskentelyn raporttiosuuden parissa, sillä se oli tällä hetkellä opinnäytetyösuunnitelman suunnitellusta aikataulusta pahasti jäljessä.

Tevelalla osoitti kiinnostuksensa työelämäyhteydeksemme, ja yhteistyömme yrityksen kanssa jatkuu opinnäytetyön palautuksen jälkeenkin. Marraskuun 2011 aikana saimme kuulla digitaalipaino Printasta, joka painatti ensimmäiset Tunne elämäsi -kuvakorttisarjat. Tähänastiset kappaleet ovat olleet kokonaan ryhmämme omakustanteisia, ja olemme myös markkinoineet tuotettamme itse. Suurimman osan tuesta opinnäytetyöhömme liittyen olemme kuitenkin saaneet eräältä Diakin opettajalta, jonka kanssa käydyt ohjauskeskustelut ovat vaikuttaneet suuresti työmme lopputulokseen.

## 7.2 Produktion markkinointi

Opiskeluihimme kuuluvassa Media-opintokokonaisuudessa saimme idean tehdä kuvakorttisarjasta mainos tai tuoteseloste. Jotta tämä olisi mahdollista, meidän oli perehdyttävä mainostamiseen verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Sosiaalisella mediallyllä tarkoitetaan mediaa, joka on helposti yleisön saatavilla luettavaksi ja osallistuttavaksi julkinen Internet-sivusto. Sivustolla on oltava tietoa, joka hyödyttää lukijoita ja johon he voivat sisältöä muokkaamalla, keskustelemalla ja kommentoimalla tuoda lisäarvoa. (Korpi 2010, 7–8.)



Tuotteen luominen markkinoille on monivaiheinen prosessi, mutta idea tuotteesta ja kohderyhmä meillä olikin jo mietittynä (Rope 2000, 45–46). Tahdoimme tehdä tuoteselosteen, jolla voisimme helposti esitellä tuotetta ensinnäkin Tevellalle, mikäli he olisivat kiinnostuneita tekemään yhteistyötä kanssamme, mutta toiseksi myös kohderyhmien parissa työskenteleville ammattilaisille. Ajattelimme käyttää viestintäkeinona sekä henkilökohtaista myyntityötä että mainontaa. Henkilökohtainen myyntityö on tuotteen myymistä yksilöille eli edellä mainituille ammattilaisille sekä lisäksi tutuillemme, jotka opiskelevat alalle. Toivoimme Tevellan pitävän produktiostamme myös siksi, että se voisi toimia osaltaan myyntiprosessin eteenpäinviemiseksi. (Rope 2000, 277–278.)

Samoin jo tuntemamme ihmiset tai muut sosiaalisessa mediassa tuotteesta kiinnostuneet voidaan parhaassa tapauksessa valjastaa markkinoimaan tuotetta ilman korvausta. Heidän sosiaalisen median sivustollaan näkyvä kommentti tuotteesta välittyy heidän kontakteilleen ja näin he mainostavat tuotetta. Tutun ihmisen antamaa suosittelemia tuotteesta uskotaan paremmin kuin tuotteen tekijöiden itsensä antamaa. Lisäksi sosiaalisessa mediassa voi pyytää kommentteja ja saada arvokasta palautetta tuotteesta ja sen mahdollisesta parantamisesta. (Korpi 2010, 61–62, 64.)

Päädyimme luomaan tuoteselosteen www-sivuston muotoon, jotta voisimme helposti lähettää ja esitellä sitä suunnatusti haluamillamme henkilöille. Kaupittelimme sitä sitten sosiaalisessa mediassa verkossa eli Facebookin sekä sähköpostin kautta kohdistetusti edellä mainituille tahoille, emme massaviestintänä. Henkilökohtaisesti lähetetty mainos ei varsinaisesti ole mediamainontaa, mikäli mainos ei ole kaikille julkisesti nähtävissä. (Raninen & Rautio 2003, 111, 182; Rope 2000, 335.)

Www-sivuilla pystyy antamaan tietoa tuotteesta ja sen sisällöstä sekä ottamaan vastaan ja esittämään tarjouksia. Internet toimii hakemistona, josta jonkin tietyn alan yritys tai yksilö löytää helposti etsimänsä. Www-sivut tarjoavat helpon väylän löytää tarkempaa tietoa tuotteesta. (Rope 2000, 332.) Verkon vahvuutena markkinoinnissa ovat kohdistettavuus, seurannan helppous, hyvä saatavuus ja vuorovaikutteisuus. Lisäksi sen kautta voidaan reagoida välittömästi, minkä ta-

kia se sopii hyvin ostopaikaksi. Tunteisiin vetoaminen on sen sijaan vaikeampaa kuin esimerkiksi televisiomainonnan kautta, eikä Internetillä myöskään saavuteta yhtä laajaa ja heterogeenistä yleisöä. (Raninen & Rautio 2003, 185.) Tämä tosin ei haittaa meitä, koska ensisijaisesti luomme mainoksen kohdistetusti.

Www-sivujen suunnittelu alkaa konseptisuunnittelulla, jossa sivujen perustarpeet ja -tavoitteet kartoitetaan. Www-sivuston tulee olla sellainen, josta niiden käyttäjä huomaa heti, mikä niiden tarkoituksena on. Tämän peruskysymyksen jälkeen alkaa käyttöliittymäsuunnittelu, jossa kehitetään sivujen tietorakenteet, arkkitehtuuri ja navigointiratkaisut. Sisältö tuotetaan sivustoon tietoja kokoamalla sekä sovitun rakenteen mukaan kirjoittamalla. Ulkoasun graafinen suunnittelu ja sisällön suunnittelu yhdessä ovat myös käytettävyyssuunnittelua, jonka tarkoituksena on tehdä sivustosta mahdollisimman selkeä ja helppo käyttää. Keskeisten tietojen tulee olla heti nähtävissä. Yleensä yrityksen kotisivujen luomisessa apuna on verkkoviestinnän asiantuntijoita, web designiin erikoistunut graafinen suunnittelija ja digitaalisen viestinnän suunnittelijoita, mutta me tuotimme ne itsenäisesti. (Raninen & Rautio 2003, 182–183, 188, 191.)

Tämän teorian pohjalta kuvakorttisarjallemme luotiin oma Internet-sivu ([www.tunneelamasi.webs.com](http://www.tunneelamasi.webs.com)), sähköpostitili ([tunneelmasi@gmail.com](mailto:tunneelmasi@gmail.com)) sekä Facebook-tili (<http://www.facebook.com/pages/Tunne-Elämäsi-kuvakorttisarja/239040992812584>). Sähköposti- ja Facebook-tilin on tarkoitus toimia kuvakorttisarjan palautteenkerääjinä ja itse Internet-sivuston informaation välittäjänä. Näin voimme aina jonkun ottaessa yhteyttä ohjata hänet ensimmäiseksi tämän tiiviin informaatiopakettin äärelle.

### 7.3 Kuvan voima – pohdintaa visuaalisuudesta ja sen vaikutuksista

Viime vuosisadan alussa visuaalisten esitysten määrä on kasvanut selkeästi, ja länsimaiset nykyculttuurit ovatkin kuvallistuneet jopa visuaaliseen informaatio-ähkyyneen saakka. Elämme kuvien ja visuaalisten järjestysten keskellä, joka on erityisen korostunut nykypäivän elektronisen ja digitaalisen median aikakau-

della. Kuvallisuudesta on tullut niin olennainen ja huomattava osa kulttuuriamme, ettemme aina edes kiinnitä huomiota, millainen määrä visuaalisia virikkeitä ja ärsykeitä arkeamme ympäröi. Mainoksia on lehdissä, televisiossa ja katukuvassa. Katsomme uutisia, tv-sarjoja ja elokuvia, pelaamme tietokonepelejä ja käytämme sosiaalista mediaa. Lueimme lehtiä ja ostamme kaupasta tuotteita, joiden pakkauksia koristavat erilaiset kuvat, muodot ja värit. Liikennettämme ohjaavat liikennemerkkien kuvasymbolit. Me katsomme ja tarkastelemme itseämme, toisiamme ja ympäristöämme näkemisen muovaamalla ymmärryksellä. (Rossi & Seppä 2007, 7; Seppä 2007, 14; Seppänen 2005, 17.)

Kuva jää mieleen, ja sanonta ”yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa” osuu kliseisyydestäänkin huolimatta usein oikeaan. Millainen vaikutus kuvalla sitten on ihmiseen? Mihin kuvien voima perustuu? Kuvien näkeminen synnyttää ihmisessä mielikuvia ja mielikuvat vaikuttavat ajatuksiin, näkemyksiin ja mielipiteisiin, siihen, miten ihminen tarkkailee ja tulkitsee ympäristöään. Havainnointi on mielen aktiivinen teko, ja havainnoista syntyvät mielikuvat täydentävät aistimusta, synnyttävät uusia yhteyksiä asioiden välille ja näin muodostavat yhdessä kokemisen prosessin. (Sava 2007, 54–55.)

Tuntuu siltä, että visuaalisuuden vaikutusta kuitenkin usein vähätellään. Tästä hyvänä esimerkkinä ovat mainokset, joihin törmää arjessaan väistämättä, halusi tai ei. Niiden kuvakieli on muuttunut hyvin ulkonäkökeskeiseen suuntaan: monet mainokset viestivät häikäilemättömästi seksillä ja nuorilla, kauniilla ja komeilla ihmisillä, sillä se yleensä myy. Tietynlaiset ulkoiset ja pinnalliset ominaisuudet normitetaan oikeanlaisiksi ja haluttaviksi, kun niitä käytetään luomaan positiivisia mielikuvia milloin mistäkin tuotteesta. Esimerkiksi naisen hoikka, vähäpukeinen vartalo ei välttämättä liity mainostettavaan tuotteeseen millään tavalla, mutta se herättää ohikulkijan huomion riippumatta siitä, mikä tuote on kyseessä.

Vaikka katsoja tietoisesti ymmärtäisikin, miten epärealistisia mediassa tarjotut ”normit” voivat olla, visuaaliset keinot ovat silti jopa pelottavan tehokkaita: kuva vaikuttaa alitajuntaan sekä hyvässä että pahassa. Tällä puolestaan voi olla hyvin negatiivinen vaikutus esimerkiksi nuorten minäkuvaan, kasvuun, itsetuntoon ja terveyteen. Vaikuttaa silti siltä, että on helppo sanoa kaikkien tietävän, ettei-

vät esimerkiksi mainosten tai elokuvien superkauniit naishahmot ole todellisia. On helppo sanoa, ettei tästä ole haittaa. Eihän tämä nyt sentään mitään propagandaa ole. Kyseessä on vain kuva. Kuvan teho ja vaikutus kuitenkin perustuvat juuri siihen, miten niistä heräävät mielikuvat vaikuttavat ihmisen ajatteluun ja käsityksiin, eikä tämän tarvitse edes tapahtua tietoisesti.

Kuvan voimasta todistaa myös Helsingin Sanomien verkkosivuilla 25.8.2011 julkaistu uutinen syyrialaispiirtäjä Ali Farzatista, jonka kimppuun naamioidut, aseistautuneet miehet hyökkäsivät. Syyriassa valtaa pitäneet tahot olivat ilmeisesti loukkaantuneet Farzatin viiltävistä pilakuvista, ja tämän seurauksena piirtäjän kädet murskattiin (Helsingin Sanomat 2011.) Voiko siis sanoa, ettei kuvalla olisi katsojaansa vaikutusta? Voiko sanoa, että kyse oli ”vain” kuvasta?

Neutraalia mielikuvatyhjiötä ei ole olemassa

Tunne elämäsi -kortteja piirtäessä on tullut pohdittua monta kertaa korttien sisältöä ja visuaalista ilmettä: millaista arvomaailmaa ne välittävät, mitä halutaan sanoa ja millaisia mielikuvia herättää. Korttisarjan tekijöillä on kuitenkin taustalla omanlaisensa ajatusmaailma ja näkemykset, jotka automaattisesti vaikuttavat siihen, miten korttien teemoja ja aiheita tulkitsee tai toteuttaa. Niinpä tulkinnat voivat usein olla ristiriidassa korttien katsojien ja käyttäjien tulkintojen kanssa.

Alun perin produktion yhdeksi tavoitteeksi oli asetettu visuaalisesti hienon korttisarjan tekeminen. Välillä tämä esteettisyyden tavoittelu onkin johtanut jopa idealistisen romantisoivaan tapaan kuvittaa korttien aiheita. Tällöin mieleen nousi samoja kysymyksiä, joita on otettu aiemmin esille lyhyessä mainonnan keinoja kritisoivassa kappaleessa edellä. Korttien tarkoituksena on vain kuvittaa nuorten ja nuorten aikuisten elämään liittyviä teemoja ja aihealueita, mutta onko niistä löydettävissä tahattomia ”piiloviestejä”, tiettyjen mielikuvien normittamista oikeiksi, tavoiteltaviksi ja hyväksyttäviksi tai päinvastoin?

Esimerkiksi viha-aiheinen kortti oli erityisen haastava kuvittaa, sillä aluksi se oli sisällöltään erittäin väkivaltainen ja negatiivisesti väritynyt. Jos kuvan katsojalla on taustallaan esimerkiksi kokemuksia siitä, että hän on hyväksytty ja rakastettu

vain ollessaan kiltti ja sopeutuvainen, hän saattaisi provosoitua tai käsittää väärin tällaisen hyvin yksipuolisen tulkinnan niinkin moniulotteisesta tunteesta kuin viha. Sellainen voisi vain vahvistaa katsojan kokemusta siitä, ettei viha ole sallittu tunne ja että sitä on vältettävä kaikin tavoin, jolloin kortin kuva pikemmin kahlitsee kuin vapauttaa kertomaan siitä, miltä tuntuu.

Samalla tavoin kuin voi kritisoida mainosten tarjoamaa pinnallista ja yksipuolista naiskuvaa, voi suhtautua erittäin kriittisesti myös Tunne elämäsi -korttien sisältöihin ja näkemyksiin. Monien muidenkin korttien kohdalla sisältöä, kuvitusta ja niiden antamia viestejä on joutunut miettimään tarkkaan joko ennen tai jälkeen kuvan tekemisen. Mitä esimerkiksi ovat kauneus tai terveys? Miten sellaisia asioita voi kuvata olematta pinnallinen ja liian ennalta arvattava? Kun kortteja katselee, huomaa oikeastaan niidenkin sortuneen varsin yksipuolisesti kuvaamaan niin sanotusti vain nuoria, kauniita ja komeita ihmisiä.

Alun perin tarkoituksena oli käyttää korteissa myös huumoria ja kuvittaa asioita hausalla tavalla. Onko kuitenkaan mielekkäin ratkaisu kuvittaa hauskesti esimerkiksi sellaisia vahvoja tunteita ja tuntemuksia kuin häpeä ja syyllisyys? Aliarvioidaanko tai vähätelläänkö silloin jotain sellaista, jonka kanssa ihminen on saattanut kamppailla jo vuosia? Olisiko sittenkin parasta osoittaa, ettei elämän aina tarvitse olla niin vakavaa? Kuuluuko tällaisia asioita edes pohtia? Kysymyshän on vain kuvista.

Tulimme siihen tulokseen, että on mahdotonta tehdä produktiomme kaltaista kuvakorttisarjaa niin, että se olisi neutraali, mielikuvia herättämätön ja vapaa merkityksistä, tulkinnoista ja symboleista. Se ei olisi edes kovin mielekäästä, sillä mehän nimenomaan halusimme tehdä sellaisen sarjan, joka herättää katsojan tunteeseen, ajattelemaan ja tunnistamaan. Jotta liialta yhden näkökulman mukaiselta valmiiksi tulkitsemiselta, näkemysten tyrkyttämiseltä ja johdattelulta vältyttäisiin, päätimme lopulta jättää kuvia nimeävät sanat kokonaan pois. Kun kuvaa ei kahlitse tiettyihin rajoihin päättämällä katsojan puolesta, mitä se esittää, katsojalle jää vapaus tulkita kuvia omasta kulttuuristaan, mielipiteistään ja näkemyksistään käsin.

## 8 SOVELLETTAVAT KOHDERYHMÄT

Kuvakorttisarjaa voidaan käyttää monenlaisiin tarkoituksiin ja monien erilaisten kohderyhmien tai yksittäisten henkilöiden kanssa, vaikka korttien ensisijaisena käyttötarkoituksena onkin auttaa itseilmaisussa, tunteiden tunnistamisessa ja niiden käsittelyssä tukea tarvitsevia nuoria. Kortit helpottavat toki jokaista löytämään ja nimeämään itseään koskevia asioita, mutta tässä kappaleessa esitellään teoreettisin perustein kohderyhmät, joille itsensä ilmaiseminen on verbaalisesti erityisen haastavaa ja joiden kanssa nuorten lisäksi kuvakortteja voi soveltaa. Vaikka kartoitamme kohderyhmiä kuvakorttien näkökulmasta, käsittelemme teoriaa myös kuvan käytön vaikutuksesta yleensä näihin kohderyhmiin. Olemme käyttäneet lähteenämme teoriakirjallisuutta sekä kohderyhmien parissa työskentelevien ammattilaisten arvioita.

Tässä luvussa esitellään ensin yleisesti kuvan roolia puhetta korvaavassa ja korjaavassa kommunikaatiossa. Sen jälkeen käsitellään joitakin mahdollisia kohderyhmiä joiden edustajat saattavat monesti tarvita apuvälineitä verbaalisessa ilmaisussa. On otettava huomioon, että koko korttisarja sai alkunsa sosiaalityön tarpeista, joten lähes kaikki tässä luvussa myöhemmin mainitut mahdolliset kohderyhmät ovat nuorten parissa tehtävän sosiaalityön alaryhmiä. Kirkollisena sovelluksena voidaan mainita soveltuvuus diakoniatyöhön ja seurakunnan nuorisotyöhön. Korttisarjan käyttäjän on otettava huomioon, että kaikki kortit eivät välttämättä sovi jonkin tietyn kohderyhmän yksilöille. Emme ole työssämme eritelleet niiden sopivuutta täysin, koska tällaisen menetelmän soveltaminen tulee harkita jokaisen kohdalla erikseen hänen yksilöllisistä tarpeistaan riippuen.

## 8.1 Kuva puhetta korvaavassa ja korjaavassa kommunikaatiossa

Puhuminen on ihmisen yleisin kommunikaation muoto, jonka häiriintyessä viestinnästä tulee huomattavasti vaikeampaa. Ihminen kokee monesti olevansa kykenemätön sanomaan, mitä haluaa tai ilmaisemaan perustarpeitaan. (Heister Trygg 2010, 15.) Itseilmaisuus sekä puheen tuottaminen ja ymmärtäminen ovat monien fyysisten, psyykkisten ja neurologisten tekijöiden summa, joten ne ovat erittäin alttiita häiriintymiselle. Kun itseilmaisuus puheen välityksellä ei onnistu tyydyttävästi tai kun on vaikea itse ymmärtää puhuttua tai kirjoitettua kieltä, voidaan turvautua niin kutsuttuun puhetta tukevaan ja korjaavaan kommunikaatioon. Kansainvälisesti näistä menetelmistä käytetään lyhennettä AAC, joka tulee sanoista *Augmentative and Alternative Communication*. (Papunet 2011; Sipilä 2009, 19; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2008, 3–5, 8; 2009, 2; Viitapohja 2010.)

ACC:ssä on kyse viestintäkeinoista, joita voidaan käyttää vahvistamaan puheen ja kielen kehitystä sekä auttamaan itseilmaisussa ja emotionaalisessa viestinnässä. Mikäli itseilmaisuus puhumalla tai puheen ymmärtäminen on jollakin tavalla vaikeaa, puheen rinnalla kannattaa käyttää näköön ja tuntoon perustuvia kommunikoinnin keinoja. Erilaisia menetelmiä on kehitetty laaja kirjo sanalistaista ja viittomista aina monimutkaisiin tietoteknisiin apuvälineisiin. Tässä kirjossa kuvalliset menetelmät on yksi käytetyin osa-alue. (Papunet 2011; Sipilä 2009, 19; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2008, 3–5, 8; 2009, 2; Viitapohja 2010.) Harkitusti soveltaen kuvakorttisarjamekin voi monissa tapauksissa täyttää puhetta tukevan korvaavan ja korjaavan kommunikaatiomuodon kriteerit.

Kuvallisten apuvälineiden käyttö asettaa kommunikoiville osapuolille tiettyjä vaatimuksia. Hedelmällisintä vuorovaikutus on silloin, kun se on niin kutsuttua multimodaalista kommunikaatiota. Tämä tarkoittaa, että viestit pyritään välittämään usean aistikanavan kautta. Tyypillinen yhdistelmä on osoittaa puhuessa kuvia ja käyttää viittomia, kehonkieltä tai kirjoitettuja sanoja. Puhetta tukevan ja korvaavan kommunikointikeinon valinta tapahtuu aina tuettavan ihmisen, hänelle läheisten ihmisten sekä kommunikoinnin asiantuntijoiden välisenä yhteistyö-

nä. (Papunet 2011; Heister Trygg 2010, 32, 34; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011.)

Ensiksi alkuarvioinnissa etsitään kommunikointiongelmille syyt, arvioidaan niihin liittyviä haasteita sekä mietitään, miten kommunikointiin pyritään vaikuttamaan eli mikä on tulevaisuuden tavoite. Sitten eri ratkaisuvaihtoehdoista valitaan paras, sovitaan toimintatavat ja vastuut, liitetään sovittu toimintatapa osaksi arkea ja seurataan sen etenemistä. Loppuarvioinnissa arvioidaan tavoitteen toteutumista ja muutosta. (Papunet 2011.) Kuten aiemmin mainittiin, meidän korttisarjamme ei tietenkään ole täydellinen koko elämän kuvaaja eikä yksinään korvaa täysin puuttuvaa puhetta tai muuta pääasiallista kommunikaatiövälinettä, mutta sitä voidaan käyttää puhetta tukevan ja korvaavan kommunikaation tarkoitusten mukaisesti omalta osaltaan tukemaan kommunikaatiota.

Erilaisissa ammatillisissa toimintaympäristöissä on ennen korttien käyttöönottoa harkittava tarkoin muutamia seikkoja. Jos päädytään käyttämään kuvallista menetelmää itseilmaisun tueksi, menetelmän valinnassa on otettava huomioon henkilön tarpeet, kyvyt ja rajoitteet (Heister Trygg 2010, 27; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 8). Ensimmäinen merkittävä tekijä on henkilön motivaatio käyttää kuvia (Heister Trygg 2010, 20, 37; Suomen kuvataideterapeuttien liitto 2011; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 7). Mitä paremmin kuvia käyttävä henkilö ymmärtää niiden tarkoituksen ja merkityksen, sitä todennäköisemmin hän on motivoitunut niitä käyttämään (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 7).

Kommunikointivaikeuksien taustasyistä ja vaikeudesta riippuen liian vähäinen ymmärrys- tai tarkkaavaisuuskyky voi olla esteenä kuvien käytölle. Kuvien käyttäjän muisti ja ymmärryskyky vaikuttavat esimerkiksi kuvien lukumäärään ja käyttöön. Jotta kuvia voidaan käyttää kommunikoinnin tukena, niiden käyttäjän tulee ymmärtää käytön syy- ja seuraussuhde: käyttäjän tulee ymmärtää se, että esimerkiksi valitsemalla tietyn kuvan, hän pyytää kommunikaatiokumppanilta tiettyä, kuvan esittämää asiaa. (Heister Trygg 2010, 37; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 5 - 7.) Kuvan osoittaminen on luonnollinen tapa viestiä kuvakommunikoinnissa. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, mikäli kuvien



käyttäjän motoriset vaikeudet estävät sen. (Heister Trygg 2010, 37; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 8.)

Kuvien käyttäjän visuaaliset valmiudet, kuten kyky hahmottaa näönvaraisesti, on myös otettava huomioon kuvia valitessa (Heister Trygg 2010, 37; Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 7). Se vaikuttaa siihen, miten ymmärrettäviä, minkä kokoisia ja värisiä kuvia otetaan käyttöön. Vaikeahko näkövamma ei ole este kuvien käytölle kommunikoinnissa, mutta näkövammaisilla kuvien tulisi olla yksinkertaisia, selkeitä, paksuilla ääriviivoilla ja voimakkailla väreillä varustettuja. (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 7.)

Vaikka kirjoittaminen on tavallaan kehityksellisempi tapa viestiä, monet kirjoittamalla kommunikoivat henkilöt hyötyvät joissakin tilanteissa myös kuvien käytöstä. Jotkut saattavat hahmottaa kirjoitettuja sanoja kuvanomaisina merkkeinä, vaikka eivät pystyisikään lukemaan tai kirjoittamaan. Missä ja miten käyttää kuvia riippuu sekin kuvia tarvitsevan ihmisen ja kommunikaatiokumppaneiden yksilöllisistä ominaisuuksista ja kokemuksista. Olisi tärkeää, että kommunikointikuvat ovat läsnä ja käytettävissä kaikissa tarvittavissa vuorovaikutustilanteissa. Käytettävät kuvat voi sitten valita tilanteittain. (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 3–6.)

Tuetun kommunikoinnin onnistuminen riippuu kuitenkin myös avustajan ja avustettavan henkilökohtaisesta vuorovaikutussuhteesta. Ensinnäkin vuorovaikutustilanne on muodostettava niin, että kommunikointi olisi mielekästä tuettavalle. Toiseksi on huomioita avustajan ominaisuudet ja valmiudet tuetun henkilön viestien vastaanottamiselle. Avustajan tulee tuntea tuettava henkilö tarpeeksi hyvin ja heillä on ehdottomasti oltava turvallinen, kunnioittava ja luottamuksellinen suhde, jotta vuorovaikutusta voisi tapahtua. Avustajan on löydettävä tuettavalle oikeanlaisia vuorovaikutuksen osasia, jotka ovat aina yksilöllisiä. Avustajan on myös itse pidettävä arvossa tuetun henkilön kommunikaatiomahdollisuuksien parantamista. On otettava huomioon, että avustajat ovat pitäneet tuettua kommunikaatiota hyvänä asiana vasta silloin, jos edistystä on koettu tapahtuvan tuettavien henkilöiden arkielämässä. Joskus tuetusta kommunikoinnista on luovuttava, jos se ei ole tuettavalle henkilölle mieluisaa. On hyväksyttävä

tilanne, jossa tuettava ei halua keskustella, mutta siitä huolimatta tulisi tarjota mahdollisuus jatkossa vuorovaikutukselle. (Saarakkala 2008, 12; Sipilä 2009, 68–71, 73, 78, 81–82.) Erityisesti tukea tarvitsevien nuorten kanssa mielekkäät keskustelunaiheet, tilanteet ja paikat ovat tärkeitä.

## 8.2 Puhevammaiset ja kielellisesti rajoittuneet

Tässä kappaleessa on eritelty kielellisistä häiriöistä yleisimmät. Henkilöitä, joiden puhe ei kehity lainkaan toiminnalliselle tasolle, on 0,12–0,45 prosenttia väestöstä. Huomattavasti enemmän on kuitenkin sellaisia, joilla on todettu kommunikoinnin, kielenkehityksen tai puheenkehityksen vaikeus tai tarve puhetta tukevalle ja korvaavalle kommunikaatiolle. (Heister Trygg 2010, 144.) Puheen ymmärtämisen vaikeus voi johtua erilaisista syistä, kuten kielellisen kehitystason yleisestä heikkoudesta tai kielellisestä erityisvaikeudesta. Joillekin on vaikeaa ymmärtää ylipäänsä puhuttujen viestien merkitystä, kun toisille on vaikeaa ymmärtää pitkiä tai monimutkaisia lauserakenteita, kielellisiä käsitteitä tai kielipillisiä rakenteita. (Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus 2009, 4.)

Puhevammaista henkilöä voidaan auttaa monin tavoin puhetta tukevan ja korvaavan kommunikaation keinoin, kuten edellä kerroimme. Tärkeää on aina laatia huolellisesti harkittu toimintasuunnitelma, joka on tehty puhevammaisen, hänelle läheisten ihmisten ja ammattilaisten kanssa yhteistyössä puhevammaisen ja hänen vuorovaikutuskumppaneidensa tarpeista käsin. Diagnoosin on oltava pätevä ja suunnitelman toteutus tulee aloittaa mahdollisimman aikaisin. Toimenpiteisiin kuuluu myös puheterapia, opetus ja puhevammaisen sekä hänen läheistensä kouluttaminen. Puhevammaisia kuntoutettaessa tarvitaan sekä kunnallista, alueellista että kansallista yhteistyötä ja yhteisvastuullisuutta. (Heister Trygg 2010, 144.) On muistettava, että vaikka normaalia puheilmaisua ei aina saataisikaan aikaan, jo sosiaalinen selviytyminen voi olla tavoiteltava kuntoutumistulos (Vilkman 2007).

## Kielellinen erityisvaikeus ja muut kielelliset häiriöt

Kielellinen erityisvaikeus (aiemmin tunnettu nimellä dysfasia) on kielenkehityksen häiriö, joka voi ilmetä sekä puheen tuoton että puheen ymmärtämisen ongelmana (Aivoliitto ry. 2011; Michelsson, Miettinen, Saresma & Virtanen 2003, 63). Sitä esiintyy noin 7 prosentilla suomalaisista lapsista (Aivoliitto ry. 2011; Terveyskirjasto 2011). Mikäli lapsella on vielä viiden vuoden iässä kielellisiä ja puheen ymmärtämisen vaikeuksia, se ennustaa kielellisten vaikeuksien jatkumista sekä luetun ymmärtämisen vaikeutta ja muun oppimiskyvyn heikkoutta vielä nuorenakin, 15 vuoden iässä (Terveyskirjasto 2011).

Vaikeusasteesta riippuen henkilö, jolla on vaikea kielellinen erityisvaikeus, saattaa olla puhumaton ja ymmärtää vain joitakin selkeitä lauseita. Hänellä voi olla rajoituksia kaikilla kielen alueilla, myöhäinen puheen ja kielen kehitys, suppea sana- ja käsitevarasto, virheelliset sanahahmot, hyvin epäselvä puhe, yksinkertaisten sanojen löytämisen vaikeus tai kielellisiä ymmärtämisvaikeuksia. Kielellinen erityisvaikeus ei ole vain suppea-alainen erityisvaikeus, vaan se vaikuttaa kokonaiskehitykseen, jolloin sen omaavalla henkilöllä voi olla myös muita erityispiirteitä ja liitännäishäiriöitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi aistiherkkyys, vaikeudet kontaktissa, ylivilkkaus ja tarkkaavaisuushäiriöt, keskittymishäiriöt, motorinen kömpelyys, hahmotusongelmat sekä luku- ja kirjoitusvaikeudet. (Aivoliitto ry. 2011; Michelsson ym. 2003, 63.)

Asioista kertominen saattaa tuottaa merkittäviä vaikeuksia henkilöille, joilla on kielellinen erityisvaikeus. He saattavat turhautua, koska eivät tule ymmärretyiksi eivätkä kykene ilmaisemaan itseään. Kielellisissä häiriöissä ensisijainen kuntoutusmuoto on puheterapia. Keskeinen ja erittäin merkittävä osa sitä on ilmaisun laajentaminen ja kommunikointikeinojen löytäminen. (Aivoliitto ry. 2011.) Kielellisen erityisvaikeuden omaavat henkilöt pyrkivät myös itse luomaan vaihtoehtoisia kommunikaatiokeinoja (Ikonen 1998, 83). He tarvitsevat puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointimenetelmiä, yleensä ainakin tukiviittomia ja kuvia (Aivoliitto ry. 2011).

Hieman harvinaisempia kielellisiä vaikeuksia, joissa kortteja voisi mahdollisesti käyttää vuorovaikutuksen tukena, ovat muun muassa aivoverenkiertohäiriöstä aiheutuvat afasia ja dysartria sekä oppimiskyvyn häiriöksi luettava dysleksia. Afasialla tarkoitetaan aivojen vauriosta aiheutuvaa kielellistä häiriötä, jota aiheuttavat useimmiten aivoverenkiertohäiriöt. Niitä esiintyy yleensä vasta vanhemmalla iällä, mutta kahdella tuhannesta 25–74-vuotiaista. Afasia vaikeuttaa keskustelua ja ajatusten vaihtoa sekä haittaa arjessa selviytymistä ja sosiaalisissa kanssakäymisissä. Afaatikkojen on usein vaikea ymmärtää monimutkaista ja nopeaa puhetta sekä vaikeusasteesta riippuen heillä saattaa olla täydellinen puheen ymmärtämättömyys. Afaatikoilla ilmenee usein myös muutoksia tunne-elämän alueilla. Heidän kanssaan tuetussa keskustelussa käytetään muun muassa kirjoitettuja tukisanoja ja piirtämistä. (Aivoliitto ry. 2011; Käypähoito 2011; Numminen 2011; Vilkmán 2007.)

Aivoverenkiertohäiriöön voi liittyä myös dysartriaa, jolla tarkoitetaan motorista puhehäiriötä, jossa on ongelmia äänen tuoton, artikulaation ja puheen tarkkuuden kanssa. Puhtaasti dysartrisessa tapauksessa puheen ymmärtäminen ja kirjoittaminen ovat kuitenkin normaaleja. Kuntoutustoimet määräytyvät yksilöllisesti, mutta dysartriasta kärsiville on olemassa laaja valikoima kommunikoinnin ja kuntoutuksen apuvälineistöä. (Aivoliitto ry. 2011; Käypähoito 2011; Numminen 2011; Vilkmán 2007.) Lukivaikeutta eli dysleksiä esiintyy 3–6 prosentilla väestöstä, erityisesti kouluiässä. Kuntoutuksessa dysleksiassa käytetään erityisopetusta, neuropsykologista kuntoutusta ja erilaisia apuvälineitä, kuten äänikirjoja, äänitukea ja sanaennustusta. (Kuntoutusportti 2011.)

### 8.3 Neurologiset häiriöt

Aiemmassa kappaleessa esitellyistä kielellisistä häiriöistä osa on neurologisia eli aivoissa tapahtuvia häiriöitä. Tässä kappaleessa esitellään autismi ja sen eri muodot sekä tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt AD/HD ja ADD. Lempäälän seurakunnan erityisnuorisotyöntekijän mielestä kortit voisivat olla erinomainen apu erityisesti neurologisista häiriöistä kärsivien kanssa tehtävässä työssä

(Kimmo Lämsä, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2011). Näissäkin neurologisissa häiriöissä itseilmaisuuksia ja kommunikointi muiden ihmisten kanssa ovat usein vaikeutuneet häiriön asteesta riippuen.

Kommunikaation kehittäminen saattaa auttaa läheisiä paremman vuorovaikutussuhteen saamiseksi tai sairaanhoitohenkilöstöä suunnittelemaan hoitoa kiinteämmässä yhteistyössä potilaan kanssa. Myös neurologisesta häiriöstä kärsivä voi kokea saavansa ajatuksiaan ja tunteitaan ilmaistuksi paremmin, joka voi nostaa motivaatiota hoitoon ja sosiaalisuuteen sekä ylipäätään elämään itsenäisesti ja muiden ihmisten kanssa.

### 8.3.1 Tarkkaavaisuus-/ylivilkkaushäiriöt AD/HD ja ADD

Termejä ADD (attention deficit disorder) ja AD/HD (attention deficit-hyperactivity disorder) käytetään kuvaamaan neurologisia häiriöitä, joissa esiintyy ylivilkkautta, keskittymiskyvyttömyyttä ja impulsiivisuutta. Termeistä puhutaan yleensä yhdessä, mutta ne eroavat toisistaan niin, että ADD:hen ei kuulu ylivilkkaushäiriötä. Vaikka henkilö diagnosoitaisiinkin ADD:n tai AD/HD:n omaavaksi tai sekä että, on häiriöiden hoitomenetelmät ja huomioitavat seikat samanlaisia. (NeuroScience Inc. 2010.) Seuraavassa puhutaan molemmista häiriöistä käyttäen yleisempää nimitystä AD/HD.

AD/HD:hen yleensä kuuluvat hahmotushäiriöt ovat hyvin erilaisia eri ihmisillä. Siksi kortit eivät välttämättä sovellu kaikille AD/HD-henkilöille. Ongelmia voi tulla kaikilla hahmotuksen osa-alueilla. Nähdyn (visuaalinen) ja kuullun (auditiivinen) hahmottaminen sekä tunto-, maku- ja hajuaisti saattavat toimia heikosti. Mikäli ongelmia on juuri nähdyn hahmottamisessa, se saattaa hankaloittaa korttien käyttöä, muttei sulje vaihtoehtoa pois. Mikäli häiriö on auditiivinen, AD/HD-henkilö ei ehkä ymmärrä, mitä hänelle sanotaan. Ympäristön häiritsevät äänet vievät huomion oleellisesta sekä sanojen ja lauseiden merkitystä voi olla vaikea ymmärtää. (Michelsson ym. 2003, 62.) Etenkin auditiivisesta hahmotushäiriöstä kärsiville AD/HD-henkilöille kortit voisivat olla erinomainen apu vuorovaikutustilanteissa.

AD/HD-henkilö hallitsee yleensä tavallista arkipuhetta, mutta vaikeuksia saattaa ilmetä tilanteissa, joissa tulisi etukäteen harkita, mitä sanoa. Näitä ovat esimerkiksi kysymyksiin vastaaminen tai päivästä kertominen. Siksi kortteja käyttäessä tulee miettiä, millä tavalla ne palvelevat tarkoitusta. On hyvä tietää, että monet AD/HD-henkilöistä välttävät tilanteita, joissa voivat joutua puhumaan julkisesti. Kielellisen kehityksen häiriöt aiheuttavat ongelmia puhutun, luetun ja kirjoitetun kanssa. Puhe saattaa olla epäselvää. Aakkosten yhdistäminen sanoihin, oikeinkirjoitus ja etenkin vieraat sanat sekä sanalliset tehtävät ovat vaikeita. Monet AD/HD-nuoret joutuvat ponnistelemaan, jotta käsittäisivät sanojen yhteyksiä. Abstraktien sanojen ymmärtäminen saattaa olla hyvin vaikeasti hallittavissa. Mitä käsitteellisemmästä asiasta on kyse, sitä haastavampaa se on ymmärtää. Tällaisia kielen tuottamiseen ja ilmaisuun liittyviä häiriöitä on todettu 10–50 prosentilla AD/HD-henkilöistä. Nämä ongelmat ovat vaikeimmin hoidettavissa, ja niitä omaavilla voi olla suuria vaikeuksia sopeuttaa puhe kuuntelijaan ja sisältöön. (Michelsson ym. 2003, 62–63, 65.) Kortteja käyttäessä ei ole pakko puhua, mikä helpottaa käyttötilannetta. Lisäksi abstraktit käsitteet voisivat kuvitetuina avautua helpommin, mutta kuvilla saattaa olla myös päinvastainen vaikutus. On syytä tarkkailla, etteivät kuvat vain turhauta AD/HD-henkilöä.

On esitetty, että AD/HD-henkilö voi tarvita apukeinoja pärjätäkseen opinnoissaan. Opetustilanteisiin olisi hyvä saada jotakin uutuuden viehätystä. Työskentely paranee, mikäli AD/HD-henkiö saa stimulaatiota monen aistikanavan kautta eli näkemällä, kuulemalla, koskettamalla ja tekemällä itse. Häntä opettaessa olisi hyvä suosia värillisiä kansioita ja kirjoja. Näin ollen kuvametsodi voi olla AD/HD-henkilöille mieleinen. Koska heillä on usein heikko lähimuisti, kortteja käytettäessä on oltava kärsivällinen. Ohjeita on hyvä toistaa, eikä ajatella, että AD/HD-henkilö olisi tahallaan välinpitämätön. (Michelsson ym. 2003, 65, 91–93, 102.)

### 8.3.2 Autistiset ja autistisesti käyttäytyvät

Suomessa autisteja tai autistisesti käyttäytyviä on noin 10 000. Autismin takana on keskushermostollinen vaurio, joka aiheuttaa autisteilla puutteellista aistitoiminnan koordinaatiota, oppimiskyvyn vaikeuksia sekä kommunikaatio- ja vuorovaikutusongelmia. Häiriöt ovat erittäin yksilöllisiä, mutta tyypillistä on, että puhekielen ja kommunikaation kehitys on myöhässä ja erityisesti kielen ymmärtäminen on rajoittunutta. ”Pelkkä mekanistinen puhe ei siis riitä kommunikoinnin motivaatioksi.” (Heister Trygg 2010, 14; Ikonen 1998, 32–33, 42, 55–58.) Kuvakortit voisivat olla apuna autistien kanssa kommunikoidessa.

Tyypillisimmät kielelliset vaikeudet ovat yleinen poikkeava puheen ja kielen kehitys, ilmeiden ja eleiden ymmärtämisen vaikeus, puhekielen konkreettinen ja sananmukainen ymmärtäminen, vaikeus kuvitella ja suunnitella asioita, vaikeus aloittaa ja ylläpitää keskustelua sekä pysyä asiassa. Autistin on siis vaikea oppia käyttämään kieltä kommunikoinnin välineenä. Tehokkaana keinona puhumisen sijaan ovat rutiinien hyödyntäminen sekä tehtävien, esineiden, asioiden ja tilojen visualisointi, selkeytys ja mallin näyttäminen tai fyysinen ohjaaminen. Kuvien voidaan jäsentää päivän tapahtumia. Niillä voidaan visualisoida esimerkiksi esineiden sijoittelua kotona tai tehtävien tekemisen järjestystä. Autisti voi jättää niiden kautta viestejä muille perheenjäsenille ja kertoa, mitä haluaa. Kuvilla ja toimintaohjeiden visualisoinnilla luodaan kommunikoiva ympäristö. (Ikonen 1998, 58, 245–246.)

Autisteja kuntouttaessa eräänä keinona onkin niin sanottu visuaalinen strukturointi. Siinä käytetään kommunikaation apuna esimerkiksi kuvia tai tilaa jäsentäviä visuaalisia merkkejä, kuten värejä tai alueiden rajausta (Autismi- ja Aspergerliitto ry. 2011). Abstraktit tai muutoin käsitteelliset asiat ja tapahtumat on mahdollista konkretisoida autistille kuvien avulla visualisoiden. Kuvan näyttämisen kautta autistin on helpompaa ymmärtää asioita kuin puhumalla. Visuaalinen strukturointi helpottaa autistin sopeutumista muutokseen, lisää aktiivisuutta ja itsenäisyyttä, vähentää riippuvuutta muiden henkilöiden avusta sekä parantaa hänen sopeutumista ympäristöönsä ja vähentää autistille tyypillisiä stereotyyppisiä tai outoja käyttäytymismalleja. (Ikonen 1998, 173.)

On kuitenkin otettava huomioon, että monilta autisteilta puuttuu myös kyky kommunikoida osoittelemalla, mikä hankaloittaa korttien käyttöä. Osoittelemisen sijaan he ottavat toista kädestä ja käyttävät tätä työkalunaan saadakseen haluamansa, tässä tapauksessa kortin pöydältä. On myös huomattava autistien erilainen kokemusmaailma. Esimerkiksi jollekulle jo pelkkä maitopurkista leikattu kuva saattaa tarkoittaa maitoa. Produktiomme kuvat ovat kuitenkin käsittääksemme irrallaan tämänkaltaisista yhteyksistä. Kuvien ohella olisi autistien kohdalla syytä käyttää myös sanoja. (Ikonen 1998, 58, 245–246, 256.) Meidän työssämme ei kuitenkaan ole sanoja mukana, sillä yleisesti tukea tarvitsevien nuorten näkökulmasta näimme paremmaksi olla lisäämättä niitä.

Aspergerin syndrooma on usein lievempi häiriö, mutta sen tai autismin omaavalla on yhteisiä vaikeuksia erityisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä kielellisessä ja ei-kielellisessä kommunikaatiokyvyssä. (Ikonen 1998, 67.) Työmme kannalta erot eivät ole merkittäviä ja tuotettamme voi käyttää avuksi molempien kanssa. Kuntoutuksessa käytettyjä metodeja tulee kuitenkin tarkastella koko ajan. On kiinnitettävä huomiota, kuinka henkilö reagoi erilaisiin auditiivisiin, visuaalisiin ja taktuaalisiin ärsykkeisiin, mistä toiminnoista hän pitää ja kuinka kauan jaksaa keskittyä niihin. Ellei menetelmiin paneudu kunkin tapauksen kohdalla erikseen, saattaa autistin kanssa tehdä turhaa työtä tai jopa vaikuttaa negatiivisesti hänen motivaatioonsa oppia uutta tai ylipäättänsä mielenkiintoon ympäristöään kohtaan. (Ikonen 1998, 155, 158.) Tässä kohderyhmässä on hyvin tärkeää miettiä yksilöllisesti kenen ja minkäikäisen kanssa mitäkin kortteja käyttää.

#### 8.4 Kehitysvammaiset ja heikkolahjaiset

Teoriatiedon valossa korttien yksi mahdollinen kohderyhmä voisivat olla myös kehitysvammaiset ja heikkolahjaiset. Nämä ryhmät käsittävät monenlaisia ja -asteisia häiriöitä, mutta niissä on selkeästi nähtävissä usein toistuvia piirteitä, joissa kuva voisi hyvinkin olla apuvälineenä (Kaski ym. 2001, 18; Pasanen 1990, 24). Kehitysvammaiset ja heikkolahjaiset nimittäin osaavat usein tulkita



paremmin kuvia kuin sanoja ja puhetta. Sanat voisivat monissa tapauksissa toimia kuvan tukena ja toisinpäin. (Heister Trygg 2010, 34.) Monissa tapauksissa on kuitenkin aiheellista käyttää kuvaa ensisijaisesti ja tukea sitä sanoin. Esimerkiksi kuvaan liittyvä teksti kannattaisi sijoittaa kuvaan nähden oikealle, jolloin ikään kuin ensin tulee kuva ja sitten vasta sana. (Pasanen 1990, 28, 33, 36–37.)

Kehitysvammaisten ja heikkolahjaisten voidaan sanoa olevan keskimääräistä tunneherkempiä, välittömämpiä ja aidompia, mikä sinänsä antaa hyvät lähtökohdat tunne-elämän käsittelemiseen. Mahdollinen tunne-eläytymisen voimakkuus on tosin otettava huomioon. Kuvien ei olisi välttämättä hyvä sisältää esimerkiksi voimakkaita jännitteitä, jotka saattavat tuntua ahdistavilta. (Kaski ym. 2001, 134; Pasanen 1990, 24–25, 34.) Niin ikään omat haasteensa tunteiden käsittelyyn tuo melko yleisesti havaittu tunne-elämän kypsyttömyys, joka voi ilmentyä esimerkiksi lyhytjänteisyytenä, keskittymiskyvyn puutteina, levottomuutena ja henkisenä joustamattomuutena. Yksilöstä riippuen jotkut kehitysvammaiset ja heikkolahjaiset voivat olla tunne-elämältään myös hyvin syrjään vetäytyviä, mutta toisille taas tunteiden ilmaisu voi olla hyvinkin luonteenomaista. Kehitysvammaisten ja heikkolahjaisten on usein todettu tarvitsevan apua tunne-elämän ongelmassa, sillä taustalla saattaa monesti olla syrjinnästä johtuvaa pelkoa, arkuutta ja estyneisyyttä. Usein tämä ilmenee vähäisenä luottamuksena omiin kykyihin ja itsensä aliarvioimisena. Parhaimmillaan kuva helpottaa oleellisesti omista kokemuksista kertomista. Ne sekä tukevat muistia että auttavat kommunikoinnissa kuulijan kanssa. (Heister Trygg 2010, 33; Kaski ym. 2001, 128–131, 134; Pasanen 1990, 24, 37.)

Tunteiden käsittelyn lisäksi kehitysvammaisilla ja heikkolahjaisilla on myös muutamia muita osa-alueita, joiden kehittämistä he saattaisivat hyötyä jokapäiväisessä elämässään. Esimerkiksi sosiaalisten suhteiden solmiminen ja niiden ylläpitäminen on monille heistä haasteellista puutteellisen empatiakyvyn takia. Myös sosiaalisten roolien ymmärtäminen voi olla ylivoimaista. He ovatkin monesti melko turvattomia ja henkisesti riippuvaisia läheisistä ihmisistä. (Kaski ym. 2001, 131–133; Pasanen 1990, 25.) Tässä ongelmassa korteilla voisi olla tois-

ten ihmisten asemaan eläytymistä helpottava merkitys. Tällöin käytettäisiin todennäköisesti niitä kortteja, jotka kuvaavat sosiaalisia suhteita ja tunteita.

Myös monet kehitysvammaisille ja heikkolahjaisille tavalliset kognitiivisten kykyjen puutteet sopivat kuvallisten menetelmien ja myös näiden korttien kohteeksi. Kortit voisivat toimia hyvänä apuvälineenä tavalliseen verbaalisten kykyjen puutteeseen. Kuvia on jo pitkään käytetty juuri tässä tarkoituksessa ja muiden kommunikointikeinojen tukena hyvällä menestyksellä. Verbaalisten kykyjen puutteet ilmenevät monesti suppeana sanavarastona, tiedon jäsentämisen ja käsitteiden hahmottamisen vaikeutena sekä heikkona yleistyskykynä. Usein myös abstrakti ajattelu on hyvin alkeellista, minkä takia abstrakteja aiheita käsittelevien korttien käyttöä kannattaa harkita asiakaskohtaisesti. (Heister Trygg 2010, 33, 37; Kaski ym. 2001, 134; Pasanen 1990, 26, 34.) Tämä antaa korttien käyttäjälle merkittävän vastuun arvioida tapauskohtaisesti, mitä osaa korteista on aiheellista ja järkevää käyttää.

Kehitysvamman asteen ja laadun mukaan joitakin korteista voidaan joutua karsimaan tapauskohtaisesti. Kehitysvammaiset ja heikkolahjaiset saattavat kokea liian yksityiskohtaisen kuvan ahdistavana. Tämä johtuu siitä, että heillä on monesti taipumusta kiinnittää huomiota epärelevantteihin yksityiskohtiin ja jumiutua niihin. Lisäksi liian rikas kuva saattaa tuntua ikään kuin vyöryvän päälle, joka aiheuttaa frustraatiota ja voi lukkiuttaa tilanteen. Tämän takia on esimerkiksi hyvä, että korttien kuvat ovat piirrettyjä eivätkä valokuvia. Kehitysvammaisten ja heikkolahjaisten tapauksessa tarkkaavaisuuden oikea suuntaaminen ja häiriöärsykkeiden poistaminen ovat vahvasti sidoksissa tuloksellisuuteen. (Kaski ym. 2001, 130, 134; Pasanen 1990, 26, 28, 33–35.) Heikko havaintojen erottelukyky saattaa myös pakottaa korttien käyttäjän tinkimään korttien kokonaismäärästä, jottei informaatiotulva ole kerralla liian suuri ja vaikeasti jäsennettävissä. Lisäksi käytettävän kuvajoukon tulisi olla mahdollisimman samaa kaavaa ja tyyliä toteuttavia. Yllätyksellinen tai poikkeuksellinen kuva saattaa myös aiheuttaa lukkotilanteen. Rauhallinen rytmi ja toistuvuus sen sijaan edustavat järjestystä. (Kaski ym. 2001, 130, 134; Pasanen 1990, 28, 30, 35–37.)

Kehitysvammaiset ja heikkolahjaiset ovat siis erittäin väljiä käsitteitä, minkä takia korttien käyttämistä ja soveltamista pitää jokaisen yksilön kohdalla jälleen harkita erikseen (Heister Trygg 2010, 35, 37). Jotkut tyypilliset piirteet ja puutteet saattavat luoda tarvetta kuvallisille menetelmille. Kuitenkin mitä syvemmästä kehitysvammasta on kyse, sitä todennäköisemmin nämä piirteet voivat muodostua esteiksi. On kuitenkin oletettavaa, että esimerkiksi heikkolahjaisille nämä kortit voivat sopia jopa useimmissa tapauksissa, joissa henkilö itse vain on kiinnostunut työskentelemään kuvien avulla (Heister Trygg 2010, 37).

### 8.5 Kuurot ja viittomakieliset

Kuurojen elämä ja kulttuuri perustuvat näköaistin varassa elämiseen ja yhteiseen, vaikkakaan ei kansainväliseen visuaaliseen kieleen (Kuurojen liitto i.a.). Visuaalisuudella onkin kuuroille erittäin suuri merkitys ja monet heistä ovat selkeästi orientoituneet ottamaan vastaan, lähettämään ja tarkkailemaan visuaalisia viestejä. Esimerkiksi Ghanan pääkaupungissa Accrassa sijaitsevan kuurojen koulun House of Gracen (kts. 7.1 Idean synty ja tekemisen vaiheet) oppilaille tämä näky kykyä muistaa keskimääräistä huomattavasti tarkemmin, miltä esineet ja paikat näyttävät ja kykyä piirtää ne pikkutarkasti ja yksityiskohtaisesti ilman mallia. Koulun oppilaat haluavat piirtää aina kun mahdollista: heille se on keino ilmaista itseään ja tunteitaan, kun sanat puuttuvat. (Hanna Boateng, henkilökohtainen tiedonanto 20.10.2011.)

Kuurous itsessään ei vaikuta kykyyn ilmaista tunteita ja ajatuksia, mutta kielettömyys puolestaan vaikuttaa. Jos kuuro lapsi saa pienestä pitäen kasvaa viittomakielisessä ympäristössä, hänellä on kieli kuten muillakin. Esimerkiksi Ghanassa kuurot lapset joutuvat kuitenkin usein kasvamaan täysin ilman kieltä, sillä kuurous on tabu, eikä viittomakielen osaamista perheisiin voida tai haluta tarjota eikä myöskään vastaanottaa. Tämä aiheuttaa kuuroissa voimakasta turhautumista, sillä tällaisessa tilanteessa heillä ei ole ketään, jolle he voisivat kertoa omista ajatuksistaan eikä kukaan auta heitä nimeämään ja tunnistamaan tunteita tai käsitteellisiä asioita. Heillä ei ole ketään, joka voisi sanoittaa heille ympä-

röivää maailmaa ja auttaa ymmärtämään sitä. (Hanna Boateng, henkilökohtainen tiedonanto 20.10.2011.)

Jos taas Suomessa syntyy kuuro lapsi, perheet saavat heti viittomakielen opetusta, ja he siis pystyvät kommunikoimaan lapsensa kanssa. Lisäksi Suomessa kuurojen määrä on vähenemään päin, sillä lähes kaikille laitetaan nykyään implantoitava kuulolaite, jolloin he pystyvät kuulemaan ja oppimaan puhuttua kieltä, vaikkei kuulosta täysin normaalia tulekaan. Ongelmatonta kuurojen elämä ei ole Suomessakaan, mutta tietenkin ero kehitysmaihin on valtava. (Hanna Boateng, henkilökohtainen tiedonanto 20.10.2011.)

Kuvien käyttäminen kuurojen ja viittomakielisten parissa tehtävässä työssä on varsin perusteltua, vaikka kuuro olisikin kasvatettu kommunikoimaan jo pienestä pitäen. Turun yliopistossa järjestetyssä Kuurot ja kuvataide -seminaarissa valokuvaaja Kai Tirkkonen kertoi kokemuksistaan kuuroille pitämistään valokuvakursseista. Hänen mukaansa vaikutti siltä, että kuuroilla on niin sanotusti ”enemmän silmää” valokuvaukselle ja tätä havaintoa tuki kuurojen ottamien kuvien sijoittuminen kärkisijoille valokuvauskilpailuissa. Koska monet kuurot ovat visuaalisesti orientoituneita jo luonnostaan, voisi olettaa, että kaikenlaiset kuvalliset työvälineet, kuten Tunne elämäsi –korttisarja, ovat tarpeellisia kuurojen parissa tehtävässä työssä. (Hanna Boateng, henkilökohtainen tiedonanto 20.10.2011.)

## 8.6 Maahanmuuttajat

Ajattelimme korttisarjan soveltuvan myös maahanmuuttajille, jolloin korttien kuvat korvaisivat puuttuvaa kielitaitoa. Kyvyttömyys kommunikoida valtakielellä vaikeuttaa arkielämän tavallisimpiakin toimintoja päivittäin. Henkilökohtaisista verkostoista riippuen elämä vieraan kielen keskellä voi olla hyvin turhauttavaa. Kuvalliset apuvälineet voisivat tarjota apuvälineitä maahanmuuttajien parissa tehtävään sosiaalityöhön. Tässä kohderyhmässä erityiseksi ongelmaksi voi muodostua kuvan kulttuurisidonnaisuus (kts. sivu 36, Kuvan kulttuurisidonnaisuus).

Maahanmuuttaja voi taustastaan riippuen tarvita erityistä tukea tunteiden käsittelyssä ja ilmaisemisessa. Uuteen kulttuuriin sopeutuminen on ihmiselle lähes poikkeuksetta erittäin kuormittava prosessi. Jos maahanmuuttajalla ei ole ympärillään samaa kieltä puhuvia läheisiä ihmisiä, joille kertoa tunteistaan, uuden kulttuurin luomat paineet saattavat moninkertaistua. Maahanmuuttajat ovat tässä suhteessa hyvin haavoittuva ryhmä. Vieläkin haavoittuvampi alaryhmä ovat esimerkiksi pakolaiset, jotka saattavat jo saapuessaan olla henkisesti erittäin kuormittuneita. Ilman toimivaa kieltä ja kykyä kertoa tuntemuksista esimerkiksi monet mielenterveyden ongelmat saattavat jäädä kokonaan tunnistamatta. Puutteellinen tunneilmaisu vaikeuttaa myös muiden huonosti valtakieltä osaavien arkea. Yksi herkkä arjen osa on esimerkiksi kodin ja koulun tai kodin ja päiväkodin välinen yhteistyö. Omien tuntemusten ja tunteiden ilmaisun ongelmat saattavat heikentää henkilökunnan tarjoamaa kasvatus- ja vertaistukea. Pienten lasten vanhemmuuteen liittyy jo itsessään paljon suuria tunteita, joita tulisi voida käsitellä. (Marja-Kaarina Marttila, henkilökohtainen tiedonanto 19.10.2011.)

Kuvien vahvuus maahanmuuttajatyössä on ehdottomasti se, että kuvat kykenevät parhaimmillaan ylittämään kielirajan silloinkin, kun yhteistä kieltä ei ole. Sen sijaan monet abstraktit asiat voivat aiheuttaa väärinymmärryksiä eri kulttuurien välillä. Kuvien kanssa toimittaessa eri kulttuurin edustajalle saattaa välittyä täysin epätoivottu viesti. Esimerkiksi ihmisten välisellä koskettamisella on paljon voimakkaampi merkitys aasialaiselle kuin afrikkalaiselle ihmiselle. (Marja-Kaarina Marttila, henkilökohtainen tiedonanto 19.10.2011.)

## 8.7 Korttien käyttö kirkon nuoriso- ja diakoniatyössä

Kortteja voi käyttää samalla tavalla kirkon nuorisotyössä kuin muussakin nuorten parissa tehtävässä työssä ja heidän kanssaan käydyissä vuorovaikutustilanteissa. Usein seurakunnan työssä tulee vastaan tilanteita, joissa asiakas ei kykene sanoittamaan ongelmiaan. Tällaisia tilanteita saattaa muodostua esimerkiksi tilanteessa, jossa keskustelu saa sielunhoidollisen luonteen. Sekä nuoriso- että diakoniatyössä sielunhoito on hyvin keskeinen osa työtä.

Nuorisotyössä tulee varsin usein eteen myös tilanteita, joissa on tärkeää käyttää ryhmäyttäviä aktiviteetteja. Rippikoulut ja nuortenillat sekä kaikki tilanteet, joissa ryhmä toisilleen vieraita tai lähes vieraita nuoria kohtaavat, on hyvä aloittaa ryhmäytyksellä. Tällä tarkoitetaan erilaisten yhteisöjen sisäistä kasvattamista niin, että tilanteessa on tutustumiseen, yhdessä tekemiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteen liittyviä elementtejä. Näitä ovat kaikenlaiset puuhut, joissa nuoret tekevät asioita yhdessä niin, että voivat samalla oppia tuntemaan toisiaan.

Kuvakortit olisivat oiva väline saada nuoret kertomaan jotakin itsestään toisille. Tutustumistilanne voisi tapahtua esimerkiksi niin, että kortit levitetään lattialle tai pöydälle siten, että jokainen nuori voi nähdä ne. Sitten heitä pyydetään valitsemaan mielestään kortti tai kortteja, jotka jollain tavoin liittyvät omaan elämäntilanteeseen tai omiin mielenkiinnonkohteisiin: Minkälainen fiilis sinulla on tällä hetkellä? Mitä harrastat? Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita tällä hetkellä? Sitten kukin saa jakaa omia ajatuksiaan ääneen, ja nuoret voivat mahdollisesti löytää yhteisiä mielenkiinnon aiheita ja tuntemuksia.

Samanlaisia kysymyksiä voi käyttää myös yksityisesti ja yleensä rippikouluissa on pidetty oppitunti, jonka aiheena on omaan itseensä tutustuminen ja oman elämäntilanteen kartoittaminen. Oman itsensä ja ikätoverien tuntemisen lisäksi rippikoulun tavoitteena on tutustua Jumalaan ja Raamatun kertomuksiin. Aiheet ovat usein nuorelle kovin arkoja, joten kuvakortit voisivat jälleen toimia helpottavana välineenä omien ajatusten ja tunteiden ilmaisulle. Niiden avulla voitaisiin pohtia eri Raamatun kertomusten henkilöiden mielteitä esimerkiksi kysymällä: Mitä arvelet Pietarin miettineen, kun hän näki Jeesuksen tekevän ihmetekoja? Mitä luulet, että Paavali tunsikin vankina ollessaan? Miltä ajattelet Jeesuksesta tuntuneen, kun hänet vietiin oikeuteen?

Jumalan tuntemiseen liittyvät kysymykset voisi muodostaa esimerkiksi seuraavasti: Minkälaisen kuvan kristityt sinun mielestäsi antavat Jumalasta? Mikä on maailman asenne Häntä kohtaan? Millaisia tuntemuksia tai ajatuksia kristinuskon Jumala sinussa herättää? Tilannetta voisi jatkaa vaikkapa keskustelemalla, miksi on tärkeää miettiä itsenäisesti omia elämänvalintoja ja muodostaa asioista omia mielipiteitä. Vaihtoehtoja korttien käytölle on runsaasti. Lempäälän seura-

kunnan vastaava nuoriso-ohjaaja Jussi Salo oli sitä mieltä, että kortit voisivat toimia hyvänä työvälineenä seurakunnan nuorisotyössä (henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2011).

## 9 PALAUTE JA KOKEMUKSET KORTEISTA

Olemme käsitelleet ammattilaisten arvioita korteista jo aiemmissa luvuissa, lähinnä sovellettavien kohderyhmien kartoituksen yhteydessä. Tässä kappaleessa kerromme muilta osin saadusta palautteesta. Suurin osa siitä on kohderyhmien suoraa palautetta tai heidän kanssaan tehtävään työhön opiskelevien tai jo työssä olevien palautetta. Olemme keränneet palautetta prosessin aikana sekä prototyypipakasta että varsinaisesta produktiostamme, Tunne elämäsi - korteista. Produktiota on myös tilattu etukäteen monelta taholta: esimerkiksi Suomen Raamattuopiston maahanmuuttajalinja, muutama sosiaalialalle opiskeleva sekä jo valmistunut sosionomi ja diakoni ovat tehneet alustavan tilauksen. Lisäksi sekä ammattilaiset että satunnaiset ihmiset ovat ihailleet runsaasti niitä kuvia, jotka tekovaiheessa ovat olleet jo valmiita ja viimeistelyjä.

### 9.1 Espoon nuorten jälkihuollon palaute prototyypikorteista

Idea opinnäytetyöstä syntyi Heinon ja Leijon ollessa harjoittelussa Espoon nuorten jälkihuollossa. Ensimmäiset kokeilut prototyypipakalla toimivat erinomaisesti. Eräänkin nuoren ja Leijon sekä jälkihuollon entisen sosiaaliohjaaja Eveliina Viisasen tapaamisen alussa nuorelta kysyttiin esimerkiksi, mitkä olivat hänelle tärkeitä asioita elämässä, eikä nuori juuri suutansa avannut. Kun sitten pyysimme häntä valitsemaan korteista, saimme runsaasti tietoa nuoren ajatuksista ja elämästä. Hän avautui korttien avulla huomattavasti tarkemmin ja kertoi muun muassa, mitkä ovat merkittäviä ja ajankohtaisia asioita hänen elämässään sekä mihin hän toivoisi muutosta.

Testasimme prototyypipakkaa myös ryhmien kanssa työskennellessä, jossa ideana oli saada nuoret tutustumaan toisiinsa ja kertomaan jotakin itsestään ja elämäntilanteestaan. Jokainen heistä osallistui korttien valitsemiseen ja sitä kautta vuorovaikutukseen. Tilanne oli mukava ja kortit todella motivoivat nuoria



keskustelemaan sekä toistensa että työntekijöiden kanssa. Palauteosiossa kysimme, mitä mieltä nuoret olivat korteista tilanteessa, ja he kertoivat niiden auttaneen keskustelussa sekä pitivät korteista ylipäättään. Samanlaisia tuloksia ei olisi ohjaajien mukaan saatu ilman kortteja.

Prototyypipakka on ollut käytössä Espoon nuorten jälkihuollossa siitä lähtien, kun annoimme sen sinne. 18.4.2011 saimme palautetta prototyypipakkaa käyttäneiltä jälkihuollon sosiaaliohjaaja Eveliina Viisaselta ja eräältä jälkihuollon harjoittelijalta. Harjoittelija oli käyttänyt kortteja ryhmässä niin, että jokainen jälkihuoltonuori sai kertoa korttien avulla oman elämänsä tärkeistä asioista. Hänen mielestään oli hyvä, että kortteja oli pakassa runsaasti, koska niitä pystyi käyttämään hänen mukaansa isommassakin ryhmässä, kun kortteja on mahdollisuus valita useampia kerralla. Lisäksi hän piti korttien helppokäyttöisyydestä sekä siitä, että ne rakensivat omaa luovuutta keksiä erilaisia harjoituksia nuorille.

Harjoittelijan mukaan nuoret vaikuttivat olevan innoissaan ja pitävän korttien käytöstä, mikä näkyi siinä, että he katselivat, koskettelivat ja ”varasivat” mieleisiään kortteja jo ennen kuin harjoituksen ohjeistusta oli edes annettu. Harjoittelijan mukaan nuoret valitsivat useammin konkreettisia asioita kuvaavia kortteja kuin abstrakteja. Muilla testaamillamme ryhmillä emme huomanneet vastaavaa, joten korttisarja sisältää edelleen runsaasti abstrakteja aiheita käsitteleviä kuvia. Harjoittelija kehui myös korttien selkeyttä ja toimivuutta. Hänen mielestään oli hyvä, että korteissa oli mukana myös ”rajuja” aiheita, joita voi olla helpompi käsitellä kuvan avulla. Hän ehdotti, että esimerkiksi kehitysvammaisten kanssa työskennellessä isot kuvat voisivat toimia paremmin kuin pienet. Olemme valinneet kuvakooksi A5, joka mielestämme palvelee tarkoitusta parhaimmalla tavalla. Harjoittelijan mielestään kuvan ja sanan yhdistelmä on hyvä ratkaisu etenkin vieraskielisillä ja kohderyhmillä, joilla on lukuvaikeuksia. Hän ehdotti, että joissakin korteissa kuvan ja sanan yhteys voisi olla selkeämpi. Sanan jätimme produktion myöhemmässä vaiheessa pois kuvasta kokonaan (kts. 7.1 Idean synty ja tekemisen vaiheet).

## 9.2 Maahanmuuttajalinjan palaute prototyypistä

Haastattelimme Suomen Raamattuopiston Kristittyinä Suomessa - maahanmuuttajalinjan vastaavaa opettajaa lehtori Marja-Kaarina Marttilaa kuvakorttien käytöstä maahanmuuttajatyössä. Hän sanoi kuvakorttien olevan parhaimmillaan, kun niiden avulla löydetään kulttuurien välinen yhteinen koodisto. Esimerkiksi jos maahanmuuttaja on taustaltaan kristitty, toimivat Raamatun symboliikka ja teemat erinomaisesti. Marttila on sitä mieltä, että kuvat toimivat hyvin opetuksen tukena ja voivat jopa auttaa maahanmuuttajaa ymmärtämään luuden maan kulttuuria paremmin. (Marja-Kaarina Marttila, henkilökohtainen tiedonanto 19.10.2011.)

Maahanmuuttajatyössä kuvakorttien olisi hyvä sisältää mahdollisimman paljon erilaisia ihmisiä, ettei yksi ihonväri tai muu ominaisuus korostuisi liikaa. Tämä auttaisi eläytymään kuvien välittämiin teemoihin. Kulttuurieroista johtuen olisi hyvä välttää turhia yksityiskohtia, jolloin huomion kiinnittyminen haluttuun asiaan helpottuisi ja väärinymmärrysten mahdollisuus pienenesi. Korteja käyttävän ammattilaisen olisi hyvä myös tarkistaa, ettei kohderyhmän taustakulttuureissa ole mitään arkaa aihetta, joita kortit käsittelevät. On myös otettava huomioon, että esimerkiksi monet Afrikan ja Aasian kulttuurit perustuvat viestinnältään enemmän kuulemiseen kuin näkemiseen. Tästä syystä kuvan hahmottaminen saattaa jo lähtökohtaisesti olla vaikeaa. (Marja-Kaarina Marttila, henkilökohtainen tiedonanto 19.10.2011.)

Maahanmuuttajat eivät toki ole ensisijainen kohderyhmä korteille ja sen takia kaikkia näitä parannusehdotuksia ei ole voitu ottaa huomioon. Korteja ei voi käytännössä tietenkään räätälöidä täysin vapaaksi kulttuurista tai kaikkiin kulttuureihin sopivaksi. Asetamme siis etusijalle pääasiallisen kohderyhmämme eli tukea tarvitsevat nuoret ja pidämme maahanmuuttajat ryhmänä, jonka parissa kortteja voidaan mahdollisesti soveltaa. Uskomme, että maahanmuuttajatyössä kortit toimivat parhaimmillaan Suomen kulttuurin opiskelussa. Kuvat ovat suomalaisen tekemiä ja saattavat näin avata toisen kulttuurin edustajalle suomalaisen ihmisen ajattelun ja tuntemisen tapoja. Näin voidaan mahdollisesti luoda kulttuurien välistä ymmärrystä, joka tukee molempia osapuolia.

### 9.3 Diakonia-ammattikorkeakoulun vuosikurssin D29 palaute Tunne elämäsi - korteista

Kokeilimme kortteja Diakonia-ammattikorkeakoulun vuosikurssin D29 Mielen-terveys ja päihheet -jakson loppureflektiossa syksyllä 2011. Jaoin opiskelijat kolmeen ryhmään ja ohjeistimme heitä vastaamaan taululle kirjoitettuihin kysymyksiin kortteja apuna käyttäen. Kortit olimme asettaneet erilliselle pöydälle, josta jokaisesta ryhmässä vuorossa oleva haki itselleen sopivat kortit ja vastasi seuraaviin kysymyksiin: Mikä auttoi selviämään opintokokonaisuudesta? Millaisia tunteita ja ajatuksia sinulla heräsi jakson aikana omista kyvyistäsi/ ammatillisuudestasi/ tulevaisuudestasi? Mitä muita oivalluksia/ kokemuksia/ tunteita haluaisit jakaa?

Yhtä opiskelijaa lukuun ottamatta kaikki kokivat kortit tunneilmaisua inspiroivana. Opiskelijoiden mielestä kortit auttoivat sanoittamaan tunteita ja ymmärtämään muiden kokemusmaailmaa paremmin. He sanoivat, että toisen ajatukset avautuivat paljon monipuolisemmin ja ymmärrettävämmin korttien kautta kertomisen avulla. He myös totesivat, että ilman kortteja vastaukset olisivat jääneet huomattavasti suppeammiksi. Korttien taiteellisuus ja monitulkinnallisuus koettiin selkeästi vahvuutena. Sama kuva herätti vastaajissa monia erilaisia mielikuvia henkilöstä riippuen. Myös korttien yksityiskohtaisuus ja värimaailma sai paljon positiivista palautetta.

Kehittämisideana ehdotettiin ihmisten välisiä suhteita ja vuorovaikutusta kuvaavien korttien lisäämistä. Lisäksi muutama kehotti vielä lisäämään rajumpia, koskettavampia ja radikaalimpia tunteita kuvaavia kortteja. Heissä heräsi kysymyksiä siitä, miten kortit toimivat, mikäli tilanteessa olisikin ollut vain yksi tai kaksi nuorta. Samoin he miettivät, pitäisikö korttien aiheet kategorisoida, jotta alan ammattilaiset voisivat helposti valita tietyn alueen käsiteltäväksi nuoren kanssa työskennellessään. Tämä oli meidänkin alkuperäinen ajatuksemme, mutta olemme päätyneet siihen, että monitulkinnallisuuden vuoksi kortteja ei voi jaotella selkeästi tiettyihin ryhmiin eivätkä työssä vastaantulevat tilanteetkaan ole kategorisoitavissa. Sosiaalialalla on harvoin käsikirjoitettuja tilanteita tai ohjeita,

miten kulloinkin toimia, joten jokaisen kortteja työvälineenä käyttävän tulee itse miettiä tarkoin, mitkä kortit sopivat mihinkin tilanteeseen.

#### 9.4 Palaute Tunne elämäsi -korteista Maata näkyvissä -festivaaleilta

Korttisarjaamme käytettiin 18.–20.11.2011 Turussa järjestetyillä Maata näkyvissä -festivaaleilla Elämän ja kuoleman tarkoitus -nimisessä studiossa. Studiossa oli tarkoituksena pohtia, mikä tarkoitus on elämällä ja kuolemalla sekä mitä tapahtuu kuoleman jälkeen. Studioon osallistui noin 40 nuorta, ja heidän mielestään korttien avulla oli helpompi pohtia elämään ja kuolemaan liittyviä, monesti vaikeita ja abstrakteja asioita. Lisäksi nuoret oivalsivat asioita, joita eivät mielestään ilman kortteja olisi tulleet ajatelleeksi. Osa nuorista oli myös innostunut hankkimaan valmiin korttipakan käyttöönsä sen valmistuttua.

## 10 TYÖ VALMIS ON

Itseilmaisua helpottavat ja ajattelua jäsentävät kuvakorttisarjat eivät suinkaan ole mikään uusi keksintö. Niitä on aikaisemmin tuotettu erityisesti lapsille ja nuorille. Tutkimme ennen opinnäytetyöaiheen päättämistä monia jo olemassa olevia korttisarjoja, ja totesimme nuorten tarvitsevan erityisesti tunteita käsitteleviä kuvia. Tämä oli oikeastaan se ajatus, josta koko opinnäytetyöprosessi sai alkunsa.

Tunne elämäsi -kuvakorteista tuli mielestämme erittäin hyvä ja toimiva työkalu ammattilaiskäyttöön. Saamamme palaute oli suurelta osin positiivista ja auttoi korttien kehittämisessä. Toisinaan rakentava kritiikki johti meitä kahteen eri suuntaan ja pakotti meidät valitsemaan tai tekemään kompromisseja. Esimerkiksi jotkut palautteen antajat pitivät korttisarjaa kokonaisuudessaan liian synkänä, kun taas jotkut toivoivat enemmän negatiivisia aiheita. Myös teoriatieto asetti meidät toisinaan valintatilanteisiin. Jouduimme tinkimään korttien käytettävyydestä esimerkiksi maahanmuuttajien ja kehitysvammaisten parissa, jotta ne sopisivat pääasialliselle kohderyhmälle eli tukea tarvitseville nuorille. Omasta mielestämme lopullisista korteista tuli tunnelmaltaan yhtenäinen ja hyvin hallittava kokonaisuus.

Koko opinnäytetyöprosessi havainnollisti meille paljon aivan uusia näkökulmia. Sen lisäksi että toteutimme mielestämme hyvän työkalun, opimme taustateoriasta ja korttien kokeilemisesta paljon kommunikoinnin ja omien tunteiden prosessoinnin merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tunteiden käsittelyn ja ilmaisun ongelmat ovat kokemuksemme mukaan monesti syy laajaan joukkoon muita mielenterveyden ja sosiaalisen elämän ongelmia. Prosessin aikana meille havainnollistui myös se, kuinka merkittävä osa toimiva kommunikaatio ja ymmärretyksi tuleminen kokemukseksi ihmiselle on. Missä tahansa tilanteessa, jossa ihmisiä kohdataan, nämä kaksi asiaa ovat koko työskentelyn lähtökohtia.

Olemme työssämme esitelleet vain muutamia esimerkkejä potentiaalisista kohderyhmistä, joten mahdollisuuksia jatkaa työskentelyä soveltamalla sitä uusille kohderyhmille on runsaasti. Jokainen asiakastyötä tekevä ammattilainen voikin oman asiakasryhmänsä kohdalla arvioida, tarvitsevatko he tukea tunne-elämäänsä ja sopisivatko kortit juuri tämän ryhmän tai yksilön tarpeisiin. Mahdollisten kohderyhmien rajaamatta jättäminen antaa tietenkin korttien käyttäjälle suuren vastuun, jonka jotkut palautteen antajat ovat nähneet hieman negatiivisesti. Näimme kuitenkin hyväksi luottaa siihen, että kunkin alan ammattilaiset tuntevat asiakkaansa ja heidän tarpeensa riittävän hyvin arvioidakseen korttien soveltamismahdollisuuksia.

Jatkoa ajatellen olisi mielenkiintoista soveltaa kuvallisia menetelmiä ja Tunne elämäsi -kuvakorttisarjaa nykyistä laajemmin erilaisiin nuorisotyön muotoihin, joissa niille olisi tarvetta. Korttien kuvamaailma on suunniteltu kuvastamaan nuoren kokemusmaailmaa, mutta emme näe merkittäviä esteitä niiden soveltamiseen myös muiden ikäryhmien parissa tehtävään työhön. Poikkeuksena tästä ovat lapset, joille emme katso korttien soveltuvan, sillä useat sarjan teemoista ja kuvista eivät kuulu lapsen kokemusmaailmaan tai ne on kuvattu nuorten näkökulmasta. Lähtökohtaisesti kuvakorttisarja on ammattilaisten käyttöön. Yksi jatkotutkimuksen mahdollisuus olisi myös se, voiko tunne-elämän ongelmista kärsivä henkilö yksin ilman ammattilaisen ohjausta käyttää ja hyötyä niistä jollain tavalla.

Kun aloimme tehdä opinnäytetyötämme keväällä 2010, emme totta puhuaksemme tienneet, mihin olimme ryhtymässä. Työ osoittautui työläämmäksi ja turhauttavammaksi kuin olimme kuvitelleet. Teoriatiedon laajuus ja korttien piirtämisen haastavuus yllätti meidät. Päätimme kuitenkin jatkaa ideamme toteutusta, ja intensiivisen työskentelyn ja saamamme palautteen jälkeen olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Nyt opinnäytetyön valmistuttua voimmekin purkaa kokemuksemme ja tunteemme siitä valmiin produktimme avulla.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta; Vilén, Marika 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Aalto-Setälä, Terhi; Marttunen, Mauri & Pelkonen Mirjami 2003. Nuorten päihdehäiriöt ja muut mielenterveyden häiriöt: tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Kansanterveyslaitos.
- Aivoliitto ry. 2011. Verkkodokumentti. Viitattu 25.9.2011.  
<http://www.aivoliitto.fi/etusivu>.
- Anttila, Raija; Eronen, Sanna; Kallio, Minka; Kanninen, Katri; Kauppinen, Laura; Paavilainen, Petri & Salo, Saara 2006. Persoona 2 Kehityopsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Autismi- ja Aspergerliitto ry. 2011. Kuntoutuminen. Verkkodokumentti. Viitattu 13.9.2011.  
[http://www.autismiliitto.fi/autismin\\_kirjo/autismi/kuntoutuminen](http://www.autismiliitto.fi/autismin_kirjo/autismi/kuntoutuminen).
- Berger, John; Blomberg, Sven; Fox, Chris; Dibb, Michael; Hollis, Richard. 1991. Näkemisen tavat. Painokaari Oy: Helsinki.
- Boateng, Hanna 20.10.2011. Rehtori, House of Grace – School for Deaf. Henkilökohtainen tiedonanto.
- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja 2002. Tästä on kyse – Tietoa päihteistä. Helsinki: Youth Against Drugs ry.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Tampere: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Dunderfelt, Tony 2004. Irti tunnekoukuista. Helsinki: Dialogia Oy.
- Euroopan unionin perusoikeuskirja 2007/C 303/01.
- Hatva, Anja 1993. Kuvittaminen. Helsinki: Karisto Oy.
- Heister Trygg, Boel. 2010. Graafinen kommunikointi – Esineet, kuvat ja symbolit puhetta tukevassa ja korjaavassa kommunikaatiossa. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Helsingin Sanomat 2011. Tunnetun pilapiirtäjän kädet murskattiin Syyriassa.

Viitattu 19.10.2011

<http://www.hs.fi/ulkomaat/artikkeli/Tunnetun+pilapiirt%C3%A4j%C3%A4n+k%C3%A4det+murskattiin+Syyriassa/1135268844693>.

Huttunen, Hannu-Pekka 1995. Kuvat konfliktissa – Pohjois-Irlannin ristiriidan visualisoimisesta. Teoksessa Anja Tuomisto & Heli Uusikylä (toim.) Kuva, teksti ja kulttuurinen näkeminen. Helsinki: Gummerus, 27–61.

Ihalainen, Terttu 1993. Symbolifunktion ja minätietoisuuden kehityksellinen ilmentyminen klassisesti autistisen lapsen kuvallisessa ilmaisussa. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitoksen tutkimuksia.

Ikonen, Oiva 1998. Autismi: Teoriasta käytäntöön. Jyväskylä: Atena.

Ilmonen, Satu 2005. ”Mistä se sairaus lähtee?”, Miten tukea lapsiperhettä, kun vanhempi sairastaa – Opas ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat perheitä, joissa vanhempi on sairastunut psyykkisesti. Omaiset mielenterveystyön tukena Tampere: Tampere ry.

Inkinen, Maria; Partanen, Airi; Sutinen, Tiina; Arvela, Marita; Strömberg, Anna-Maija; Mattila, Riitta; Havio, Marjaliisa; Sinnemäki, Tarja; Syysmeri, Leena 2003. Päihdehoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Isokorpi, Tia 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kestilä, Leena 2006. Psyykkisen oireilun esiintyvyys ja kehityskulut nuorilla aikuisilla – Riskitekijät ja terveystalveluiden käyttö. Pro gradu – tutkielma. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto.

Kilpeläinen-Hauru, Annika 2001. Tunteet koulussa – oppimisen este vai kohde –Luokanopettajien näkemyksiä tunteista ja tunnekasvatuksesta koulussa. Helsingin yliopisto, kasvatustieteellinen tiedekunta. Pro gradu.



- Korpi, Teemu 2010. Markkinointi sosiaalisessa mediassa. Tampere: Werkkommerz.
- Kuntoutusportti 2011. Oppimisvaikeudet ja niiden kuntoutus. Viitattu 7.10.2011. <http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/tutkimus/tutkimuskohteita/oppimisvaikeudet/>.
- Kuurojen liitto ry i.a. Viittomakielisen opetuksen portti: Kuurojen kulttuuri. Viitattu 22.10.2011. [http://www.viivi.fi/vanha\\_index.htm](http://www.viivi.fi/vanha_index.htm).
- Kuusamo, Altti 1990. Kuvien edessä. Helsinki: Painokaari Oy.
- Käypähoito 2011. Lääkäriseura Duodecimin hoitosuosituksia tekevä yksikkö. AVH:n kansantaloudellinen merkitys. Verkkodokumentti. Viitattu 7.10.2011. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/>.
- Lappalainen-Lehto, Riitta; Romu, Maija-Liisa; Taskinen, Mailis 2007. Haasteena päihteet – Ammatillisen päihdetyön perusteita. WSOY Oppimateriaalit Oy: Helsinki.
- Lukiolaki 1998/629. 21.8.1998. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980629>.
- Lämsä, Kimmo 8.9.2011. Lempäälän seurakunnan erityisnuorisotyöntekijä. Henkilökohtainen tiedonanto.
- Marttila, Marja-Kaarina 19.10.2011. Suomen Raamattuopisto, Kristittyinä Suomessa -linjan vastaava opettaja, lehtori. Henkilökohtainen tiedonanto.
- Michelsson, Katarina; Miettinen, Kaija; Saresma, Ulla & Virtanen, Pirkko 2003. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Moilanen, Irma 2004. Käytöshäiriöt. Teoksessa Kirsti Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki, 265–274.
- Moilanen, Irma & Räsänen, Eila 2004. Tunne-elämän häiriöt. Kirsti Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 201-217.

- NeuroScience Inc. 2010. ADD & ADHD: The Neurochemical Difference. Verkkojulkaisu. Viitattu 26.9.2011.  
<https://www.neurorelief.com/files/add&adhd.pdf>.
- Niemelä, Solja 2009. Nuorten päihdeongelmien ehkäisy ja hoito. Teoksessa Tuukka Tammi; Mauri Aalto & Anja Koski-Jännes (toim.) Irti päihdeongelmista. Helsinki: Alkoholi- ja huumeututkijain seura ry & Edita Publishing, 49–74.
- Numminen, Sari 2011. Pirkanmaan aivohalvaus- ja afasiayhdistys ry. Luentoyhennelmä. TAYS. Verkkodokumentti. Viitattu 26.9.2011.  
[http://www.piravh.fi/media/PDF/AVH-info\\_pruju2.pdf](http://www.piravh.fi/media/PDF/AVH-info_pruju2.pdf).
- Paavonen, Juulia & Solantaus, Tytti 2009. Vanhempien mielenterveyshäiriöt ja lasten psykiatriset ongelmat, julkaisusta Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 17/2009. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Papunet 2011. Sivusto kommunikoinnista ja selkokielestä. Verkkodokumentti. Viitattu 25.9.2011. <http://papunet.net/>.
- Pasanen, Erkki 1990. Kuvan käytöstä kehitysvammaisten ja heikkolahjaisten opetuksessa. Hämeenlinna: Ammatillinen opettajakorkeakoulu.
- Puolimatka, Tapio 2010. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat – Minuuden rakentamisen filosofia. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Raninen, Tarja & Rautio, Jaana 2003. Mainonnan ABC. Porvoo: WSOY.
- Ranta, Klaus. 2008. Kognitiivinen psykoterapia: Nuorten kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim (3.painos).
- Rope, Timo 2000. Suuri markkinointikirja. Kauppakaari Oyj: Helsinki.
- Rousseau, Jean-Jacques 1905. Émile, eli, Kasvatuksesta 1.1. (Émile ou de l'éducation, 1762). Suom. sekä johdannolla ja selityksillä varustanut Jalmari Hahl.
- Räsänen, Eila 2004. Mielialahäiriöt ja itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa Kirsti Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 218–232.

- Saarakkala, Teija 2008. ”Jos tekee jonku itelle läheisen työn ni sit siinä voi taju-  
ta paljon uutta” – Tapaustutkimus kuvataiteen tuntien merkityksestä  
oppilaiden itsetunnolle. Tutkiva opettaja yhdistys 3/2008. Jyväskylä:  
TUOPE.
- Salo, Jussi 8.9.2011. Lempäälän seurakunnan nuoriso-ohjaaja. Henkilökohtai-  
nen tiedonanto.
- Sava, Inkeri 2007. Katsomme – näemmekö? – Luovuudesta, taiteesta ja visu-  
aalisesta kulttuurista. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Seppä, Anita 2007. Kulttuurin kuvallistuminen – Teknologisoitumisen seuraus  
vai teoreettinen ylilyönti? Teoksessa Leena-Maija Rossi & Anita  
Seppä (toim.) Tarkemmin katsoen – Visuaalisen kulttuurin lukukirja.  
Tampere: Tammerpaino, 14–35.
- Seppänen, Janne 2005. Visuaalinen kulttuuri – Teoriaa ja metodeja mediaku-  
van tulkitsijalle. Tampere: Vastapaino.
- Seppänen, Juha 2006. Susilapset. Verkkodokumentti. Viitattu 6.10.2011.  
<http://www.kolumbus.fi/juha.seppanen/opinnot/ps/susi/susi.html>.
- Sinisalo, Hannu 1995. Kyläkuvaajien otokset kulttuurin kuvastajina. Teoksessa  
Anja Tuomisto & Heli Uusikylä (toim.) Kuva, teksti ja kulttuurinen  
näkeminen. Helsinki: Gummerus, 62–89.
- Sipilä, Anna-Kaisa 2009. Tuettu kommunikointi avustajien käsitysten valossa.  
Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Sipilä, Heli 2011. Lehtori, Diakonia-ammattikorkeakoulu Etelä, Kauniainen.  
Henkilökohtainen tiedonanto.
- Suomen kuvataideterapeuttien liitto. Verkkodokumentti. Viitattu 21.9.2010.  
<http://www.kuvataideterapia.fi/>.
- Suomen perustuslaki 1999/731. 11.6.1999.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>.
- Bretherton, Inge 1992. Developmental Psychology. New York: Stony Brook  
University.
- Tamminen, Tuula 2004. Häiriöiden luokittelu. Teoksessa Kirsti Kumpulainen  
(toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Kustannus Oy Duodecim: Hel-  
sinki, 136–141.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011. Verkkodokumentti. Viitattu 25.9.2011.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/etusivu](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/etusivu).
- Terveyskirjasto 2011. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki. Verkkodokumentti.  
Viitattu 26.9.2011.  
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>.
- Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus. 2008. Opas kommunikoinnin mahdollisuuksiin. Helsinki: Kirjapaino Keili (8.painos).
- Tietotekniikka- ja kommunikaatiokeskus. 2009. Kuvat kommunikoinnissa. Helsinki: Kirjapaino Keili.
- Tuomisto, Anja & Uusikylä, Heli. 1995. Kuva ja kulttuuri, tutkimuksen lähtökoh-  
tia. Teoksessa Anja Tuomisto & Heli Uusikylä (toim.) Kuva, teksti ja  
kulttuurinen näkeminen. Helsinki: Gummerus, 9–23.
- Törrönen, Jukka & Maunu, Antti 2007. Miten nuoret aikuiset pohtivat ja säätelevät humalajuomistaan. Teoksessa Tigerstedt, Christoffer (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Alkoholi- ja huumeutkijain seura, 59–89.
- Viitapohja, Kari; Kehitysvammaisten Uudenmaan tukipiiri ry. 2010. Vaihtoehtoinen kommunikointi. Kehitysvammahuollon tietopankki. Verkkodokumentti. Viitattu 21.9.2011.  
<http://www.saunalahti.fi/kup/kunt/aac.htm>.
- Vilkman, Erkki 2007. Foniatria. Teoksessa Mikko Mäyränpää (toim.). Terapia Fennica. Helsinki: Kandidaattikustannus OY. Verkkojulkaisu. Viitattu 7.10.2011. <http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Foniatria>.

## LIITE 1: Käyttöohje

### Tunne elämäsi

#### -Kuvakorttisarja itseilmaisun ja tunteiden käsittelyn haasteisiin

Tunne elämäsi on 75 kortin kuvakorttisarja, joka on erityisesti tarkoitettu työvälineeksi sosiaalialan ammattilaisille tukemaan itseilmaisussa nuoria ja nuoria aikuisia, joiden on jostain syystä haasteellista ilmaista itseään ja tunteitaan sanoin. Korttien tavoitteena on parantaa itsetuntemusta ja auttaa nuoria tunnistamaan ja käsittelemään omia tunteitaan sekä muita elämäänsä vaikuttavia asioita. Varsinaisen kohderyhmän lisäksi sarjamme voi soveltua myös muiden ilmaisumahdollisuuksiltaan rajoitteisten, kuten maahanmuuttajien viestinnän tukemiseksi. **Kortteja voidaan käyttää myös yleisesti sosiaali- ja nuorisotyössä sekä kotona ja kouluissa niin ryhmä- kuin yksilötilanteissa.** Yksi korteista on taidejäljitelmä Salvador Dalin maalauksesta *Paysage aux Papillons*.

Esimerkkejä mahdollisista teemoista ja kysymyksistä, joita korttien avulla voidaan käydä läpi:

- Kuulumiset ja pääällimmäiset tuntemukset omasta elämästä. Miltä sinusta tuntuu?
- Tuntemukset jostakin tilanteesta tai tapahtuneesta. Mitä tunteita tapahtunut sinussa herättää?
- Miltä luulet X:stä tuntuvan tapahtuneen jälkeen?
- Mistä pidät? Mistä haaveilet? Mitä tunnet tarvitsevasi?
- Mistä et pidä? Mitä pelkää?
- Minkälaiset ihmissuhteet sinulla on ja minkälaisia tunteita niihin liittyy?
- Mikä sinua auttaa jaksamaan elämässäsi?
- Mikä estää sinua olemasta onnellinen? Mikä elämässäsi kaipaa muutosta?
- Miltä tulevaisuus näyttää? Miten koet omat vahvuutesi/ kykysi/ mahdollisuutesi?

Nämä kysymykset ja käyttötavat ovat suuntaa-antavia. Kortteja voi käyttää, millä tavalla parhaaksi näkee. Korteista on hyvä valita etukäteen ne kortit, jotka sopivat kyseessä olevan henkilön tukemiseksi, sillä kaikki niissä esiintyvät teemat eivät välttämättä ole sopivia kaikille.

## LIITE 2: Mallikuvat korteista pienoiskoossa







































