



Toimiiko verkkototeutus?

Tukea itsenäistymiseen ja muuttoon - valmennuksen verkkototeutus

Lilja Nummelin

OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2021

Sosionomikoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

NUMMELIN, LILJA:

Toimiiko verkkototeutus?

Tukea itsenäistymiseen ja muuttoon -valmennuksen verkkototeutus

Opinnäytetyö 46 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Huhtikuu 2021

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön kanssa. Tarkoituksena oli selvittää, kuinka muuttovalmennus toimii verkkototeutuksena osallistujien näkökulmasta. Työn tavoite oli tuottaa Kehitysvammaisten Palvelusäätiölle tietoa siitä, kuinka valmennus toteutuu verkossa ja kuinka sitä mahdollisesti voisi parantaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, saavatko osallistujat myös verkkototeutuksesta samat hyödyt kuin kasvokkain tapahtuvasta valmennuksesta. Työ keskittyi vertaistuellisuuden, voimavaralähtöisyyden sekä osallistumisen teemoihin. Nämä teemat valikoituivat työhön, koska ne ovat valmennuksessa keskeisiä teemoja ja niiden toteutumista on vaikea suoraan nähdä.

Tutkimus oli laadullinen, ja menetelmänä käytettiin havainnointia sekä teemahaastattelua. Ensin laadittiin valittujen teorioiden pohjalta havainnointipohja, jota käytettiin neljän valmennuskerran havainnointiin. Havainnoin jälkeen tehtiin teemahaastattelut, joihin osallistui kolme valmennukseen osallistujaa.

Tutkimuksen tulosten mukaan osallistujat olivat tyytyväisiä toteutukseen. Osa osallistujista koki verkkovalmennuksen helppona ja toimivana. Havainnointien pohjalta ilmeni kuitenkin myös se, että verkkovalmennus ei sovi kaikille. Verkkototeutuksessa keskustelun kulku ei toimi luontevasti ja tämä saattaa vaikeuttaa ihmisten välistä vuorovaikutusta ja heikentää hiljaisempien osallistujien ääntä. Tässä valmennuksessa koettiin, että ohjaajat olivat hyvin osaavia ja ammatillisia. Ohjaajan rooli verkkovalmennuksen onnistumisessa onkin suuri. Verkkovalmennus siis lisää mahdollisuuksia osallistua, mutta saattaa mahdollistaa osallistumisen vain henkilöille, joille etäosallistuminen sopii.

Asiasanat: Verkkototeutus, muuttovalmennus, voimavaralähtöisyys, vertaistuki

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Studies

NUMMELIN, LILJA:

Does the Online Training Work?

Support for Transitions to Live Online Training

Bachelor's thesis 46 pages, appendices 3 pages

April 2021

The purpose of this thesis was to find out how transition training worked when executed online. The research was meant to determine how the online implementation worked, how to improve it and if it was as effective as face to face delivery. The themes for the research were peer support, resource-oriented approach and participation.

The research was qualitative and the methods used in the research were observation and thematic interview. First observations of the meeting were made. After that there were thematic interviews with three of the participants.

According to the results, some of the participants were content with the course. Others thought that discussion did not work naturally, and it might have complicated interaction between people and made it difficult for shy people. It was experienced that tutors were highly professional and capable, and their role was significant. Therefore web coaching increases possibilities for participations but only for those who find it suitable.

Key words: online coaching, transition training, resource-oriented approach, peer support

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KÄSITTEET	7
	2.1 Muuttovalmennus	7
	2.2 Vertaistuki	9
	2.3 Voimavaralähtöinen työote.....	12
3	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	16
	3.1 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	16
	3.2 Muuttovalmennukseen tutustuminen.....	17
	3.3 Toimintaympäristön esittely.....	18
4	TOTEUTUS	20
	4.1 Havainnointi	20
	4.2 Haastattelu.....	22
5	TULOKSET	24
	5.1 NUORTEN TULOKSET	24
	5.1.1 Tapaamisiin osallistuminen	24
	5.1.2 Vertaistuki tapaamisissa.....	26
	5.1.3 Voimavaralähtöisyys tapaamisissa.....	27
	5.2 VANHEMPIEN TULOKSET.....	28
	5.2.1 Tapaamisiin osallistuminen	28
	5.2.2 Vertaistuki tapaamisissa.....	29
	5.2.3 Voimavaralähtöisyys tapaamisissa.....	30
	5.3 HAASTATTELU	31
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	34
	6.1 Osallistuminen valmennukseen.....	34
	6.2 Vertaistuen toteutuminen valmennuksessa.....	35
	6.3 Voimavaralähtöisyyden toteutuminen	38
	6.4 Eettisyys ja luotettavuus.....	40
	6.5 Oma pohdinta ja jatkotutkimukset	41
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	47
	Liite 1. SAATEKIRJE	47
	Liite 2. HAVAINNOINTIPOHJA.....	48

1 JOHDANTO

Omaan kotiin muuttaminen on osa luonnollista itsenäistymistä. Itsenäistyminen taas on luonnollinen osa ihmisen elämää. Se sisältää usein paljon tunteita ja elämänmuutoksia. Nuorilla, joilla on erityisen tuen tarvetta, saattavat itsenäistymisen eri vaiheet toteutua myöhemmin kuin ilman tuen tarvetta tai jopa jäädä kokonaan saavuttamatta. Erityisen tuen tarpeen nuorilla itsenäistymisen tavoitteet saatetaan jo lähtökohtaisesti asettaa matalammalle. (Ahponen 2008, 19–20). Vammaisella henkilöllä on oikeus hyvään muuttoon ja muuttovalmennukseen. Voidaan siis ajatella, että muuttovalmennukselle on tarve ja myös vammaisella henkilöllä on oikeus itsenäiseen asumiseen ja siihen tarvittavaan tukeen.

Muuttovalmennusta on tähän mennessä toteutettu niin, että valmennus on järjestetty lähellä muuttajia ja kaikki osallistujat ovat tulleet paikan päälle. Näin osallistujat ovat nähneet toisensa ja päässeet jakamaan tehtäviään, tunteitaan ja ajatuksiaan vertaistuellisesti. Ihmisillä, joilla on jokin vamma tai muu erityistä tukea vaativa ominaisuus, saattaa myös olla erityistä haastetta muutossa tai itsenäistymisessä. Tällöin myös muutossa voidaan tarvita tukea eri tavalla kuin silloin, kun henkilöllä ei ole erityisen tuen tarvetta. Helena Ahponen (2008, 27). sanoo tutkimuksessaan vaikeavammaisen nuoren aikuistumisesta, että yhteiskunnassa tuotetaan vammaisuutta luomalla ympäristöjä ja toimintoja, joita kaikki eivät voi käyttää. Tämän takia muuttovalmennuksen kaltaiselle toiminnalle on tarvetta.

Kasvokkain toteutettavan valmennuksen rinnalle on noussut tarve valmennukselle, joka toteutetaan verkkototeutuksena. Verkkovalmennus toimii silloin, kun kasvokkain tapaaminen ei ole mahdollista. Se myös mahdollistaa laajemmat mahdollisuudet osallistua silloin, kun omalla paikkakunnalla ei ole mahdollisuutta valmennukselle. Verkkototeutukseen osallistuminen myös luo matalamman kynnyksen niille osallistujille, joilla on sosiaalisia tai muita syitä sille, ettei pysty osallistumaan kasvokkain. Sosiaalialan työn kannalta olennainen kysymys on, toteutuuko asiakkaan osallisuus ja palvelujen saatavuus myös verkon välityksellä. (Juhila 2018, 74-75).

Tein tutkimuksen Tukea muuttoon ja itsenäistymiseen -kurssille. Sen tavoite oli tukea kehitysvammaista tai muusta syystä erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä ja tämän perhettä itsenäistymisessä ja muuttamiseen liittyvissä asioissa. Valmennus tukee perheitä elämänmuutoksissa antamalla tietoa ja taitoja sekä auttaa tunnistamaan voimavaroja sekä tuen tarpeita (Kehitysvammaisten palvelusäätiö n.d.). Muuttovalmennus siis tukee erityistä tukea tarvitsevaa henkilöä ja tämän perhettä muutossa. Tutkimalla, kuinka valmennus onnistuu verkkototeutuksena, laajenevat valmennuksen käyttömahdollisuudet.

Verkkototeutuksen toimivuutta on tärkeä tutkia, koska valmennusta ei ole ennen toteutettu tällä tavalla. Valmennuksen tulee olla yhtä laadukasta jokaiselle osallistujalle. Verkkototeutuksen on siis tuotettava osallistujalle samat hyödyt, kuin kasvokkain tapahtuvan toteutuksen.

2 KÄSITTEET

2.1 Muuttovalmennus

Muuttovalmennuksen tavoite on valmentaa ihmistä uudessa elämänmuutoksessa ja pehmentää muuton aiheuttamia mahdollisia negatiivisia ilmiöitä. Päämääränä on, että muuttaja suhtautuu muuttoon luottavaisesti ja muuton jälkeinen elämä lähtee sujumaan hyvin. Tästä syystä tunteiden ja muuttajan voimavarojen läpikäyminen on tärkeää. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2020). Erityistä tukea tarvitsevaa itsenäistyvän ihmisen toimintakykyä vahvistetaan niin, että tarvittavan elämän muutoksen toteuttaminen on mahdollista. Kun muutoksen tuoma todellisuus tiedostetaan ja tunnistetaan lisääntyvät ihmisen voimavarat tuon muutoksen toteuttamiseen. (Kostilainen & Nieminen 2018, 110). Voimavarojen esiin nostaminen, etsiminen ja tunnistaminen ovat tutkimukseni muuttovalmennuksessa teemoja, jotka helpottavat muuttamisen mahdollisia ongelmia.

Muuttovalmennus ei ole jotain, mitä voidaan vain tarvittaessa toteuttaa. Kehitysvammaisilla ihmisillä on valtioneuvoston periaatepäätöksen mukaan oikeus valmennukseen. Myös YK:n vammaisten ihmisten oikeuksia koskeva yleissopimuksen mukaan vammaisella henkilöllä on oikeus valita missä ja kenen kanssa haluaa asua. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2020). Muuttovalmennus lasketaan sosiaalisen kuntoutuksen muodoksi. Sosiaalinen kuntoutus parantaa henkilön sosiaalista toimintakykyä, joka tarkoittaa arjen vaatimuksista sekä ihmissuhteiden ja toimintaympäristön erilaisista rooleista selviytymistä (Järvikoski & Härkäpää 2011, 229). Kostilainen ja Nieminen kertovat kirjassaan Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia (2018, 98), kuinka kuntien välillä on eroja siinä, miten sosiaalista kuntoutusta toteutetaan. Tämä asettaa eri kunnissa asuvat ihmiset eriarvoiseen asemaan. Muuttovalmennuksen verkkototeutus pienentää tätä eriarvoisuutta, kun valmennukseen osallistumisessa kunnalla ei ole vaikutusta.

Muuttaminen on iso asia, joka vaikuttaa ihmiseen elämäänsä kokonaisvaltaisesti. Muuttaminen luo haasteita niin käytännössä kuin tunne-elämässäkin. Muuton

myötä tulee muutoksia myös ympäristöön ja ihmissuhteisiin. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2020). Muutto ei siis kosketa ainoastaan muuttajaa vaan usein koko perhettä. Vaikka vanhemmilla ei olisi erityistä syytä huoleen, voi tunteiden suuruus silti yllättää. Jos tätä uutta tunteiden kasvua ei käsittele, voi se helposti purkautua ulospäin (Puranen 2007, 5). Omien läheisten on siis hyödyllistä olla myös läsnä valmennuksessa. Joissakin tapauksissa valmennuksessa voi olla mukana myös asumisyksiköiden työntekijöitä.

Muuttovalmennus on toimivinta, kun se kattaa koko perheen. Muuttovalmennus tukee muuttajan lisäksi myös muuttajan lähipiiriä, jotta tukiverkostot toimisivat hyvin muutossa, sekä muuton jälkeen. Muuttovalmennus onkin suunniteltava yksilöllisesti huomioiden muuttaja sekä hänen lähipiirinsä. (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2020). Työssäni tutkittava valmennus on toteutettu niin, että nuorille ja vanhemmille tai muille läheisille on omat erilliset osuudet, jolloin itsenäistymiseen liittyviä teemoja pääsee käsittelemään koko perhe.

Itsenäistyminen ja omilleen muutto muovaavat lapsen ja vanhemman välisen suhteen uudelleen. Suhde ei siis pääty vaan muuttaa vain muotoaan. Kun lapsi lähtee, jää vanhemman elämään aukko tälle kohdalle. Myös mahdollisen parisuhteen tila saattaa tulla uudelleen tarkasteluun, kun aikaa riittää toiselle enemmän. Lapsen muutto saattaa olla kriisi sekä vanhemmalle itselleen että parisuhteelle. Vanhemmille muuttovalmennus voikin siis olla oman elämän miettimistä yhtä lailla kuin nuorellekin. (Puranen 2007, 10). Vanhempien tarvetta muuttovalmennukselle ei tule missään tapauksessa väheksyä. Palveluiden tarjoaminen ja järjestäminen myös vanhemmille on tärkeää myös siksi, että vanhemmat voivat kokea epävarmuutta ja yksinjäämisen tunteita, mikäli palveluiden saamisessa on ongelmia. Turhautuminen palvelujärjestelmään ja epävarmuus päätöksiä tehdessä ei auta jo valmiiksi vaikeaksi koetussa tilanteessa. (Isaacson ym. 2014, 276-277). Muuttovalmennuksen tulisi siis olla helposti saatavilla ja siitä tulisi löytyä tietoa helposti.

Nuorelle itselleen muutto tuo isoja muutoksia arkeen. Uuden elämän sujuvaan aloittamiseen vaikuttaa se, kuinka hyvin muuttoprosessi on ymmärretty ja käsitelty. Sopeutuminen ja sen tukeminen ovat siis muutoksen onnistumisen kannalta tärkeitä seikkoja. Valmistautuminen muuttoon kannattaakin aloittaa

ajoissa, jotta itsenäistyvällä nuorella on aikaa muutoksen ymmärtämiseen ja käsittelyyn. (Peltto-Huikko, Kaakinen & Ohtonen 2008, 65–66.) Työssäni tarkasteltavana olevassa valmennuksessa kurssin aikatauluun on kiinnitetty hyvin huomiota. Jokaisen kerran aiheet kerrotaan etukäteen ja ennakkotehtävien tekemiseen on varattu aikaa. Yhtä teemaa käsitellään yhdellä kerralla. Nämä kaikki varmistavat sen, että teemojen käsittelyyn ja ymmärtämiseen on varattu aikaa.

Haasteet muutossa nousevat esiin niiden asiakkaiden kohdalla, joiden tarpeita asumispalvelut eivät täytä. Kotona järjestettävää tukea on vaikea järjestää silloin, kun palvelujärjestelmä ei riitä asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin. Asumispalveluita tuottaessa ja toteuttaessa on tärkeää huomioida nykyisten järjestelmien puutteet ja niiden mukaan parantaa palveluita. Erityistä tukea tarvitsevien nuorten kohdalla huomioon on otettava myös erilaisia vastuu- ja turvallisuuskysymyksiä. Itsemääräämisoikeuden toteutuminen on erittäin tärkeää huomioida. (Hautajärvi 2009, 44). Kehitysvammaisten Palvelusäätiö tekee yhteistyötä usean kunnan kanssa. Palvelusäätiö siis toimii valmennuksessa kunnan ja asiakkaan välissä, mikä helpottaa asiakkaan asemaa palvelujärjestelmässä.

2.2 Vertaistuki

Vertaistuki on usein sosiaalista tukea, joka perustuu samassa tilanteessa olevien kokemusten vaihtamiseen. Vertaistukea käytetään usein tilanteissa, joissa osallistujilla on jokin yhteinen ominaisuus, elämätilanne tai kokemus. (Lindh. ym. 2018, 174). Vertaistuki on yksi iso ja tärkeä osa-alue muuttovalmennuksessa. Se auttaa muuttajaa hyväksymään omat tunteensa ja tilanteensa, kun hän näkee, että myös muut käsittelevät samoja asioita.

Vertaistuki vaatii onnistuakseen luottamusta. Omien henkilökohtaisten kokemusten jakaminen vaatii turvallisen tilan. Parhaimmillaan vertaistuki antaa paikan kertoa ja tulla kuulluksi. Vertaistuki tarkoittaa kokemusten jakamista henkilöiden kesken. Kokemusten jakaminen tuottaa yhteen kuuluvuuden tunnetta. Vertaistuen tulee aina olla omaehtoista ja vapaata tilanteen mukaan. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21). Muuttovalmennuksessa vertaistukeen

kannustetaan, jotta osallistujat voivat turvallisesti jakaa ajatuksia ja tunteita, joita ei välttämättä muissa ympäristöissä avata. Osallistujat voivat myös saada toistensa kokemuksista uusia oivalluksia, joita ei välttämättä omassa elämässä tule ajatelleeksi.

Vertaistuki on osa sosiaalista tukea ja liittyy sosiaalisiin verkostoihin. On tutkittu, että ihmisellä on sisäsyntyinen tarve kuulua johonkin sosiaaliseen verkostoon, jossa toisista välittäminen ja toisten huomioiminen myös ilmaistaan. Sosiaalinen tuki voidaan nähdä myös sosiaalisena voimavarana, joka tuottaa luottamusta, välittämistä, arvostamista ja hyväksytyksi tulemistä. Sosiaalista tukea voidaan ajatella toisaalta rakenteiden ja verkostojen (esimerkiksi perhesiteiden tai ryhmän jäsenyyden) tai henkisen tuen (esimerkiksi tiedon ja emotionaalisen tuen) saamisen näkökulmasta. (Lindh ym. 2018, 175). Vertaistuki toimii tässä mielessä muuttovalmennuksessa erityisen hyvin. Muutto ja itsenäistyminen saattavat herättää kipeitäkin tunteita (Puranen 2007, 5), joita ei välttämättä uskalleta tai osata tuoda ilmi arkielämässä. Tästä syystä vertaistuki on muuttovalmennuksessa tärkeää. Osallistujilla on valmennuksessa turvallinen paikka, jossa muut osallistujat käsittelevät samoja aiheita. Tämä madaltaa kynnystä puhua omista kipupisteistään.

Vertaistuki on ollut esillä myös sosiaalialan strategioissa ja sitä on oltu tuomassa sosiaalialan ammattilaisten osaamisen rinnalle ja se onkin haastanut asiantuntijuutta muuttumaan. (Lindh ym. 2018). Kokemusten jakaminen on osallistujista itsestään kiinni, mutta turvallisen ympäristön luominen ja valmennuksien järjestäminen ovat alan ammattilaisten vastuulla (Mikkonen & Saarinen 2018, 62). Muuttovalmennuksen yhtenä tarkoituksena on mahdollistaa tilaisuus ja ympäristö, jossa muuttamisen kanssa kamppailevat perheet voivat jakaa ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tunteitaan.

Vertaistuellisessa ryhmässä kaikkien tunteiden tulee olla sallittuja. Tämä mahdollistuu, kun ryhmän jäsenet ovat samassa tilanteessa ja käyvät läpi samoja asioita. Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen helpottuu jo vertaisessa ryhmässä olemalla, kun muut ymmärtävät tilanteen. Tunteista puhuminen ei aina ole helppoa, vertaisryhmässä se on kuitenkin helpompaa, kun muut ymmärtävät tilanteen tunteen pohjalla. Mitä enemmän ryhmässä puhutaan ja näytetään

tunteita, sitä helpompaa niitä on ryhmässä jakaa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 35). Muuttovalmennuksessa ohjaajat kannustavat sanoittamaan tunteita ja näyttävät tähän myös esimerkkiä, joka osaltaan helpottaa vertaisryhmän ryhmäytymistä.

Keskustelu on monelle ihmiselle toimiva tapa jakaa ja käsitellä tunteitaan (Puranen 2007, 7). Muuttovalmennus on tarkoitettu kehitysvammaisille sekä erityistä tukea tarvitseville. Tällöin osallistujilla saattaa olla eriasteisia haasteita kommunikoinnissa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö vertaistukea olisi mahdollista toteuttaa. Muuttovalmennuksen ennakotehtävät on suunniteltu niin, että ne voi toteuttaa oman toimintakyvyn sallimissa rajoissa. Tehtävät myös puretaan tunnilla, jolloin vertaistuki toteutuu muiden osallistujien tehtävien esittelyn kautta.

Vertaisuudesta on hyötyä myös ammattilaisille. Kokemusten jakamisen kautta ammattilaiset voivat ymmärtää asiakkaita paremmin ja jopa samaistua heidän tilanteeseensa. Vuorovaikutus siis hyödyttää myös ammattilaisia ja tuo asiakkaiden ongelmia paremmin tietoisuuteen, mikä auttaa palveluiden suunnittelussa. (Kostilainen & Nieminen 2018, 131). Vertaistuen käyttäminen työkaluna voi antaa paljon uusia näkökulmia niin kuuntelijalle, puhujalle kuin ohjaajallekin (Kostilainen & Nieminen, 2018, 172). Muuttovalmennuksessa toimintaa kehitetäänkin jatkuvasti asiakaspalautteiden pohjalta ja valmennuksia muokataan ryhmästä nousevien teemojen mukaisiksi.

Muuttovalmennuksen ohjaajalla ja osallistujalla on erilaiset roolit vertaistuen näkökulmasta. He myös toimivat eri kokemusten pohjalta. Ohjaajan rooli on tukea ja auttaa osallistujaa, mutta vertaistuellisuuden osallistujan pitää tuottaa itse. (Mikkonen & Saarinen, 2018, 30-31) Ohjaajan tarkoituksena ei ole toimia vertaisena vaan mahdollistaa osallistujien välinen vuorovaikutus.

Muuttovalmennuksen vertaistuellisuus on monitahoista. Vertaistukea saavat vanhemmat toisiltaan sekä nuoret toisiltaan. On myös mahdollista, että vanhemmat voivat saada muiden nuorilta jotain itselleen ja myös toisinpäin. Valmennukselle saattaa osallistua vieraspuhujia, joka on myös ollut samassa tilanteessa, jolloin valmennus tarjoaa vielä erilaista vertaistukea. Myös muut

mahdolliset avustajat, läheiset ja työntekijät voivat toimia vertaisina toisilleen ja saada uutta näkökulmaa.

Vertaistuesta voi saada apua henkilön kasvuun, elämänmuutokseen ja muutokseen sopeutumiseen (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11). Vertaistuki siis tarjoaa niitä asioita, joita muuttovalmennus tavoittelee. Vertaistukea käytetään muuttovalmennuksessa osallistujien muuttoprosessin helpottamiseksi.

2.3 Voimavaralähtöinen työote

Jokaisella meillä on omat voimavarat ja yksilölliset tavat tunnistaa sekä käyttää niitä. Voimavarat ovatkin ihmisen sisäisiä käytettävissä olevia resursseja, joita käytetään haastavista tilanteista selviytymiseen. Näitä voivat olla fyysisen kunnon lisäksi myös henkinen vahvuus tai erilaiset taidot ja tunteet. Sisäisten voimavarojen lisäksi myös ulkopuoliset resurssit, kuten ihmissuhteet ja tukiverkostot toimivat ihmisen voimavaroina. (Rönkkö & Rytönen 2010, 192–194). Voimavaralähtöinen työote keskittyy ihmisen vahvuuksiin sen sijaan, että keskityttäisiin ongelmiin (Kostilainen & Nieminen 2018, 86). Muuttovalmennuksessa etsitään siis vahvuuksia, jotka auttavat selviämään muutoksen tuomista haasteista.

Muuttovalmennuksen yhtenä tavoitteena on tukea muuttajaa tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan isossa elämänmuutoksessa. Työssäni keskityn tutkimaan, kuinka tämä onnistuu verkkototeutuksena. Itsenäistyminen ja muuttaminen ovat aina isoja elämänmuutoksia, jotka koskettavat muuttajan lisäksi koko perhettä. Isoihin elämänmuutoksiin suhtautuminen on aina yksilöllistä, mutta jos ihminen tarvitsee erityistä tukea arjessa, voi muutosvaiheessakin tarvita monipuolisempaa tukea. Voimavarat liittyvät ihmisen omaan kokemukseen omasta pystyvyydestä ja siksi niitä ei voi ulkopuolelta luoda. Hyvät kokemukset itsestä, muista ja saadusta tuesta auttavat ihmistä luottamaan omaan selviytymiseensä ja näin lisäävät voimavaroja (Rönkkö & Rytönen 2010, 192–194). Muuttovalmennuksen tavoitteena onkin tuottaa osallisuuden ja pystyvyyden kokemusten kautta voimavaroja.

Vaikka voimavarat ovat yksilöllisiä, niin myös ulkoiset asiat voidaan laskea voimavaroiksi. Kun on kyse erityistä tukea tarvitsevasta henkilöstä, arjessa vaadittaviin voimavaroihin kuuluvat terveys, toimintakyky sekä ympäristön odotukset suhteessa henkilön voimavaroihin. (Rönkkö & Rytönen 2010, 192–194). Muuttaessa ei siis välttämättä riitä, että omat voimavarat ovat kunnossa, vaan myös ympäristön vaatimukset vaikuttavat muuttamisen onnistumiseen. Muuttovalmennuksen tavoitteena on toimia ympäristön vaatimusten ja muuttajan voimavarojen välissä. Sosiaalinen tuki on oleellinen osa mahdollisuuksissa vaikuttaa oman elämänsä muutosvaiheisiin. Pelkästään tieto siitä, että tukea on saatavilla, voi auttaa ihmistä pystymään isojen päätösten tekemiseen sekä niiden seurauksista selviytymiseen. (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 55-56.)

Voimavaralähtöisellä työotteella voidaan tukea asiakkaan voimaantumista omassa arjessaan. Keskeistä on lähteä asiakkaan omista tavoitteista ja niiden pohjalta kuulla asiakasta ja käydä keskustelua. Asiakkaan tulee itse voida osallistua tilanteensa arviointiin ja tavoitteiden luomiseen. (Kostilainen & Nieminen 2018, 86). Muuttovalmennuksessa painotetaan asiakkaille, että osallistuminen tapahtuu aina oman tilanteen mukaan ja että kurssia tehdään itseä varten. Kostilainen ja Nieminen (2018, 86) kuvaavat kirjassaan, kuinka voimavaralähtöisessä työotteessa pyritään luomaan sellaiset olosuhteet ja puitteet, että asiakas pystyy löytämään vahvuutensa ja voimavaransa. Tällaista työskentelyä muuttovalmennus toteuttaa.

Voimavaralähtöisyys pohjautuu tutkimuksiin psykologisesta pärjäämisestä eli resilienssiin. Resilienssin katsotaan tarkoittavan kestävyyttä, vastustuskykyä, sinnikkyyttä ja joustavuutta. Resilienssin voidaan myös ajatella kuvaavan kasvua. Tällöin aiempi vaikea tilanne on ylitetty ja tilanne on parantunut. (Kostilainen & Nieminen 2018, 87). Tärkeä ominaisuus resilienssissä on kyky jatkaa eteenpäin. Resilienssi myös auttaa toipumaan vastoinkäymisistä (Zautra ym. 2010, 4-7). Resilienssi on siis muuttamisen prosessin tuomien haasteiden ylittämisen kannalta tärkeä ominaisuus. Muuttovalmennus pyrkii lisäämään osallistujien resilienssiä, sillä valmennuksen tavoite on, että elämä sujuu myös muuton

jälkeen. Voimavaroja löytämällä asiakkaat saavat työkaluja, joilla selviytyä ja oppia uudessa elämäntilanteessa.

Nuoren voimavarojen löytäminen tukee myös vanhemman asemaa. Tämän takia valmennuksessa puretaan tehtäviä ja kannustetaan tekemään tehtävät yhdessä perheen kanssa. Tämä tuo nuoren voimavarojen tunnistamisen näkyväksi myös muille. Puranen kuvaa kirjassaan muuttovalmennuksesta (2007, 6), kuinka vanhemmat saattavat pitää lastaan helposti liian avuttomana ja haavoittuvaisena itsenäiseen asumiseen. Tämän takia on tärkeää, että muuttovalmennuksessa tuodaan esiin voimavaroja ja osaamista niin, että vanhemmat voivat luottaa enemmän lapsensa selviytymiseen. Tämä helpottaa muuttoa koko perheen osalta.

Erilaiset verkostot ovat jo itsessään voimavaroja. Muuttovalmennuksessa näitä verkostoja pyritään hyödyntämään asiakkaan tarpeiden mukaan. Tärkeää on, että muuttajan verkostot ovat sitoutuneet muuttoon ja toimivat yhdessä muuttajaa tukien. (Puranen 2007, 34). Muuttovalmennuksessa pyritään ottamaan osallistujan verkostot monipuolisesti huomioon. Vanhemmille ja nuorille on omat valmennukset. Valmennus on suunniteltu niin, että vanhemmalla on mahdollisuus osallistua vanhempien osioon ilman nuorta. Tähän kannustetaan sillä, että osallistujia suositellaan ottamaan nuorelle oma tukihenkilö mukaan valmennukseen. Tukihenkilö voi olla sisarus, avustaja tai kuka vaan asiakkaalle läheinen henkilö. Näin saadaan myös mahdollisuus siihen, että valmennus koskee perheen verkostoa laajemminkin kuin vain vanhempaa ja nuorta.

Voimavaralähtöisen työtteen vahvuutena on mahdollisuuksien tunnistaminen. Ihmisen omien ja verkostojen voimien tunnistaminen auttaa ihmistä pääsemään eteenpäin. Voimavaralähtöinen työote tähtää mahdollistamaan positiivisten muutosten tekemistä. (Kostilainen & Nieminen 2018, 92). Nämä ovat kaikki asioita joihin muuttovalmennus tähtää. Työtteen vahvuus on myös siinä, että se pyrkii ottamaan huomioon yksilön lisäksi tämän lähipiirin sekä mahdolliset viralliset toimijat ihmisen elämässä (Kostilainen & Nieminen 2018, 92).

Muuttovalmennus hyödyntää tätä työtettä vahvistaessaan osallistujan itsensä lisäksi tämän suhteita ympäristöönsä.

3 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

3.1 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni tutkin, miten verkossa toteutettava itsenäistymisen ja muuttamisen tuki- valmennus onnistui. Tarkoituksena oli selvittää, miten valmennus toimii osallistujan näkökulmasta verkkototeutuksena. Tein opinnäytetyön yhteistyössä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön kanssa. Valmennuksen tavoitteena oli mahdollistaa myös erityistarpeisille nuorille mahdollisuus itsenäistymiseen. Verkossa tapahtuva valmennus toisi valmennuksen helpommin saataville ja näin lisäisi osallisuutta.

Tavoite mietittiin yhdessä työelämätahon kanssa. Yhteistyökumppanini sai tietoa siitä, mikä valmennuksessa toimii tai ei toimi. Yhteistyökumppanini sai tietoa siitä, miten valmennuksen pääpainot toteutuvat verkkototeutuksessa. Minä tutkin asiakkaan näkökulmasta valmennukseen osallistumista. Tutkin sitä, miten vertaistuki ja voimavaralähtöinen työote valmennuksessa toteutuivat ja kuinka hyvin toteutus toimii.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli seurata valmennuksen mukana havainnoiden toteutusta ja sitä, miten verkkototeutus onnistuu. Työn lopputuloksen oli tarkoitus luoda kehitysvammaisten palvelusäätiölle kuva, siitä kuinka valmennus toteutuu verkossa ja kuinka sitä mahdollisesti voisi parantaa.

Tutkimuskysymys oli, miten valmennus toimii verkkototeutuksena?

Tarkentavia kysymyksiä olivat:

- Miten vertaistuki toteutuu valmennuksessa?
- Miten voimavaralähtöisyys toteutuu valmennuksessa?
- Miten erityistä tukea tarvitseva pystyy osallistumaan etätoteutukseen?

3.2 Muuttovalmennukseen tutustuminen

Ennen verkkototeutuksen aloittamista osallistuin paikan päällä toteutettavaan muuttovalmennukseen tutustuakseni toimintaan ja sen merkitykseen osallistujille. Ensimmäisen tapaamisen pääsin käymään paikan päällä, mutta koronatilanteen takia muut tapaamiset siirtyivät etätapaamisiksi. Mutta tämäkin saattoi olla vain hyvä asia, sillä sain ensikosketuksen etänä toteutettavaan muuttovalmennukseen ja näin saan käsityksen etätoteutuksesta ennen havainnoinnin aloittamista.

Ensimmäinen tutustumiskerta oli mielestäni hyvin onnistunut. Työntekijät osasivat mielestäni todella hyvin ohjata tapaamisen etenemistä ja näin keskustelu pysyi aiheessa ja aikataulu piti. Muuttaminen ja itsenäistyminen on aina iso muutos ja se aiheuttaa paljon eri tunteita ja saattaa tuoda esiin käsittelemättömiä asioita. Minusta valmennuksen ilmapiiri oli salliva ja ohjaajat osasivat tukea muuttajia vaikeiden tunteiden keskellä.

Vaikka muutossa on kyse itsenäistymisestä, ovat muuttajan läheiset usein ratkaisevassa osassa itsenäistymistä. Muutoskurssilla onkin läheisille oma osio, jossa käsitellään myös muuttajasta luopumisen aiheuttavia tunteita sekä lisätään tietoa siitä, mitä muuttaja asiassa käy läpi.

Kasvokkain tavattavan valmennuskerran jälkeen osallistuin kahdelle etätapaamiselle. Ne menivät mielestäni hyvin ja oli mukava nähdä, että myös muuttajat lähtivät etätapaamiseen rohkeasti mukaan. Etätapaaminen on hieman erilainen kuin kasvokkain tapahtuva, mutta vaikutukset ovat osittain samat. Etätapaamisen haasteena on se, että keskustelu sujuu hieman kankeammin. Kun osallistujat eivät näe toisiaan, on puheenvuorojen luonnollinen jakautuminen haastavaa ja siksi ohjaajan rooli korostuu keskustelun vetämisessä. Myös kurssiin liittyvien tehtävien jakaminen voi olla haasteellisempaa, jos tietotekniikkataidot eivät ole hallussa.

Lähitapaamiselle tutustumisestani kirjoitin muistiinpanot, joiden pohjalta sain poimittua havainnointipohjaan asiat, joita tulee havainnoida etätapaamisessa.

Vertaistuellisuus, voimavaralähtöinen työote ja osallistuminen olivat lähitapaamisella selviä teemoja, joiden varaan valmennus oli koottu. Havainnoitsin samoja asioita, jotta selviäisi toteutuvatko etävalmennuksessa samat kulmakivet kuin lähitapaamisessa.

3.3 Toimintaympäristön esittely

Tein opinnäytetyöni yhteistyössä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön kanssa. Tein havainnointini Kehitysvammaisten Palvelusäätiön Tukea itsenäistymiseen ja muuttoon - verkkovalmennuksessa. Tutkimani verkkovalmennus on muuttovalmennusta. Seuraavaksi kerron tutkimukseni toimintaympäristöstä.

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö on perustettu vuonna 1992 kehitysvammaisten Tukiliiton toimesta. Säätiön perustamisen tarkoituksena oli luoda malleja hyvistä ratkaisuista sekä näyttää millaisia palveluita kehitysvammaisille ja erityistä tukea tarvitseville ihmisille käytännössä on ja kuinka näitä voisi parantaa. Tätä tehtävää säätiö jatkaa edelleen. Yhteistyötä säätiö tekee Kehitysvammaisten Tukiliiton, tukiliiton jäsenyhdistysten sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhteistyötä tehdään myös vuosittain yli 100 kunnan tai kuntayhtymän kanssa. (Kehitysvammaisten palvelusäätiö n.d.)

Kehitysvammaisten Palvelusäätiön visiona on erityistä tukea tarvitsevien ihmisten hyvä elämä, osallisuus sekä läheisten luottamus. Säätiön visiona on myös toimia alan vastuullisimpana toimijana. Visiota tukevia arvoja säätiöllä ovat ihmisen kunnioitus, luotettavuus, vastuullisuus sekä edelläkävijyys. (Kehitysvammaisten Palvelusäätiö n.d.).

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö on toteuttanut muuttovalmennusta vuodesta 1991 alkaen. Valmennusta on toteutettu säätiön palvelukotien alueilla ja toimintaa on tukenut raha-automaattiyhdistys. (Puranen 2007, 3). Kehitysvammaisten Palvelusäätiön muuttovalmennus on perhelähtöistä toimintaa, jossa tuetaan koko perhettä tulevassa elämänmuutoksessa. Palvelusäätiö tukee perhettä myös virallisten tahojen kanssa toimimisessa.

Valmennuksen tavoitteena on valmistautuminen ja sopeutuminen muutokseen sekä sujuva muutto omilleen. Osa prosessia on oppia ymmärtämään tunteita, joita prosessissa herää. Käytännön asioiden oppiminen on myös osa valmennusta. (Puranen & Leinonen 2008, 122). Tunteita valmennuksessa ohjataan ymmärtämään ja tunnistamaan tehtävien kautta. Ohjaajien apu tunteiden sanoittamisessa auttaa asiakkaita valmennuksessa oppimaan sanoittamaan omia tunteitaan.

Kehitysvammaisten Palvelusäätiön muuttovalmennus aloitetaan tutustumalla osallistujiin ja ohjaajiin ja muuttajien tilannetta tarkastelemalla. Osallistujien toimintakyky ja olemassa olevat voimavarat sekä tukiverkosto kartoitetaan. Kartoituksen pohjalta asiakkaita ohjataan oman yksilöllisen muuttoprosessin luomiseen. (Puranen & Leinonen 2008, 122).

4 TOTEUTUS

Muuttovalmennus alkoi lokakuussa 2020 ja tuolloin olin jo mukana seuraamassa valmennusta. Kehitysvammaisten palvelusäätiö toteutti valmennuksen ja etsi siihen osallistujat. Etätapaamisia oli yhteensä neljä ja ne toteutettiin joka toinen torstai. Tapaamiset kestivät 45 minuuttia niin, että ensimmäiset 45 minuuttia oli suunnattu nuorille/muuttajille ja toinen 45 minuuttia oli suunnattu perheelle. Yhteensä siis jokainen tapaaminen kesti puolitoista tuntia. Havainnoin molempia toteutuksia saadakseni mahdollisimman laajan kuvan toteutuksesta.

Valmennukseen osallistui yhteensä 12 nuorta ja 12 vanhempaa. Osa osallistujista ei osallistunut jokaiselle tapaamiselle. Havainnointipohjassa jokaisella osallistujalla oli oma numero, joka oli sama jokaisella tapaamiskerralla. Näin tuloksista näkee, ketkä olivat milloinkin paikalla. Osallistujat olivat nuoria, jotka ovat muuttamassa tai harkitsemassa muuttoa. Osallistujat olivat itsenäistymässä ensimmäiseen omaan kotiin tai muuttamassa asumisyksiköstä muualle. Nuorilla on jokin erityistä tukea vaativa piirre, jonka vuoksi heillä on tarvetta muuttovalmennukselle. Erityistä tukea saatetaan tarvita eriasteisten kehitysviivästymien, eriasteisten aivotoiminnan häiriöiden, liikuntavamman tai vastaavan, tunne-elämän tai sosiaalisten taitojen häiriöiden, kielellisen kehityksen häiriöiden, näkövamman, kuulovamman tai vaikeiden oppimisen vaikeuksien vuoksi (Tilastokeskus 2021). Nuorten lisäksi valmennukseen osallistui nuorten vanhempi tai muu läheinen.

4.1 Havainnointi

Menetelmänä käytin havainnointia. Havainnoinnilla voidaan tutkia ihmisten toimintaa, käyttäytymistä tai vuorovaikutuksen eri ilmiöitä. (Jyväskylän yliopisto, jyu.fi) Havainnointi oli sopiva tapa tutkia valmennuksen toteutumista, sillä pystyin tutkimaan kaikkien osallistujien kokemusta puolueettomasti. Havainnointi on toimiva menetelmä, kun halutaan tutkia ihmisen toimintaa tai hänen vuorovaikutustaan toisten kanssa. Havainnointi toimii myös hyvin silloin, kun tutkitaan vaikeasti ennakoitavia ja muuttuvia tilanteita. (Grönfors 2001, 127). Muuttovalmennuksessa tutkin osallistujien välistä vuorovaikutusta ja

osallistumista. Valitsin siis havainnoinnin, sillä se toimii menetelmänä hyvin tutkimuksessani. Dokumentoin havainnointiani tekemällä muistiinpanoja.

Havainnointi on systemaattista tiedon keräämistä, joka on suuntautunut tieteelliseen tiedon käsittelyyn (Puusa ym. 2020, 127). Havainnoinnin tulee olla luotettavaa ja systemaattista, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia. Suunnittelin siis havainnointipohjan niin, että havainnoin samoja asioita jokaisella etätapaamisella. Havainnoitavat kohdat liittyivät osallistumiseen, vertaistukeen, voimavaroihin sekä tekniikan toimimiseen. Tarkat havainnointikohdat ovat tutkimukseni liitteissä liitteenä kaksi.

Havainto on jokin mitattavissa oleva merkki, jolla on merkitys, kuten sana, toiminta, ajatus, ominaisuus tai teko. Merkillä on aina oltava jokin tarkoitus. (Polanyi 1983, 24). Havainnointipohjaa käytin niin, että aina jos osallistuja teki havainnoitavan toiminnan, merkitsin osallistujaa ja toimintoa vastaavaan ruutuun |-merkin. Näin pystyn havainnoinneilla seuraamaan, kuinka usein asia toistuu tapaamisilla ja valmennuksen edetessä. Tämä menetelmä myös poisti osallistujien henkilökohtaiset tiedot, kun merkintänä oli vain viiva eikä tekstiä, josta tunnistaminen olisi ollut mahdollista.

Osallistumista mittasin havainnoimalla, miten osallistuja käytti puheenvuoroa, miten osallistuja oli tehnyt ennakkotehtäviä sekä miten osallistuja osallistui tehtävien purkuun tapaamisella. Puheenvuoron käyttäminen on selkeää osallistumista, ja puhumalla osallistuja tuo oman äänensä kuuluviin. Ennakkotehtävien tekeminen kotona taas kertoo, että osallistuja on sitoutunut toimintaan ja osallistuu valmennukseen ja saa tehtävien tuomat hyödyt itselleen. Tehtävien purkuun osallistuminen tuo osallistujan omaa prosessia esiin ja lisää näin osallisuutta ja kuulluksi tulemistä. Tehtävien purkaminen on myös vertaistuellista.

Vertaistukea havainnoin tehtäviin osallistumisen lisäksi havainnoimalla, miten osallistujat kommunikoivat keskenään. Puhuiko tai kysyikö osallistuja muilta jotain tai kommentoiko muiden tehtäviä. Jo toisten tehtävien ja keskustelujen seuraaminen on vertaistuellista, mutta koska ihmisten omaa kokemusta ei voi havainnoida, niin otin mittariksi selkeän toisten kanssa kommunikoinnin.

Voimavarojen sanoittaminen tapaamisissa lisää vertaistuellisuutta, vaikka keskustelu etenisikin puheenvuoroilla.

Voimavarojen tunnistaminen on yksi valmennuksen tavoitteista. Voimavarojen tunnistamista havainnoin sillä, miten osallistujat sanoittavat näitä. Voimavarat ovat hyvin yksilöllisiä, joten havainnointikohteiksi otin selkeämpiä kokonaisuuksia yksityiskohtaisten voimavarojen sijasta. Voimavarojen tunnistamista ja ymmärtämistä ei voi havainnoida suoraan, koska ne ovat yksilöllisiä ja ajateltuja asioita. Tästä syystä havainnoin näitä sen mukaan, miten osallistujat ääneen näitä sanoittivat. Havainnoin kuinka osallistujat sanoittavat tuen tarpeitaan, tukiverkostoaan, tunteitaan, osaamistaan ja vahvuuksiaan.

4.2 Haastattelu

Havainnoinnin lisäksi tein vielä muutamalle osallistujalle haastattelun valmennuksen jälkeen. Haastattelun tarkoitus oli laajentaa tutkimuksen tuloksia myös osallistujien kokemuksilla ja sitä kautta saada lisää tietoa verkkototeutuksen toimivuudesta osallistujan näkökulmasta. Toteutin haastattelun teemahaastatteluna. Teemahaastattelun tunnusomainen piirre on se, että haastattelun pääpiirteet on päätetty ennen haastattelua, mutta ne eivät dominoi koko haastattelua. Haastattelu etenee näiden ennalta suunniteltujen teemojen mukaan ja niitä tarkentavien tukikysymysten varassa. (Puusa 2020, 107). Tämä tapa sopi tutkimukseeni hyvin, sillä se jättää tilaa vastaajan kokemukselle, mutta pitää haastattelun aiheen kuitenkin tutkimukseni määrittelemässä aiheessa. Teemahaastattelu sopii kokemusten esiin nostamiseen, sillä se keskittyy haastateltavan ääneen eikä haastattelijan tutkimukseen (Hirsijärvi & Hurme 2015, 48).

Haastatteluita toteutin kaksi kappaletta, joissa toisessa oli muka vanhempi sekä nuori ja toisessa haastattelussa yksi vanhemmista. Haastattelun teemoina käytin havainnointipohjan teemoja. Haastattelulle en tehnyt tarkkaa haastattelupohjaa, etten ohjailisi haastattelun kulkua liikaa ja näin sain osallistujien oman kokemuksen paremmin esille. Mietin muutamia kysymyksiä kuitenkin valmiiksi

niin, että haastattelu pysyi aiheessa, jos tuntui, että haastattelu oli karkaamassa aiheesta.

Haastattelut toteutin teams- ohjelman kautta videohaastatteluna, jotta välttyttiin matkustamisilta. Videohaastattelun pystyy tallentamaan, jolloin haastattelua ei tarvitse käsin kirjoittaa. Tämä helpottaa haastattelijan ja haastateltavan luonnollista keskustelua, kun ei synny kirjoitustaukoja. Myös kirjoitusvirheiden ja väärinymmärrysten riski vähenee, kun kohtia voi kuunnella uudelleen niistä kirjoittaessaan. Haastatteluiden videot olivat nähtävillä vain haastattelijalle ja videot poistettiin heti puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen.

5 TULOKSET

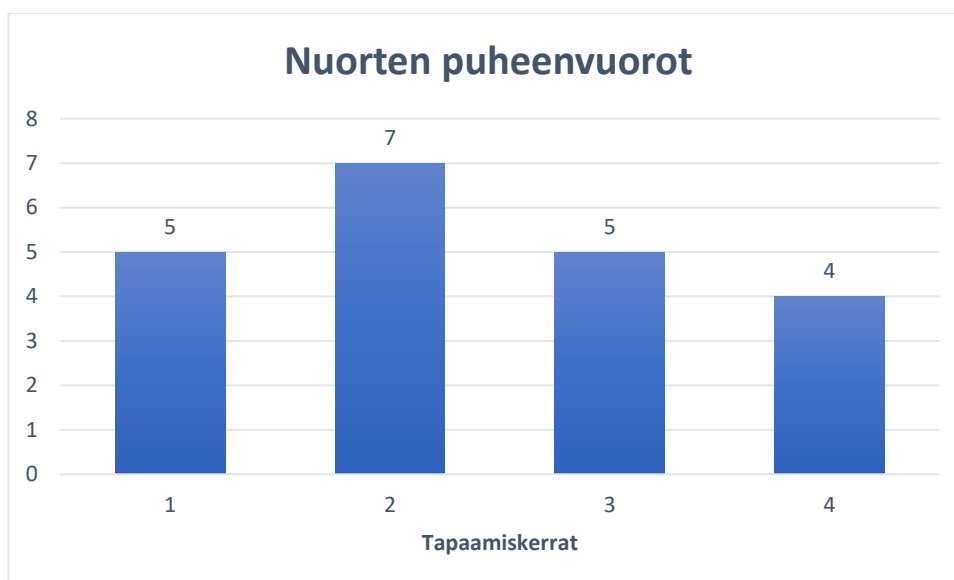
Opinnäytetyöni käytännön toteutukseen valitsin tutkimusmenetelmäksi havainnoinnin sekä havainnointia tukemaan teemahaastattelut. Havainnoitavat asiat oli mietitty muuttovalmennuksen tärkeimpien teemojen pohjalta. Havainnoitavat teemat olivat vertaistuki, voimavaralähtöisyys sekä osallistuminen.

Nämä teemat valikoituivat aiheikseni, sillä ne ovat yksi muuttovalmennuksen tärkeimpiä kulmakiviä. Havainnoimalla tutkin sitä, kuinka nämä teemat toteutuvat verkkototeutuksessa. Tekemieni haastatteluiden teemat olivat samat. Haastatteluiden tarkoituksena oli saada osallistujien näkökulma omien havaintojeni tueksi, jolloin tutkimuksen tulokset ovat luetettavammat.

5.1 NUORTEN TULOKSET

5.1.1 Tapaamisiin osallistuminen

Ensimmäinen havainnointikohta koski puheenvuoron käyttämistä, koska joillakin osallistujilla oli hankaluuksia puheen tuottamisessa ja tähän on huomioitu myös selkeästi omaan vuoroon reagointi. Nuorten puheenvuorojen jakautuminen kaikkien valmennuskertojen välillä ei ollut kovin tasaista, kuten KAAVIOSTA 1 voi päätellä. Puheenvuorojen ottaminen jakautuu siis suurelta osin valmennuksen ohjelman mukaan, eikä osallistujien aloitteesta.



KAAVIO 1. Nuorten puheenvuorot tapaamiskerroilla.

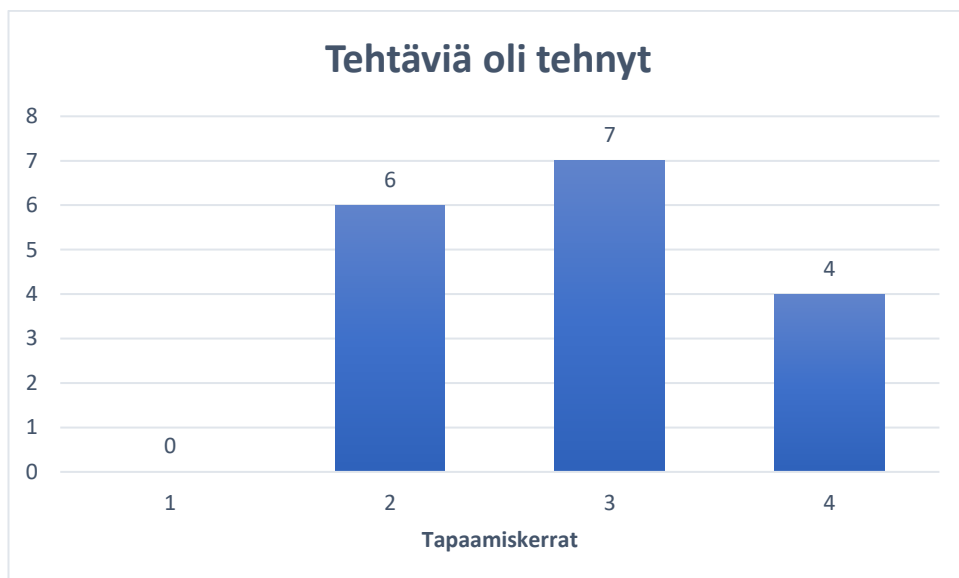
Toimivaksi osallistamisen menetelmäksi osoittautui osallistujille kommentointi. Esimerkiksi kädessä olevasta lelusta kysyminen. Tällainen huomiointi lisäsi osallistumista. Osallistumisen onnistumisen kannalta valmennus toimi hyvin, kun ohjaajat osasivat ottaa erilaiset tuen tarpeet huomioon ja osallistujilla oli tukihenkilö osallistumiseen. Ohjaajien aktiivisuus luo turvallisuuden tunnetta. Tuen ja turvallisen ympäristön olemassaolo auttavat isojen muutosten läpikäymisessä (Metteri & Haukka-Wacklin 2004, 55-56).

Muuta huomioitavaa oli se, että moni vanhempi osallistui itse nuorten tapaamiselle, joten nuorten oma osallistuminen jäi hieman pienemmälle. Yhdellä tapaamisella soitettiin yhden osallistujan lempibiisi ja se lisäsi osallistumista paljon. Huomattavissa oli myös se, että nuoret seurasivat etenemistä enemmän, vaikka eivät tällä kertaa niin aktiivisesti osallistuneetkaan. Huomasin, että jos ohjaajan huomio kiinnittyy liian pitkäksi ajaksi esimerkiksi kirjoittamiseen, niin myös osallistujien huomio herpaantuu, joka vähentää keskittymistä ja tätä kautta myös osallistumista.

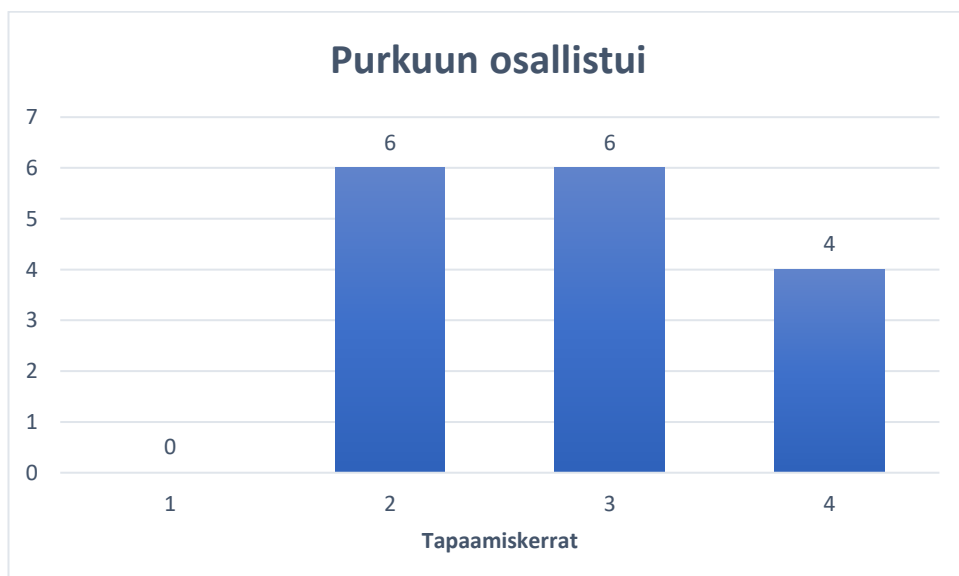
Tekeminen ja nuorten osallistaminen tehtävien ja musiikin avulla toimi hyvin. Tekemisen kautta oli huomattavissa rohkaistumista ja uteliaampaa asennetta. Osallistujat olivat lähempänä kameraa ja kuuntelivat aktiivisemmin. Ihmisellä on tarve kuulua joukkoon (Lindh ym. 2018, 175.) ja siksi tämä kiinnostus on normaalia. Osallistuminen siis kasvaa ryhmän tutustuessa.

5.1.2 Vertaistuki tapaamisissa

Osa nuorten puheenvuoroista oli sellaisia, että nuori itse ei puhunut vaan kommunikoi paikalle olevalle vanhemmalle, joka kommentoi asian ryhmälle. Nuoret kommunikoivat ohjaajille sekä toisilleen melko vähän. Nuorilla jäi keskeinen vuorovaikutus siis jonkin verran vajaaksi. Nuoret kuitenkin osallistuivat aktiivisesti tehtävien tekemiseen ja purkamiseen. KAAVIOSTA 2 näemme, että osallistujista suurin osa on tehnyt tehtävät ja KAAVIOSTA 3 huomaamme, että nuorten osallistuminen tehtävien purkuun, oli yhtenevä tehtävien tehneiden osalta.



KAAVIO 2. Nuorten tekemät tehtävät tapaamiskerroilla.

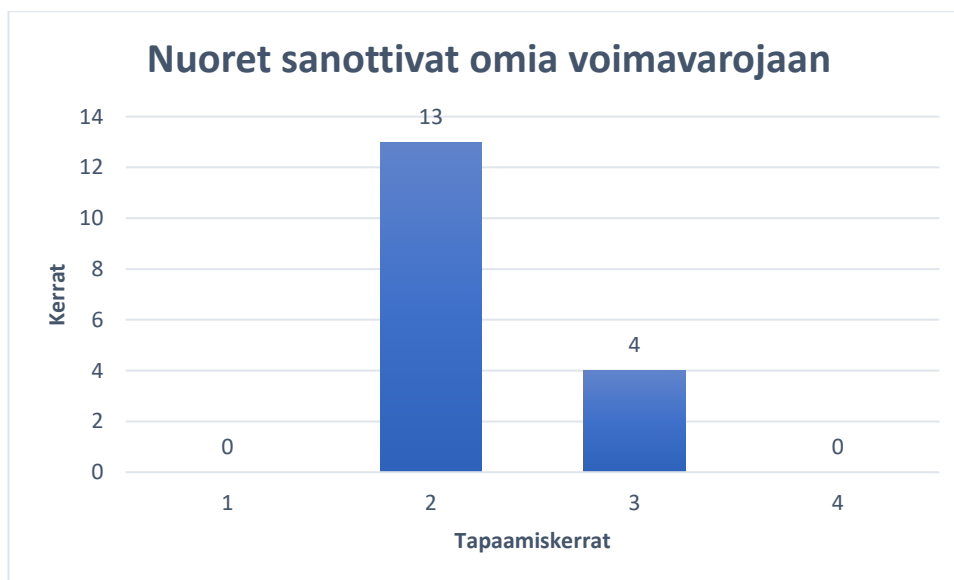


KAAVIO 3. Nuoret osallistuivat tehtävien purkamiseen.

Nuoret osoittivat kiinnostusta ja halua osallistua. Tämä näkyi valmennuksen aikana tehtävissä yhteisissä tehtävissä. Nuoret osallistuivat innokkaasti, mutta eivät juuri kyselleet muiden osallistujien tehtävistä tai muiden kokemuksista. Vaikka nuoret eivät kommunikoineet suoraan keskenään he kuitenkin reagoivat toisiinsa valmennuksen aikana, varsinkin, jos ilmeni yhteisiä mielenkiinnon kohteita.

5.1.3 Voimavaralähtöisyys tapaamisissa

Nuorten omien voimavarojen sanoittaminen vaihteli tapaamiskertojen välillä. Yhdellä tapaamiskerralla nuoret sanoittivat voimavarojaan huomattavasti enemmän kuin muilla kerroilla (KAAVIO 4). Tähän vaikutti se, että tehtävänä oli ollut etsiä omia voimavarojaan. Omat läheiset myös auttoivat nuoria voimavarojen käsittelyssä auttamalla tehtävien tekemisessä. Voimavaroja käsiteltiin siis niin yksilö- kuin perhetasollakin.



KAAVIO 4. Nuorten voimavarojen sanoittaminen jakautuu tapaamiskerroille.

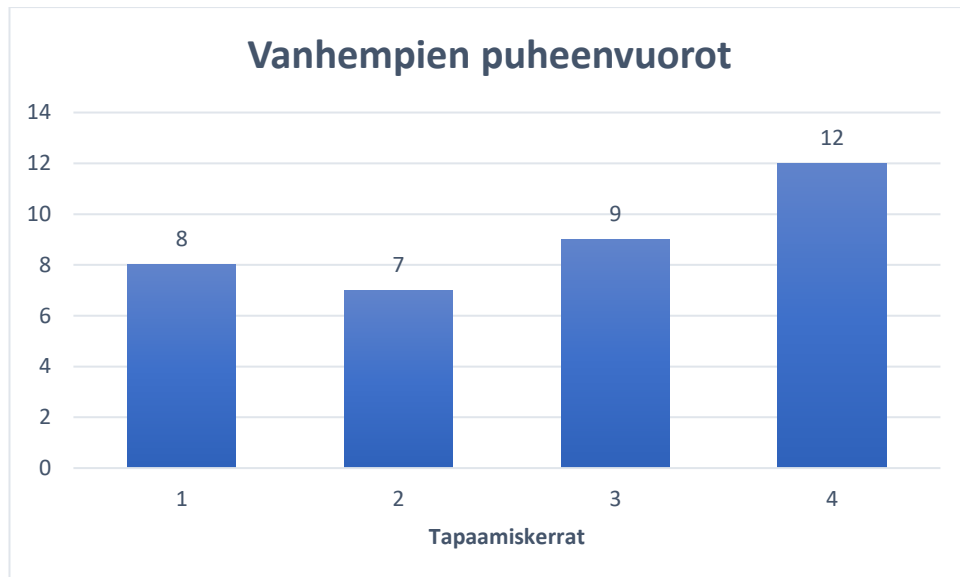
Nuoret sanoittivat omia voimavarojaan tehtävien kautta hyvin. Ilman tehtäviä voimavarojen sanoittamista ei juuri tullut, mutta tähän saattaa vaikuttaa etätapaamisen keskustelun rakenne. Tehtävien kautta nuoret sanoittivat juuri

muuttamiseen vaadittavia voimavaroja ja harjoittelivat konkreettisia asioita tehtävien kautta.

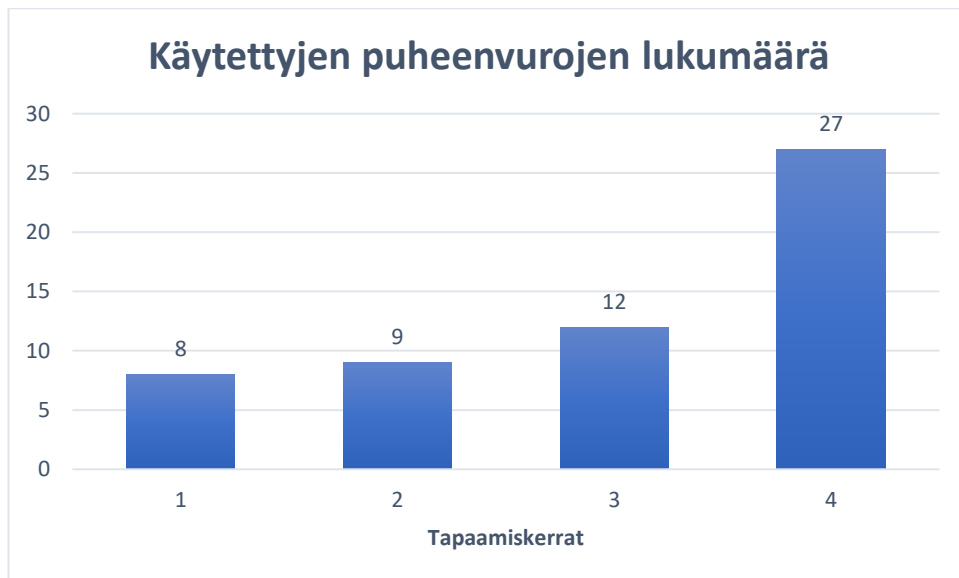
5.2 VANHEMPIEN TULOKSET

5.2.1 Tapaamisiin osallistuminen

Tapaamiskertojen edetessä vanhempien keskusteluun osallistuminen lisääntyi, mitä pidemmälle valmennus eteni. KAAVIOSSA 5 on nähtävissä, että vanhempien puheenvuorojen lisääntyminen oli melko tasaista. KAAVIOSTA 6 näemme, että myös vanhempien käyttämien puheenvuorojen lukumäärä kasvoi tasaisesti. Varmemman tuloksen saamiseksi tarvittaisiin pidempi tarkastelujakso.



KAAVIO 5. Vanhempien käyttämät puheenvuorot.



KAAVIO 6. Vanhempien käyttämien puheenvuorojen lukumäärät.

Vanhemmat nostivat valmennuksen aikana käsiteltäväksi uusia teemoja. Kun osallistujat saavat ehdottaa uusia teemoja ja jos ne otetaan käyttöön, lisääntyy osallistujan tunne vaikuttamisesta ja tätä kautta osallisuus lisääntyy. Vanhemmat osallistuivat hyvin omien toiveiden ja uusien ehdotusten kertomiseen.

Ohjaajien kannustus sanoittamaan tunteita oli toimiva. Vanhemmat osallistuivat keskusteluun aktiivisesti ja tunteita sanoitettiin valmennuksen aikana hyvin.

5.2.2 Vertaistuki tapaamisissa

Vanhempien osallistuminen oli enemmän keskustelevaa, joten siksi tehtäviä ei välttämättä tehty, mutta niiden purkuun osallistuttiin. Voimavaroja siis käsiteltiin ja sanoitettiin. KAAVIOSTA 7 näemme, kuinka muille osallistujille kommentointi vaihteli jonkin verran. Vaihteluun tapaamisten välillä vaikutti tapaamisen sisältö.



KAAVIO 7. Vanhemmat kommentoivat toisilleen.

Vanhemmat jakoivat keskenään kokemuksiaan ja kysyivät toisiltaan asioista. Vanhemmat myös kysyivät muiden nuorten asioista ja tilanteista. Vanhemmat osallistuivat myös tuomalla esiin teemoja, joita haluaisivat käsiteltävän valmennuksessa. Vanhemmat sanoittivat tilanteitaan ja osallistuivat valmennuksen sisältöjen toteutukseen tapaamisien aikana.

5.2.3 Voimavaralähtöisyys tapaamisissa

KAAVIOSTA 8 näemme, että vanhemmat sanoittivat voimavarojaan paljon, mutta sanoittamiset jakautuivat epätasaisesti. Käytettyjen puheenvuorojen suuresta määrästä näemme, että vanhemmat osallistuivat aktiivisesti.



KAAVIO 8. Vanhemmat sanoittavat omia voimavarojaan.

Vanhemmat sanoittivat voimavarojaan enemmän, mutta osallistuivat tehtävien tekemiseen hieman vähemmän kuin nuoret. Kuten jo mainittiin, niin tämä ei ole huono asia, sillä voimavaroja tulee käsitellä oman tarpeen mukaisesti. Vanhemmille asiasta puhuminen oli selvästi toimivin tapa.

5.3 HAASTATTELU

Haastattelun tarkoituksena oli tuoda valmennuksen osallistujien kokemusta tutkimukseen sekä tuoda luotettavuutta havainnointini tueksi, mikäli havainnoinnin ja haastattelun tulokset ovat yhteneväisiä. Tein kaksi haastattelua, joista toisessa oli mukana vanhempi sekä nuori ja toisessa vain vanhempi. Tein haastattelut täysin anonyyminä, joten puhun haastateltavista joko vanhempana tai nuorena.

Toteutin haastattelut teemahaastatteluina, joiden pohjana olivat havainnoinnissani käyttämäni teemat. Pohjasin kysymykseni havainnointipohjaan, jotta niillä olisi samoja sisältöjä ja ne olisivat näin verrattavia. Haastattelut videoitiin, jonka jälkeen ne litteroitiin ja videot poistettiin. Litteroinnin jälkeen kävin haastattelut läpi ja nostin esiin teemat, jotka vastasivat

käsiteltyjä teemoja. Teemoja olivat osallistuminen, vertaistuki, voimavaralähtöinen työote ja yleiset etätoteutukseen liittyvät teemat.

Kysyin haastatteluissa hieman siitä, mikä on ollut yleinen mielipide etätoteutusta kohtaa ja kaikkien vastaajien kokemus oli ollut positiivinen. Toisessa haastattelussa todettiin että: ”Toisaalta ehkä jopa helpompaa netin välityksellä. Sitä vaa niinku aatteli, että täällä mä oon kotona ja käyn näitä läpi.” (Haastattelu A) ja toisessa haastattelussa koettiin myös, että: ”etätoteutus on ollut itselle sopiva tapa tämän hetken elämässä.” (Haastattelu B) Haastattelussa nousi esiin kuitenkin, että paljon on tilanteesta kiinni. Aiemmasta eri tahon palaverista oli jäänyt huono kokemus: ”Joo niin se tuntuu jo melkein siltä, että on jo vähän aliarvosta, että me oltiin siinä palaverissa naamalla ja muut ei. Ollut semmonenki kokemus” (Haastattelu B).

Muuttovalmennuksen toteutuksessa koettiin helpottavana asiana se, että valmennuksen ohjaajat koettiin ammattitaitoisiksi. Jonkin verran pieniä teknisiä ongelmia oli koettu, mutta niistä ei ollut muodostunut ongelmaa. ”Jotenkin ihanan positiivinen ilmapiiri oli. Kaikkiin teknisiin ongelmiin suhtauduttiin tosi hyvin ja vetäjät oli kyllä ihan huippuja” (Haastattelu A). Ohjaajien vaikutusta osallistumiseen kommentoitiin seuraavasti: ”He ammattilaisena tekevät tosi turvallisen olon, aivan ihana olo.” Koulutuksen sisältö koettiin myös hyvänä. ”Se sisältö on aina rakennettu niin, että on tuntunut, että siellä on ammattilaiset tekemässä.” (Haastattelu B).

Voimavarojen käsittely oli haastateltavien kokemuksen mukaan tullut nuorille tehtävien kautta. Haastateltavat kokivat, että tehtävät toimivat nuorten osalla hyvin nuoret saivat tehtävistä paljon irti. ”Karttatehtävä oli hyvä. Siinä tuli, että mitä jo osaa ja mitä ehkä vielä tarvitsee. mikä vielä mietityttää.” (Haastattelu A). Voimavarojen käsittely oli haastateltavien kokemuksen mukaan tullut vanhemmille ajattelua herättävien kysymyksien kautta. ”On ollut osa syvällistäkin pohtia ja se on ollut ihanaakin. Ollaan kyllä tykätty.” (Haastattelu B). Erityisaika on koettu osin raskaana ja tulevaisuus on saattanut pelottaa, mutta valmennuksen koettiin antavan työkaluja näiden käsittelyyn. ”On joku kontakti ja joku tulevaisuuden juttu mihin ollaan tähtäämässä, niin on ihan älyttömän tärkeä

juttu.” (Haastattelu B). Voima-varoja kasvattavana oli koettu myös Kehitysvammaisten Palvelusäätiön tuki vaikeassa tilanteessa.

Vertaistuen haastateltavat olivat kokeneet keskenään hyvin eri tavalla, mutta selkeästi vertaistukea oli koettu. Vertaistukea oli saatu mm. tehtävien kautta ” Ja muilta tuli asioita, joita itselläkin oli. Tuli että noita mekin aatellaan, muilla oli samoja ajatuksia, samoja mietteitä ja mitä se tulevaisuus ehkä on ja mitä siellä käydään läpi.” (Haastattelu A). Vertaistukea oli koettu myös tuttujien ollessa samassa valmennuksessa ” No kyllä varmaan myös jonkin verran. Tietty aika paljon keskittyy omaan. Mutta jos on tuntenut aiemmin niin sitten seurannut enemmän.” (Haastattelu B).

Haastateltavat olivat kokonaisuudessaan tyytyväisiä valmennukseen. Jotain teknisiä ongelmia oli ollut, mutta ohjaajien ansiosta ne eivät olleet saaneet valtavia mittasuhteita. Tehtävät koettiin toimiviksi ja niistä saatiin itselle paljon. Haastateltavat olivat tyytyväisiä toteutuksen sisältöön ja antiin. Tämä etävalmennus oli onnistunut, mutta haastatteluissa tuli ilmi, että kaikki muut etätapaamiset eivät välttämättä ole sujuneet niin hyvin. Muutoinkin korona-aika on tuonut paljon lisähuolia ihmisille.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa kuvaan tutkimuksen tuloksista syntyneitä johtopäätöksiä. Tutkin johtopäätöksiä erikseen, jokaisesta havainnoimastani teemasta.

Havainnoitujen teemojen lisäksi pohdin tässä kappaleessa tutkimuksen onnistumista, eettisyyttä, luotettavuutta ja jatkotutkimusmahdollisuuksia.

6.1 Osallistuminen valmennukseen

Havainnoinnin ensimmäisinä kohteina olivat yleinen osallistuminen valmennukseen. Havainnoin tuloksista nousi esiin, että juuri tämä valmennus oli toiminut hyvin. Nuoret osallistuivat oman tasonsa mukaan hyvin ja valmennuksen edetessä osallistumisen määrä lisääntyi. Nuoret reagoivat valmennuksen edetessä toisiinsa enemmän, mutta silti osallistujien keskinäinen vuorovaikutus jäi vähäiseksi. Tutkimuskysymyksen kannalta tämä tarkoittaa, että vuorovaikutus ei täysin jokaisen osallistujan kohdalta toteudu välttämättä. Jotta voitaisiin sulkea pois ryhmäytymisen alkuvaiheen vaikutukset vaatisi vuorovaikutuksen tutkiminen laajemman tutkimusotannan. Lisäksi pitää huomioida, että osa osallistujista oli ensimmäistä kertaa kameran edessä, jolloin ujous häytti jonkin verran osallistumista.

Joidenkin osalla kasvu on selkeää ja joillakin oli enemmän vaihtelua. Tässä kohdassa huomaa myös sen, että puheenvuorojen määrä on verrannollinen myös tapaamisen sisältöön. Jos on ollut tehtäviä, niin on enemmän tehty ja reagoitu kuin puhuttu. Puhumisen määriin vaikuttaa etätoteutuksessa se, miten puheenvuoroja jaetaan. Jos alussa on tapaamiskierros ja jaetaan kotitehtävä, niin puheenvuoroja ei tule enempää kuin kaksi. Asioista puhuminen ja niiden käsittely on tärkeää, jotta osallistuja voi käsitellä muuttoprosessiaan. Prosessin ymmärtäminen taas on muuttamisen onnistumisen kannalta tärkeää (Pelto-Huikko, Kaakinen & Ohtonen 2008, 65–66.) Luonnollinen keskustelunkulku etätoteutuksessa ei täysin toteudu, mikä saattaa haitata jonkun osallistujan prosessin käsittelyä. Huomioon on myös otettava myös ihmisten luonteet, joillakin kestää kauemmin tottua uusiin ihmisiin ja tilanteisiin. Tämän takia pitkäkestoisempi aiheen tutkiminen olisi tarpeellista.

Ennen valmennusta osallistujille oli annettu pieni alustava ennakkotehtävä. Ennakkotehtävä auttaa osallistujia valmistautumaan tapaamiselle, mikä helpottaa uudessa tilanteessa osallistumista. Muuttovalmennuksen tarkoitus on, että muuttaminen helpottuu ja mahdolliset negatiiviset vaikutukset pienenevät (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2020). Prosessin helpottaminen on siis otettu osaksi muuttovalmennusta.

Vanhempien kohdalla puheenvuorojen määrä oli tasaisempaa kuin nuorten. Kuitenkin vanhemmilla oli vähemmän huomattavissa sitä, että ajan myötä olisi alettu puhua enemmän. Vanhempien kohdalla osallistumisen määrä liittyi enemmän sisältöön ja siitä keskustelemiseen. Keskusteleminen onkin monelle sopiva tapa purkaa ja käsitellä tunteitaan (Puranen 2007, 7). Tuloksista huomaa, että vertaistuki toteutui keskustelun muodossa. Puhuminen ja sitä kautta tunteiden käsittely on tärkeää, jotta tunteet eivät myöhemmin ilmene ei-toivotulla tavalla tai ei-toivotuissa tilanteissa (Puranen 2007, 5). Tästä huomaa, että vertaistuki ja oman asian käsittely toteutuu valmennuksessa vanhempien osalta keskustelun kautta hyvin. Nuoret osallistuivat paljon enemmän silloin, kun heillä oli tekemistä. Pelkkä kuunteleminen ja puhuminen ei kannustanut osallistumaan yhtä paljon kuin oman tekemisen osoittaminen. Tapaamisilla on ilmennyt, että nuoret käsittelevät voimavarojaan enemmän tekemisen kuin puhumisen kautta.

Osallistujilla ei ollut kovin paljon teknisiä ongelmia. Teknisistä ongelmista kysyttäessä, haastatteluissa ohjaajien asenne osoittautui isoksi asiaksi. Pienten ongelmien sattuessa ohjaajat olivat osanneet kiertää ongelmat, eikä niistä ollut tehty numeroa. Tämä mahdollisti sen, ettei osallistujien tarvinnut murehtia tekniikkaa. He voivat luottaa siihen, että asia saadaan hoitumaan ja he voivat keskittyä valmennukseen. Palveluiden hyvä toimiminen haastavassa elämäntilanteessa on tärkeää palvelun luotettavuuden kannalta (Isaacson ym. 2014, 276-277). Tekniset ongelmat tai palvelun käytön vaikeus eivät olleet esteenä valmennukseen osallistuvilla.

6.2 Vertaistuen toteutuminen valmennuksessa

Vertaistuen toteutumisen näkökulmasta huomioin, kuinka osallistujat kommunikoivat muiden kanssa. Nuoret eivät juurikaan sanallisesti reagoineet toisilleen, eivätkä toisten jakamiin tehtäviinkään. Nuoret reagoivat kyllä toistensa esityksiin, mutta eivät juurikaan yrittäneet saada vuorovaikutusta toisiinsa. Nuorten kiinnostuminen toisistaan saattaa olla hitaammin rakentuvaa, mutta toisista kiinnostuminen lisääntyi valmennuksen edetessä. Nuoret olivat tehneet tehtävät ja osallistuivat purkuun, joten halua osallistua vertaistuelliseen toimintaan löytyi. Nuoret olivat myös kiinnostuneita toisistaan, mutta etätapaamisen keskustelutavan vuoksi, tämä saattoi jäädä huomaamatta. Vertaistuellisuus ei siis etätapaamisella välttämättä toimi luonnostaan ongelmattomasti. Tässä pitää ottaa huomioon se, että ryhmä oli uusi, joten osallistujat olivat vasta tutustumisvaiheessa, mikä vaikutti vertaistukeen. Haastateltavien näkökulmasta vertaistuki toteutui hyvin. Koettiin jopa, että tässä elämän tilanteessa se oli helpompi. Voi siis päätellä, että valmennuksessa on koettu vertaistuen kannalta vaadittavaa turvallisuuden tunnetta.

Vertaistuellisuus vaatii onnistuakseen luottamusta (Mikkonen & Saarinen 2018, 21.) ja luottamuksen rakentuminen kestää eri ihmisillä eri ajan. Tämä merkitsee sitä, että vertaistuellisuuden on mahdollista lisääntyä ajan kuluessa. Tapaamisten edetessä nuoret alkoivat kyllä kiinnittää enemmän huomiota toisiinsa ja toisten nuorten tehtäviin. Tapaamisilla myös jonkin verran vanhemmat saattoivat kertoa asiat nuorten puolesta. Vertaistuen tulee aina olla henkilökohtaisen tilanteen mukaista (Mikkonen & Saarinen 2018, 21). Tällä perusteella vertaistuki toteutuu, vaikka vanhempi kommunikoi nuoren puolesta.

Yhdellä tapaamisella oli mukana vieraspuhujia, osallistujien oman kaupungin vammaispalveluista. Tilanne osallistujien omassa kunnassa oli vielä hyvin epäselvä ja siksi tämä keskustelu nosti esiin paljon asioita. Keskustelussa eri tahojen välillä onkin paljon hyvää. Keskustelijat voivat oppia toisiltaan (Kostilainen & Nieminen 2018, 131). Muuttaminen luo muutoksia ympäristöön ja onnistuneen muuton kannalta on toimivinta, että kaikki muuttoon liittyvät tahot toimivat yhdessä (Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta 2020). Vieraspuhujan käyminen olikin vanhemmille tärkeää ja tapaamisessa heillä nousi paljon keskusteltavaa.

Vanhempien puheenvuorojen käyttö nousi valmennuksen aikana, joten ryhmäytyminen oli onnistunut hyvin. Tämä tarkoittaa, että vertaistuellisuuskin oli lisääntynyt. Se, että vanhemmat jakavat kokemuksiaan valmennuksen aikana varmistaa valmennuksen onnistumisen. Vanhemmat myös nostivat esiin toiveita, siitä mitä haluttaisiin käsitellä. Tätä nuoret eivät tehneet ollenkaan. Vanhemmat eivät juurikaan kommentoineet toistensa tehtäviä. Tähän saattaa tosin vaikuttaa se, että erilliselle toisten tehtävien kommentoinnille ei jaettu puheenvuoroja. Tutkimuskysymykseni kannalta tämä tarkoittaa sitä, että vuorovaikutuksen kautta tapahtuva osallisuus ei täysin toteudu. Vuorovaikutusta on, mutta se toimii vain silloin, kun se on ohjelmaan suunniteltu. Kokemusten jakaminen on osallistujista itsestään kiinni, mutta turvallisen ympäristön luominen ja valmennuksien järjestäminen ovat alan ammattilaisten vastuulla (Mikkonen & Saarinen 2018, 62). Valmennuksen verkkototeutuksessa on siis vielä joitain haasteita vuorovaikutuksen toteutumisessa.

Osa haastatelluista koki, että vertaistuki tuli tehtävien kautta hyvin ilmi. Tuli asioita, joita on itsekkin miettinyt ja asioita, jotka itseä tulevaisuudessa mietityttävät. Nuori koki myös, että jakamalla oman tehtävän pääsi osallistumaan. Vertaistuellisuus saattaa auttaa ihmisiä jakamaan omia asioitaan teemasta. On helpompi jakaa asioita, kun tietää muiden olevan samassa tilanteessa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 35) Toisaalta jos, on vaikeuksia keskittyä tai kommunikoida, voi etätoteutuksena vertaistuki jäädä vähäiseksi. Oma aika voi mennä omaan tekemiseen keskittymiseen. Palvelun sisältöön vaikuttaminen on tärkeää myös siksi, että epävarmuus isojen päätösten tekemisessä saattaa olla hankalaa ja muuttovalmennuksesta hyötymisen näkökulmasta on tärkeää, että valmennuksen sisältö tukee omaa prosessia (Isaacson ym. 2014, 276–277).

Tutkimuksessani nuoret reagoivat valmennuksessa selvästi enemmän tekemiseen kuin puhumiseen. Nuoret olivat hyvin tehneet tehtävät ja osallistuivat hyvin niiden purkamiseen. Mutta siitä ei juurikaan saatu todisteita, että toisten tehtävien jakamisesta olisi saatu itselle jotain. Tähän vaikuttavat monet asiat, kuten mm. ongelmat kommunikoinnissa tai sosiaalisissa tilanteissa. Vertaistuellisuus ei täysin tasapuolisesti toteutunut. Vertaistuellisuus lisää henkistä kasvua, auttaa elämänmuutoksessa ja helpottaa muutokseen

sopeutumista (Mykkänen-Hänninen & Kääriäinen 2009, 11.), minkä vuoksi on tärkeää, että vertaistuellisuutta tapahtuisi mahdollisimman paljon.

6.3 Voimavaralähtöisyyden toteutuminen

Voimavaralähtöisyyttä arvioin sen perusteella, kuinka hyvin osallistujat tunnistivat ja kertoivat omista voimavaroistaan. Voimavaralähtöisyys tarkoittaa omien voimavarojen tunnistamista, joka auttaa saamaan vaikean asian eteenpäin onnistuneesti (Kostilainen & Nieminen 2018, 92). Valmennuksessa tehtävät ja niiden purkaminen on suunniteltu niin, että osallistujalla on ympäristö, jossa voi käsitellä ja pohtia voimavarojaan. Osallistujista moni oli tehnyt tehtävät ja tämä kertoo voimavarojen käsittelyn toteutumisesta. Tehtävien avulla omia voimavaroja mietittiin, sanoitettiin ja tuotiin esille. Voimavaralähtöisen työotteen tarkoitus on antaa ihmiselle mahdollisuus löytää ja tunnistaa omat mahdollisuutensa ja vahvuutensa (Kostilainen & Nieminen 2018, 86). Voimavaralähtöisyydessä pyritään saamaan aikaan sellainen ympäristö, jossa on mahdollista löytää ja tunnistaa omat vahvuudet ja kehityskohdat. (Kostilainen & Nieminen 2018, 86). Voimavaralähtöisessä työotteessa ohjaaja johdattaa osallistujaa käsittelemään omia voimavarojaan, siksi on tärkeää, että ohjaaja sanoittaa teemaa.

Nuorten osalta tehtävät siis tehtiin ja niiden purkamiseen osallistuttiin, mutta asioiden sanominen ääneen jäi uupumaan. Tunteiden ymmärtäminen auttaa niiden käsittelyssä. Muuton jälkeisen elämän sujuvuuteen vaikuttaa se, kuinka hyvin tunteet ja tilanteet on käsitelty (Pelto-Huikko, Kaakinen & Ohtonen 2008, 65–66). Voimavarojen löytäminen on siis tärkeää, että muuton jälkeinen elämä alkaa sujua mahdollisimman helposti. Havainnoista ei kuitenkaan voi täysin päätellä, onko voimavaroja käsitelty vai ei. Tehtävien tekemisen muodossa voimavaroja oli ainakin pohdittu. Voimavarojen sisäistämisestä ei havainnoinnin pohjalta pysty varmaksi sanomaan. Voimavaralähtöinen työote siis näkyi myös verkkovalmennuksessa tehtävien kautta.

Voimavarojen osalta valmennus onnistui hyvin. Havainnoinnissa nousi esiin se, että vanhemmat sanoittivat hyvin erilaisia tunteita, haasteita ja tuen tarpeita.

Myös nuoret sanoittivat niitä jonkin verran. Nuorten kohdalla havaintojen vähäisempään määrään vaikutti varmasti erilaiset haasteet kommunikoinnissa. Hyvät kokemukset muista ihmisistä ja tilanteista, auttavat luottamaan myös omaan selviytymiseen (Rönkkö & Rytönen 2010, 192–194). Läsnäolo on siis osallistumisen kannalta tärkeää. Joten nuorten tilanne ja kommunikointitapa huomioiden, voimavaroja kyllä löydettiin. Tässä olivat suuressa roolissa valmennuksen aikana tehdyt tehtävät. Haastatteluiden kautta nousi esiin se, että tehtävät suurelta osin saivat osallistujat miettimään omia voimavarojaan.

Vanhemmat sanoittivat voimavarojaan huomattavasti nuoria enemmän. Huomioitavaa tässä on se, että vanhemmat puhuivat myös paljon nuortensa voimavaroista. Vanhemmat saattavat helposti pitää lapsiaan liian haavoittuvaisena itsenäistymiseen, mikä haittaa muuttamisen prosessia (Puranen 2007, 6). Tämän takia vanhemman on hyvä omien vahvuuksiensa lisäksi tunnistaa lapsensa voimavarat. Lasten voimavarojen sanoittamista valmennuksessa tulikin jonkin verran. Vaikka tuloksissa ja valmennuksessa on eritelty erikseen nuoret ja vanhemmat, on muutto silti perhettä kokonaisuutena koskettava asia. Voimavaroiksi voidaan laskea myös ulkoiset asiat, kuten ihmissuhteet ja tukiverkostot (Rönkkö & Rytönen 2010, 192–194). Tämän takia valmennuksessa ei painotettu liikaa vanhempien ja nuorten erillisyyttä, vaikka molemmille oli omat tapaamiset. Tätä varten olisi pitänyt havainnoida erikseen, kuinka sanoitetaan omia ja kuinka nuoren voimavaroja. Havainnoin erikseen tuen tarpeita, tunteita, tukiverkoston, osaamisen ja vahvuuksien sanoittamista. Niiden välisissä eroissa ei ollut kovin suurta vaihtelua.

Käsiteltävä aihe vaikutti voimavarojen sanoittamiseen eniten. Huomattavissa oli siis, että tehtävät on tehty yhdessä nuoren kanssa. Nuori esitti tehtävän ja vanhempi sanoitti tehtävästä saadut asiat. Tämä on toimiva tapa voimavaralähtöisyyden näkökulmasta sillä käytettävissä olevat voimavarat ovat yksilöllisiä ja niin on niiden käsittelykin (Rönkkö & Rytönen 2010, 192–194). Tämä merkitsee sitä, että nuorilla on tapoja käsitellä voimavarojaan omalla tavallaan. Yksilölliset piirteet ja toiveet on hyvä ottaa valmennuksessa huomioon (Verkko-palvelu kehitysvammaisuudesta 2020). Tärkeää on löytää omat tavat selvittää haasteista ja löytää keino päästä yli vastoinkäymisistä (Zautra ym. 2010, 4-7).

Haastatteluista nousi hyvin vahvasti se, että valmennusta pidettiin erittäin hyvin toteutettuna. Haastateltavat kokivat ohjaajat erittäin ammattitaitoisina ja sitä kautta oli turvallista keskittyä omanäköiseen tekemiseen. Valmennuksesta saatiin se, mitä oli haluttukin. Oma muuttamisen prosessi oli tullut konkreettisemmaksi. Voimavaralähtöinen työote mahdollistaa tunnistamaan omat voimavarat sekä tekemään tarvittavia positiivisia muutoksia (Kostilainen & Nieminen 2018, 92). Omia voimavaroja ja kehittämisen kohteita oli löydetty. Voimavaralähtöinen työote oli siis osallistujien kokemuksen kautta toteutunut.

Ohjaajien rooli voimavarojen sanoittamisessa oli mielestäni tärkeä. Ohjaajat antoivat hyvää esimerkkiä voimavarojen sanoittamisesta. He sanoittivat jokaisella tapaamisella jokaista voimavarojen osa-aluetta. Sen lisäksi he ensimmäisellä tapaamisella rohkaisivat ja ohjasivat pohtimaan ja sanoittamaan näitä asioita. Ohjaajat voivat myös oppia osallistujilta uutta näiden tilanteista ja kokemuksista ja tätä kautta kehittää palvelusta paremman (Kostilainen & Nieminen 2018, 131). Ohjaajien rooli oli muutoinkin etätoteutuksen kannalta tärkeä.

6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Työ tehtiin yhteistyössä Kehitysvammaisten Palvelusäätiön kanssa. Työ tehtiin säätiön valmennusta havainnoiden. Tutkimuslupa työlle hankittiin lokakuussa 2020 ennen työn käytännön osuuden aloittamista. En ole töissä Kehitysvammaisten Palvelusäätiöllä, joten eturistiriitoja tutkimuksen tekemiselle ei ollut.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on erityisen tärkeää tutkimuksen läpinäkyvyys. Osallistujien tulee tietää mitä, miten ja miksi tutkitaan. (Eskola & Suoranta 2003, 56–57). Tekemästäni tutkimuksesta ilmoitin siis osallistujille etukäteen. Tämän lisäksi esittelin itseni ennen tapaamisia ja kerroin osallistujille, mitä olen tekemässä.

Havainnoinnin aikana osallistujien henkilötietoja ei ole kirjattu, eikä pidetty ylhäällä. Jokaisella osallistujalla oli numero, jonka avulla pystyin seuraamaan,

kuinka osallistujat osallistuivat ja näin havaintojen kohdistaminen säilyi luotettavana. Henkilöistä ei kerätty taustatietoja, jotta yksilölliset ominaisuudet eivät vaikuttaneet havainnointiin. Tutkimustulosten luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimuksen eteneminen ja tulokset on yksityiskohtaisesti selitetty (Silverman 2006, 282). Tämän takia työssä on kuvattu, miten havainnointipohja luotiin ja kuinka sitä käytettiin. Havainnoitavat kohdat oli mietitty työn kannalta oleellisten teemojen pohjalta. Havainnointikohdat pysyivät samoina, joka tapaamisella, jotta osallistumista voitiin systemaattisesti ja luotettavasti vertailla.

Haastatteluun saadut osallistujat hankittiin yhteistyötahon kautta ja haastattelu tehtiin henkilöille, jotka vapaaehtoisesti haastatteluun suostuivat. Vapaaehtoisuus osallistumiselle on eettisen tutkimuksen teon kulmakivi samoin kuin luottamuksellisuus ja mahdollisuus vaikuttaa itsestä käytettäviin tietoihin (Eskola & Suoranta 2003, 56–57). Haastattelun aikana en kerännyt taustatietoja enkä henkilötietoja. Haastatteluiden tarkoituksena oli saada osallistujien oma kokemus kuuluviin. Haastattelutavaksi valitsin teemahaastattelun, joka on puolistrukturoitu haastattelu. Tällainen puoliavoin haastattelumalli toimii parhaiten, silloin, kun halutaan saada selville ihmisten kokemuksia ja heidän omia tulkintojaan (Hirsijärvi & Hurme 2015, 48). Tässä tavassa ei ole suoria valmiita kysymyksiä, jotta haastattelutilanne ei olisi liian johdatteleva. Haastattelut videoitiin ja tallennettiin haastateltavien luvalla ja tallenteet poistin heti puhtaaksi kirjoittamisen jälkeen.

Havainnointi suoritettiin niin, että havainnoin osallistujien toimintaa. Aina kun toiminta toteutui, merkitsin havainnointipohjaan viivan toiminnan kohdalle. Näin havainnoinneista tuli luotettavampia ja riskit tulkinnalle pienenevät. Tässä haasteena saattoi olla, että niiden henkilöiden kohdalla, joilla oli puheen tuottamisen vaikeuksia, oli kommunikoinnin tulkitseminen isommassa osassa.

6.5 Oma pohdinta ja jatkotutkimukset

Tutkimuksessa esiin nousi se, että tämä kyseinen valmennus onnistui osallistujien mielestä hyvin ja tutkimani teemat toteutuivat suurelta osin myös etätoteutuksessa. Itse olen sitä mieltä, että etävalmennus auttaa hienosti muuttajaa keskittymään muuttoprosessin käsittelyyn ja muistuttaa myös

tunteiden huomioimisesta. Valmennus myös auttaa ihmistä keskittymään muuttoon niin, ettei muutto jää pelkäksi suorittamiseksi. Muutosta tulee prosessi, jonka herättämiä ajatuksia ja tunteita käsitellään niin, että muuton lisäksi myös itsenäistyminen onnistuu. Etätoteutus mahdollistaa valmennuksen useammalle henkilölle ja sen tutkiminen ja kehittäminen on siksi tärkeää.

Havainnoin tuloksista nousi esiin, että juuri tämä valmennus oli toiminut hyvin. Nuoret osallistuivat oman tasonsa mukaan hyvin ja valmennuksen edetessä osallistumisen määrä lisääntyi. Nuoret reagoivat valmennuksen edetessä toisiinsa enemmän, mutta silti osallistujien keskinäinen vuorovaikutus jäi vähäiseksi. Etätoteutus toimi siis osalla hyvin, mutta osalle se ei välttämättä sopinut. Tässä on riskinä, että huonoimmassa asemassa olevat sekä muutoinkin syrjään jääneet jäävät entistä syrjempään. Etätoteutusta ei siis voi pitää ainoana mahdollisena toteutustapana.

Etätoteutuksen haasteena on se, että ne, jotka kokivat videon välityksellä kommunikoinnin vaikeana, jäävät helposti taustalle. Tässä kohtaa valmennuksessa tärkeään rooliin nousee ohjaaminen. Ohjaajat jakoivat puheenvuoroja valmennuksessa ja näin kaikki pääsivät ääneen edes kerran tai pari. Mutta jos ryhmässä saa vapaasti ottaa puheenvuoron, jää helposti arempien ääni kuulematta. Tämä siis toimi tässä tutkimuksessa valmennuksessa, mutta saattaa olla haasteena yleensä etätoteutuksia ohjatessa. Tutun ryhmän kanssa on helpompaa ottaa huomioon osallistujien tarpeet, mutta uuden tai toisilleen vieraan ryhmän kanssa asia on otettava huomioon.

Kaiken kaikkiaan etätoteutukset toimivat joidenkin kohdalla paremmin ja toisten kohdalla huonommin. Koen, että etätoteutuksen aikana on vaikeampi huomata niitä, jotka eivät saa etätoteutuksesta hyötyä irti samalla tavalla. Itselleni havainnointia suorittaessa oli haastavaa huomata vuorovaikutuksessa normaalisti esiintyvää kehonkieltä. Etätoteutuksessa ei pysty kunnolla ja selkeästi keskustelemaan kuin vuorotellen, jolloin puheenvuorojen ottaminen ja jakautuminen on haastavaa. Tällöin asioita jää helposti huomaamatta. Lisäksi ohjaajan on oltava hyvin selkeästi läsnä, koska osallistujien keskittyminen alkoi heti herpaantua, jos ohjaajat kiinnittivät huomiota johonkin ruudun ulkopuolella. Esimerkiksi, kun molemmat ohjaajat kirjoittivat jotain samaan aikaan eivätkä

katsoeet ruutuun niin myös osallistujien keskittyminen tapaamiseen alkoi herpaantua. Myös etäohjaaminen vaatii intensiivistä läsnäoloa. Mikäli etätoteutuksia jatkossa toteutetaan, on hyvä ottaa huomioon, että etänä ohjaamisessa on paljon hyvää, mutta se voi olla myös omalla tavallaan todella kuormittavaa. Työhyvinvoinnin kannalta tämän kuormittavuuden tutkiminen olisi tärkeää.

Etämahdollisuus valmennukseen on mielestäni tärkeää tasa-arvoisten mahdollisuuksien kannalta. Suomi on maantieteellisesti asutukseltaan hajautunut, joten kaikilla tulisi olla mahdollisuus valmennukseen asuinkunnasta huolimatta. Etävalmennus auttaisi vähentämään kuntakohtaisia eroja. Etävalmennus myös helpottaa osallistumista niille henkilöille, joilla on vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa tai ryhmässä olemisessa. Jatkossa tärkeää onkin pohtia, minkä tyylinen toteutus sopii missäkin tilanteessa.

Nuoret reagoivat tapaamisessa toisiinsa silloin, kun joku esitteli jotakin esimerkiksi tehtävää tai kädessä olevaa lelua. Nuoret saattoivat myös muutoin reagoida itse nähdessään toisella jotain hienoa tai itselle tuttua. Myös musiikin käyttäminen toimi nuorten parissa hyvin. Etätoteutuksessa kannattaa siis käyttää kyseiselle ryhmälle sopivia osallistumistapoja. Etätoteutuksen erilaisia järjestämistapoja olisi mielestäni hyvä miettiä valmennuksia järjestettäessä. Tällä hetkellä yleisintä on, että jokainen osallistuu oman päätteen ääreltä ja järjestäjä vetää tapaamista. Tämä on toimiva tapa, mutta mietin, onko se ainoa toimiva tapa. Tulevaisuuden erilaiset järjestämistavat vaativat suunnittelua, tutkimusta ja kokeilua.

Havainnoin työssäni sitä, kuinka etätoteutukseen osallistuttiin. Tämä antaa kuvan siitä tarjoaako valmennus samoja asioita etänä kuin kasvokkainkin. Tästä tutkimuksesta jäi puuttumaan se, kuinka eri luonteenpiirteet ja elämäntilanteet vaikuttavat etätoteutukseen osallistumiseen. Etätoteutuksen toimivuudesta tarvittaisiin siis lisää tutkimusta. Miten tulkita kehonkieltä etätoteutuksessa, minkälaiset toteutustavat sopivat millaisille ihmisille tai miten saada keskustelua toimivammaksi? Miten ryhmäytyminen onnistuisi etätoteutuksissa paremmin ja kuinka madaltaa kynnystä etätoteutuksilla osallistumiseen? Miten etätoteutukset toimivat erilaisissa ympäristöissä? Myös etätoteutuksien ohjaamiseen tarvitaan

lisää työkaluja ja konkreettisia keinoja ohjaajalle etätoteutukseen. Työssäni esiin nousi isoimpana ongelmana vuorovaikutuksen luonnollisen syntymisen vaikeudet. Tämä vaatii lisää tutkimusta ratketakseen.

LÄHTEET

Ahponen, H. 2008. Vaikeavammaisen nuoren aikuistuminen. Kelan tutkimusosasto. Vammalan Kirjapaino Oy. Vammala.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Grönfors, M. 2001. Havaintojen teko aineiston keräämisen menetelmänä. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toimittaneet Juhani Aaltola ja Raine Valli. PS-kustannus: Jyväskylä. 124–141

Hautajärvi, M. 2009. Kuntien näkemyksiä kehitysvammaisten ja mielenterveyskuntoutujien asumispalvelujen kysynnästä ja tarjonnasta sekä kehittämishaasteista. Kehitysvammaliiton selvityksiä 3. Helsinki. Kehitysvammaliitto

Hirsijärvi, S. Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press. Oy yliopistokustannus, HYY yhtymä.

Isaacson N, Cocks E & Netto J. 2014. Launching: the experiences of two young adults with intellectual disability and their families in transition to individual supported living. Journal of Intellectual & Developmental Disability.

Jyväskylän yliopisto. Havainnointi eli observointi. Aineistonhakumenetelmät. Päivitetty 10.04.2015.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe>

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. WSOYPro. Helsinki.

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö. Arvomme ja visiomme. Luettu 12.1.2021. <https://kvps.fi/tietoa-meista/arvomme-ja-visiomme/>

Kehitysvammaisten palvelusäätiö. Muuttovalmennus. Luettu 22.09.2020. <https://kvps.fi/kehittaminen/elamanmuutos/muuttovalmennus/>

Kostilainen, H. & Nieminen, A (toim). 2018. Sosiaaliseen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. DIAK työelämä 13. Juvenes print Oy. Tampere.

Lindh, J. Härkäpää, K. Kostamo-Pääkkö, K. 2018. Sosiaalinen kuntoutuksessa. Lapland university press. Hansaprint Oy. Turenki.

Metteri, A & Haukka-Wacklin, T.2004. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Julkaisussa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.). Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. STAKES. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Helsinki

Mykkänen-Hänninen, R. & Kääriäinen, A. 2009. Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa. Neuvo-projekti. Lastensuojelun keskusliitto.

Pelto-Huikko, Antti; Kaakinen, Juha & Ohtonen, Jukka 2008. Kehitysvammaisten laitoshoidon hajauttamisen seurantaraportti. Saattaen muutettava. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008/29. Helsinki: Sosiaali- ja terveys-ministeriö.

Polanyi, M.1983. The Tacit dimension. Gloucester: Peter Smith.

Puranen, T. 2007. Muuttovalmennus – opas itsenäistyvän kehitysvammaisen muuttajan vanhemmille. Kehitysvammaisten palvelusäätiö. Painohäme Oy. Ylöjärvi.

Puranen, T. & Leinonen, E. 2007. Muuttovalmennuksen tavoitteena on kehitysvammaisen ihmisen hyvä elämä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä.

Puusa, A. Juuti, P & Aaltio, I. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Helsinki.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Silverman, D. 2006. Interpreting Qualitative Data. Third edition. The Alden Press. Oxford

Suomen virallinen tilasto. Käsitteet ja määritelmät. Erityinen tuki. Helsinki: Tilastokeskus. 20.3.2021. <http://www.stat.fi/til/erop/kas.html>

Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Päivitetty 16.09.2020. Muuttovalmennus. Luettu 16.09.2020. <https://verneri.net/yleis/muuttovalmennus>

Zautra, A. Stuart, J & Murray, K. 2010. A new definition of health for people and communities. The Guildford Press. New York.

LIITTEET

Liite 1. SAATEKIRJE

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomikoulutus

29.9.2020

Hei Tukea itsenäistymiseen ja muuttoon -valmennuksen osallistuja!

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Teen opinnäytetyötä yhteistyössä kehitysvammaisten palvelusäätien kanssa. Tutkimuksessani selvitän, kuinka verkkovalmennus toimii. Kartoitan kuinka valmennuksen tavoitteet toteutuvat verkkototeutuksessa.

Valmennuksen havainnoinnin lisäksi teen muutaman teemahaastattelun saadakseni tutkimukseeni myös osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä. Haastatteluun tulisi varata aikaa vähintään 30 minuuttia ja haastattelu toteutetaan puhelimitse tai teams -ohjelmalla. Antamianne tietoja käsitellään nimettömänä ja luottamuksellisesti. Tulokset julkaistaan niin, että vastaukset eivät ole yhdistettävissä yksittäiseen haastateltavaan. Tutkimuksen avulla on mahdollista kehittää verkkovalmennuksen toteutusta.

Voitte kertoa kiinnostuksestanne osallistua haastatteluun joko valmennuksen ohjaajalle tai suoraan minulle.

Yhteistyöterveisin

Yhteystiedot tähän

Muuta Huomioitavaa	
-----------------------	--