



**”PARASTA OLI, ETTÄ TYÖNTEKIJÄ
VAIVAUTUI TULEMAAN MEILLE ASTI,
MONTA KERTAA.”**

Kokemuksia ratkaisukeskeisestä
neuropsykiatrisesta valmennuksesta

Jenni Isomettä

Opinnäytetyö
Joulukuu 2012
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalisen kuntoutuksen
suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

ISOMETTÄ, JENNI:

”Parasta oli että työntekijä vaivautui tulemaan meille asti, monta kertaa”:
Kokemuksia ratkaisukeskeisestä neuropsykiatrisesta valmennuksesta

Opinnäytetyö 37 sivua, josta liitteitä 2 sivua
Joulukuu 2012

Opinnäytetyön aihe nousi esiin Tampereen kaupungin lasten ja nuorten terveystalveluiden OSMO-hankkeesta. Työelämätaho oli vakuuttunut tämänkaltaisen työn tarpeellisuudesta. OSMO-lyhenne tulee sanoista osaamisverkostoista monimuotoinen tuki lasten ja nuorten kehitysympäristöihin. Opinnäytetyössä kartoitettiin Tampereen kaupungin OSMO-hankkeen ratkaisukeskeiseen neuropsykiatriseen valmennukseen osallistuneiden kokemuksia valmennuksesta. Opinnäytetyössä selvitettiin, mitä he ovat kokeneet valmennuksen konkreettisesti olevan ja miten he ovat kokeneet valmennuksen.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselymenetelmää käyttäen keväällä 2012. Kyselyyn vastanneet olivat ratkaisukeskeiseen neuropsykiatriseen valmennukseen osallistuneita nuoria. Kyselylomakkeet toimitettiin OSMO-hankkeen työntekijöille eli valmentajille, ja he toimittivat ne valmennettavilleen valmennusprosessin päättyessä. Tutkimusjoukon laajuus oli seitsemän henkilöä. Opinnäytetyö oli laadullinen, ja siinä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että valmennus on pääasiassa sisältänyt juttelua. Keskeisimmät teemat liittyivät koulunkäyntiin, perheeseen, henkilöön itseensä ja tulevaisuuteen.

Johtopäätöksenä voitiin todeta, että ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus on hyödyllistä tavoitteellista toimintaa, jolla voidaan saada merkittäviä tuloksia aikaiseksi. Valmennettavat kokivat valmennuksen olevan palvelu, josta he saavat eväitä elämään. Luottamus ja turvallisuus olivat keskeiset teemat, jotka nousivat esiin vastauksista.

Avainsanat: neuropsykiatriset erityisvaikeudet, ratkaisukeskeisyys, valmennus.

ABSTRACT

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

ISOMETTÄ, JENNI:

“The best was that employee bothered to visit our home, many times”:
The experiences about solution-focused neuropsychiatric coaching

Bachelor`s thesis 37 pages, appendices 2 pages
December 2012

The objective of this study was to collect information on solution-focused neuropsychiatric coaching in OSMO-project in the city of Tampere. The subject of my research originated from OSMO-project. The topic of this study is current. In my study I focused on the experiences of young people who had participated in the coaching.

The data were collected in spring 2012 using by an enquiry method. The questionnaires were taken to the employees of OSMO-project and they delivered the questionnaires to the respondents. The data were collected from seven adolescents participating in neuropsychiatric coaching. The theoretical section of the thesis explores neuropsychiatric disorders, solution-focused working method and coaching. The data was analyzed using qualitative content analysis.

The results show that the essential point in coaching was easy-going talking. The common themes in these conversations were related to school, family, future and the adolescents themselves. Trust and safety emerged as central themes in the adolescents' answers. The findings indicate that solution-focused neuropsychiatric coaching is a target-oriented working method with a possibility to yield significant outcomes.

Key words: neuropsychiatric disorders, solution-focused working method, coaching.

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| TIIVISTELMÄ | 2 |
| SISÄLLYS | 4 |
| 1 JOHDANTO | 5 |
| 2 KÄSITTEET | 6 |
| 2.1 Neuropsykiatriset häiriöt | 6 |
| 2.1.1 ADHD- ja ADD-häiriö..... | 7 |
| 2.1.2 Autismikirjon häiriöt, Aspergerin oireyhtymä (AS) | 8 |
| 2.1.3 Touretten oireyhtymä | 9 |
| 2.1.4 Kielellinen erityisvaikeus (Dysfasia) | 10 |
| 2.2 Ratkaisukeskeisyys..... | 10 |
| 2.3 Neuropsykiatrinen valmennus | 12 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS | 14 |
| 3.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset..... | 14 |
| 3.2. Tutkimusryhmä | 14 |
| 3.3 Laadullinen tutkimus | 15 |
| 3.4 Aineistonhankinta..... | 15 |
| 3.5 Kyselylomake | 16 |
| 4 TUTKIMUSTULOKSET | 18 |
| 4.1 Taustatiedot | 18 |
| 4.2 Valmennuksen päätavoitteet ja prosessin hyödyllisyys | 19 |
| 4.3 Valmentajan ja valmennettavan välinen vuorovaikutus..... | 21 |
| 4.4 Valmennuksessa puhutut ja tehdyt asiat..... | 23 |
| 4.5 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi | 24 |
| 5 JOHTOPÄÄTÖKSET..... | 28 |
| 6 POHDINTA | 30 |
| LÄHTEET..... | 33 |
| LIITTEET | 35 |
| Liite 1. Saatekirje | 35 |
| Liite 2. Palautekysely | 36 |

1 JOHDANTO

Opinnäyteyöni käsittelee ratkaisukeskeistä neuropsykiatrista valmennusta Tampereen kaupungin lasten ja nuorten terveystalveluiden OSMO-hankkeessa. Suoritin kyseisessä hankkeessa viimeisen vuoden työharjoitteluni ja hankkeen työntekijät mainitsivat tämänkaltaiselle työlle olevan tarvetta, aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Tutkimuksellani haluan osoittaa aiheen tärkeyden ja tuoda valmennustalvelun paremmin esille.

Opinnäytetyöni koostuu teoriaosuudesta ja kyselytutkimusosuudesta. Teoriaosuudessa avaan ratkaisukeskeisyyden sekä valmennuksen käsitteet ja kerron neuropsykiatrista erityisvaikeuksista. Työssäni lyhennän ratkaisukeskeisen työskentelytavan käsitteen ratkes-käsitteeksi, joka on käytetty käsite työkentillä. Lyhennän myös neuropsykiatristen häiriöiden käsitteen, nepsy-häiriöiksi, ja puhuessani nuorista, joilla on jokin nepsy-häiriö, puhun nepsy-nuorista. Nepsy-käsite on tunnettu Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueilla.

OSMO-hanke on Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-rahoitteinen hanke Tampereen seudulla. OSMO-lyhenne tulee sanoista Osaamisverkostoista monimuotoinen tuki lasten ja nuorten kehitysympäristöihin. Hankkeessa kehitetään lasten, nuorten ja perheiden talveluja Tampereella, Pirkkalassa, Lempäälässä ja Sastamalan perusturvakuntayhtymässä 1.11.2011–31.10.2013. Valmennustalvelun lisäksi OSMO-hankkeen tarjoamia talveluita ovat: konsultoiva työparitoiminta ja konsultaatiokahvilat, asiantuntijaluennot, materiaalipankki ja lainaamo sekä konsultaatiopuhelin tiistaisin klo 9-11:30 ja 12:30–15. Hankkeen keskeiset tavoitteet ovat verkostoyhteistyömallin rakentaminen, nepsy-asiantuntijuuden syventäminen sekä osaamisverkoston mallintaminen ja monistaminen. (Osmo-hanke 2012.)

OSMO-hankkeessa työskentelevät henkilöt tarjoavat projektityöskentelyn lisäksi valmennusta Tampereen alueen lapsille ja nuorille. Valmentajat ovat suorittaneet valmentaja-koulutuksen ja ovat näin ollen päteviä tarjoamaan valmennustalvelua. Puhuessani työssäni valmentajasta tarkoitan ratkaisukeskeistä neuropsykiatrista valmentajaa.

2 KÄSITTEET

Esittelen työni kannalta keskeisimmät käsitteet tässä luvussa. Niitä ovat neuropsykiatriset häiriöt, ratkaisukeskeisyys työtapana sekä ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus. Näitä keskushermoston kehityksellisiä häiriöitä on alettu tunnistaa entistä enemmän. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus on yksi kuntoutusmuoto, jota nepsy-häiriöiden kuntoutuksessa käytetään.

2.1 Neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatristen häiriöiden (autismikirjon häiriöt, Aspergerin oireyhtymä, ADHD/ADD, Touretten oireyhtymä ja kielenkehityksen erityisvaikeus) merkittävä taustatekijä on perinnöllisyys. Häiriöihin liittyy vaikeuksia muun muassa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kielellisessä ja ei-kielellisessä viestinnässä, tunnesäätelyssä ja oman toiminnan ohjauksessa. Neuropsykiatristen häiriöiden esiintyvyydessä on päällekkäisyyttä ja häiriöitä esiintyy pääsääntöisesti enemmän pojilla kuin tytöillä. (Kaartinen 2011, 7.)

Nepsy-häiriöiden esiintymisluvut ovat olleet viime vuosikymmenellä selvässä nousussa, johtuen mitä luultavimmin siitä, että niitä on alettu tunnistaman enemmän, lisääntyneen tiedon ansiosta. Näiden keskushermoston kehityksellisten häiriöiden tunnistaminen mahdollistaa entistä laadukkaamman kuntoutuksen, vahvistaen yksilön mahdollisuuksia selvitä paremmin yhteiskunnassa. Toisaalta lisääntynyt diagnostiikka luo kunnille paineita kehittää palveluita, kuntoutusta ja toimintaympäristöjen tietoisuutta häiriöistä ja niihin liittyvistä vaikeuksista. (Kaartinen 2011, 7.)

Yhteiskuntamme leimaa valitettavan usein neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavan ihmisen sosiaalisesti kyvyttömäksi, laiskaksi, tyhmäksi, huonosti kasvatetuksi tai kykenemättömäksi empaattisuuteen. Tämänkaltainen leima johtaa todella helposti syrjäytymiseen niin työmarkkinoilta kuin ihmissuhteistakin. Leimatun itsetunto kärsii ja hän saattaa vähitellen alkaa uskoa itsekin olevansa ikuinen epäonnistuja. Negatiivinen, itseään ruokkiva kehä on syntynyt. Tällaisen kehän katkaisemiseksi tarvitaan

neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavan ihmisen valmentamisen lisäksi myös ympäristön eräänlaista valmentamista, kuten tiedon jakamista, asenteisiin vaikuttamista ja konkreettisten toimintatapojen etsimistä. Näillä keinoilla voidaan helpottaa neopsy- ihmisen sopeutumista esimerkiksi opiskeluun ja myöhemmin työelämään. (Huotari & Tamski 2010, 86.)

2.1.1 ADHD- ja ADD-häiriö

ADHD muodostuu englanninkielisistä sanoista ”attention deficit and hyperactivity disorder” ja se tarkoittaa tarkkaavaisuuden ja ylivilkkauden häiriötä, joka on neurologinen, aivojen välittäjäaineiden toiminnan erilaisuudesta johtuva ominaisuus. Se on siis synnynnäinen piirre, joka periytyy eikä häviä iän myötä. Oireyhtymä aiheutuu 80 %:sesti perinnöllisistä tekijöistä ja loput johtuvat raskausajan ja synnytyksen aikaisista tekijöistä. (Huotari & Tamski 2010, 86.) ADHD-häiriöön liittyy keskeisesti impulsiivisuus ja malttamaton liikehtiminen (Kranowitz 2000, 36.) Monilla ADHD ja ADD-henkilöillä myös oppimisvaikeudet ovat yleisiä (Lukineuvola-hanke 2008, 468).

Välittäjäaineista dopamiinin lisäksi muun muassa serotoniini ja noradrenaliini vaikuttavat ADHD:n piirteisiin jollain osin. Aktivaatio on matalampaa kuin suurilla osalla muista ihmisistä. Korjatakseen vireystilan laskuaan ADHD-ihminen alkaa liikehtiä levottomasti huomaamattaan, puuhastella asiaankuulumattomia asioita ja puhua. ADHD-ihmisiä arvioidaan olevan Suomessa noin 5 % väestöstä, ja se on kouluikäisten lasten ja nuorten yleisin kehityksellinen häiriö (Huotari & Tamski 2010, 88).

Huotarin ja Tamskin (2010, 87) mukaan ADD tarkoittaa tarkkaavaisuuden häiriötä ilman ylivilkkautta. Jos ADHD-ihminen alkaa liikehtiä levottomasti ja puhua pälpättää, ADD-ihminen sitä vastoin vaipuu useasti omiin ajatuksiinsa, ja sulkee korvansa muulta maailmalta (Huotari & Tamski 2010, 87). Yleensä ihmisten ei tarvitse kiinnittää erityistä huomiota omaan toimintaansa tehdessään jotain rutiininomaista. Normaalisti itseohjautuvuus rutiinitehtävissä tapahtuu automaattisesti. Monissa päivittäisissä tehtävissä, kuten esimerkiksi ruuan laittamisessa tai kaupassa käynnissä, edellytetään priorisointia, tehtävistä toiseen siirtymistä, sekä valintoja, unohtamatta oikeaa

ajoittamista. ADD-henkilölle nämä saattavat olla hyvin haasteellisia, sillä hän ei välttämättä tiedä mitä tulisi tehdä ensiksi, mitä seuraavaksi ja milloin tehtävän suorittamisen voisi lopettaa. Monilla on myös huomattavia vaikeuksia aktivoitua tarpeeksi, jotta pystyisi aloittamaan tehtävän suorittamisen. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2010, 16–17.) Muun muassa stressi, masennus ja epäedulliset elämänolosuhteet lisäävät ADHD/ADD-henkilön oirehtimista (Huotari & Tamski 2010, 88).

ADD-häiriön taustalla ovat perintötekijät ja sitä esiintyy enemmän tytöillä kuin pojilla. Monesti ne luokan hiljaisimmat tytöt saattavat olla ADD-ihmisiä. Opettaja ihmettelee koepaperin ollessa tyhjä, että kuinka näin voi olla ”tyttöhän on kuunnellut kiltisti opetusta.” Tyttö onkin ollut vain omissa maailmoissaan, eikä ADHD-ihmisen tavoin ole häirinnyt opetusta. (Vihreälehto 2012.)

2.1.2 Autismikirjon häiriöt, Aspergerin oireyhtymä (AS)

Autismin kirjon häiriöt ovat koko elämän kestäviä neurologisia poikkeavuuksia ja ne havaitaan yleensä ihmisen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Autistiselle henkilölle aistien havainnointi, kommunikointi ja sosiaalinen vuorovaikutus tuottavat haasteita. (Lukineuvola-hanke 2008, 470). Autistisille henkilöille tuottaa vaikeuksia kokea empatian tunnetta ja ymmärtää kaksoisviestejä.

Aspergerin oireyhtymä on autismin lievä muoto, joka johtuu keskushermoston ja aivojen kehityshäiriöstä. AS-henkilöillä aistien välittämä tieto ja sen tulkinta on yksilöllistä. Toisten ihmisten eleiden ja ilmeiden tulkinta sekä kanssakäyminen ovat haasteellista. (Lukineuvola-hanke 2008, 470). Huotarin ja Tamskin (2010, 91) mukaan AS-henkilöt mieltävät ympäristön ja ymmärtävät asioiden merkitykset usein eri tavalla kuin muut, siksi he tarvitsevatkin usein ohjausta siihen, että he oppivat reagoimaan ja toimimaan erilaisissa tilanteissa oikealla ja sopivalla tavalla. Monilla Asperger-ihmisillä on jokin erityinen mielenkiinnonkohde, ja he ovat erittäin valveutuneita kiinnostuksenkohteestaan, ja tietävät niistä kaiken Suomessa on arveltu olevan AS-henkilöitä noin 0,8 % väestöstä. Suomessa autistisia henkilöitä on noin 0,2 %. (Huotari & Tamski 2010, 93.)

2.1.3 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymä eli Touretten syndrooma on neuropsykiatrinen häiriö, jolle on luonteenomaista nykimisoireet eli ticit. Ne ovat tahdosta riippumattomia, äkillisiä, nopeita, toistuvia äännähdyksiä tai liikkeitä. Tourette-ihmisillä esiintyy sekä motorisia (liike-) että yksi- tai useampivokaalisia (ääni)tickejä. Ticit eivät esiinny välttämättä samanaikaisesti. Ticien esiintyvyys vaihtelee, joskus niitä on useita kertoja päivässä ja joskus jaksoittain, esimerkiksi muutaman kerran vuodessa usean vuoden ajan. Välillä tic-oireet saattavat hävitä muutamiksi viikoiksi tai kuukausiksi. Pääsääntöisesti tic-oireet alkavat ennen 18 vuoden ikää, ja häiriö on yleisempi pojilla. (Lönnerberg 2006, 7.)

Vaikka tic-oireita ei voi vastustaa, jotkut Tourette-ihmiset pystyvät hallitsemaan oireitaan muutamista sekunneista jopa useisiin tunteihin. Lopulta tic-oireet kuitenkin purkautuvat jossain vaiheessa, ja usein touretistit hakeutuvatkin rauhalliseen paikkaan, jotta he voisivat rentoutua ja vapautua ponnistelun aiheuttamasta ahdistuksesta. (Lönnerberg 2006, 7–8.)

Lisäksi Touretten oireyhtymää sairastavalla henkilöillä voi olla tarkkaavaisuus- tai oppimisoireita. Nykimisoireet ja niistä aiheutuvat haitat, kuten esimerkiksi ympäristön reaktiot, saattavat aiheuttaa joissain tapauksissa psykiatrisia oireita, kuten masennusta tai ahdistusta. Muita Touretten oireyhtymän kanssa samanaikaisesti esiintyviä häiriöitä ovat muun muassa ADHD, Autistiset piirteet, epäsosiaalinen persoonallisuushäiriö sekä muut persoonallisuushäiriöt, migreeni ja motoriset vaikeudet. (Gillberg 2001, 44–49.)

Tarkkaa syytä Touretten oireyhtymälle ei ole löydetty, mutta tutkimuksissa on voitu osoittaa, että häiriön syynä on aivojen kemiallisen välittäjäaineiden (neurotransmitterit), erityisesti dopamiinin ja serotoniinin epätasapaino. Perinnöllisyydellä on myös oma osuutensa Touretten oireyhtymään. (Lönnerberg 2006, 8.) Touretten oireyhtymä voi syntyä myös ei-perinnölliseltä pohjalta, esimerkiksi pienen aivovaurion seurauksena (Huotari & Tamski 2010, 98).

2.1.4 Kielellinen erityisvaikeus (Dysfasia)

Kielellinen erityisvaikeus tarkoittaa puheen tuottamisen ja/tai ymmärtämisen vaikeutta. Lapsen kielen ja puheen kehitys viivästyy tai on poikkeavaa. Puheen käyttö luontevasti keskustelussa voi olla vaikeaa. Kouluiässä vaikeudet ilmenevät lukemisessa ja kirjoittamisessa, sekä myös joskus matematiikassa. Lapsella saattaa olla myös haastetta muun muassa hahmotuksessa, tarkkaavaisuudessa ja sosiaalisissa taidoissa. (Ahonen & Lyytinen 2003, 81–83.)

Huotarin ja Tamskin (2010, 95–96) mukaan näiden pulmien katsotaan johtuvan raskauden, synnytyksen tai imeväisiän aikana aiheutuneesta keskushermoston vauriosta tai toimintahäiriöstä. Myös perinnöllisyystekijät ovat tämänkin häiriön taustalla. Tutkimusten mukaan tämänkaltaiset suvuittain esiintyvät kielelliset ongelmat eivät liity vain puhumiseen, vaan vaikeuksia esiintyy myös lukemisessa ja nopeiden kuuloärsykkeiden erottelussa. Suomessakin tehtyjen tutkimusten mukaan keskoslapsilla on todettu olevan ikätovereitaan enemmän kielellisiä vaikeuksia. (Ahonen & Lyytinen 2003, 86–87.)

Kielen kehityksen vaikeudet eivät useimmiten häviä iän myötä, vaan ne muuttavat muotoaan. Esimerkiksi arkea hankaloittavien vaikeuksien painopiste siirtyy puhutusta kielestä kirjoitettuun kieleen. (Ahonen & Lyytinen 2003, 85.) Suomessa kielellisiä erityisvaikeuksia esiintyy noin 1-3%:lla kustakin ikäluokasta (Huotari & Tamski 2010, 95).

2.2 Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisyys on nouseva trendi, joka yleistyy sosiaalialan työkentillä. Mattilan (2006, 95–96) mukaan ratkaisukeskeisyys juontaa juurensa 1980-luvulta. Millwaukeessa Yhdysvalloissa kehitettiin ratkaisukeskeinen lyhytterapia, Brief Family Therapy Center (BFTC) –nimisessä terapiakeskuksessa. Tämä psykoterapeuttinen lähestymistapa perustuu Milton H. Ericksonin ja MRI:n (Mental Research Institute) kehittämiin menetelmiin. (Mattila 2006, 95–96.)

Ratkaisukeskeiselle työtavalle on ominaista keskittyä vahvuuksiin ja voimavaroihin. Furmanin ja Aholan (1995, 10–11) mukaan lähtökohtana ratkaisukeskeisessä työskentelytavassa on ihmisen voimavarojen löytämisen ja lisäämisen ohella myönteisen ilmapiirin luominen keskustelun aikana. Katse käännetään tulevaan, eli menneisyyttä ei juurikaan käydä läpi. Menneisyys on hyödyllisempää nähdä voimavarana, joka auttaa ihmisiä selviytymään ongelmista, kuin onnettomuutena, joka on nykyisten ongelmien syy. (Furman & Ahola 1995, 11.)

Se, mistä asiakkaiden kanssa puhutaan ja miten asioista ajatellaan, vaikuttaa keskustelun ilmapiiriin. Ratkaisuhenkkinen ilmapiiri rakentuu siten, että suositaan puheenaiheita ja ajattelumalleja, jotka vaikuttavat asiakkaisiin rohkaisevasti ja lisäävät toiveikkuutta, luovuutta ja yhteistyötä. (Furman & Ahola 1995, 11.)

Uudelleenmäärittely on tärkeää tässä työskentelytavassa (Mattila 2006, 96). Uudelleenmäärittelyllä tarkoitetaan sitä, että tapahtumia tarkastellaan uusista näkökulmista. Työskentelytavassa ei ole kysymys ongelmien poistamisesta. Sen sijaan se on konteksti, joka tarjotaan asiakkaalle uusien merkitysten kehittämiseen, ja jossa etsitään uusia tapoja nähdä ne ongelmat, jotka hänen mieltään askarruttavat. Asiakasta pyritään johdattelemaan siten, että hän itse oivaltaa ratkaisut ongelmiinsa. (Mattila 2006, 96)

On toki tilanteita, jolloin ”ongelmakeskeinen” lähestymistapa on parempi vaihtoehto, kuin ratkaisukeskeinen. Esimerkiksi silloin, kun ihmisellä on jokin ruumiillinen oire. Tällöin on ihan luonnollista, että tutkimuksilla yritetään löytää syy, jotta tiedettäisiin mitä ongelmalle pitäisi tehdä. Kun kyseessä on ihmisten kanssakäymiseen liittyvä ongelma, oma tai toisen häiritseväksi koettu käyttäytyminen, ongelmakakeskeinen ja syiden selvittämiseen perustuva lähestymistapa käy pulmalliseksi, jopa haitalliseksi, johtuen siitä, että inhimilliset ongelmat ovat mutkikkaita ja ihmisillä on niistä eri käsitykset. Erimielisyyttä aiheuttaa se, mistä ongelmat johtuvat, ja ovatko ne ylipäättään ongelmia. (Furman & Ahola 1995, 9.)

Ratkes-istunnolle tehokas aloitus on asiakkaalle osoitettu kysymys: ”Mitä kuvittelet, mistä meidän kannattaisi tällä kerralla puhua, mistä olisi hyötyä?” Asiakas saa itse määrittellä mikä on hänen mielestään tärkeää ja miksi hän on tullut kyseiseen

tapaamiseen. Keskustelun aikana asiakkaan kertomaa kannattaa toistella hieman eri sanoin, ja varmistella. Asiakas saa näin mahdollisuuden jatkaa kertomaansa ja tarkentaa sanomaansa. Tyypillistä on myös, että asiakkaan todellinen ongelma paljastuu vasta sitten, kun ensiksi on käsitelty muita asioita. Asiakas ei siis välttämättä ensiksi myönnä todellista ongelmaansa. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää, että työntekijä esittää kysymyksiä, joilla saadaan todellinen ongelma selville. Ongelma-sanan käyttämistä kannattaa välttää ja käyttää mieluummin sanoja ”haaste” tai ”pulma”, sillä ne eivät ole niin negatiivissävytteisiä kuin ongelma sanana. (Turunen 2011.)

Yleisimpiä käytettyjä harjoituksia ratkes-keskustelussa on ihmekysymys ja erilaisten mittareiden käyttö. Ihmekysymyksessä ideana on saada asiakas kuvittelemaan, mistä hän huomaisi ongelman poistuneen ja huomaisiko sen kenties joku muu myös. Tietenkin ajankohta ihmekysymykselle pitää olla tarkasti mietitty ja perusteltu, jotta se ei menetä tehoaan. (Turunen 2011.)

2.3 Neuropsykiatrinen valmennus

Neuropsykiatristen häiriöiden tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi vaikeudet sosiaalisten suhteiden luomisessa ja sosiaalisten sääntöjen ymmärtämisessä tai arvaamaton ja impulsiivinen käytös. Ongelmat ilmenevät tavallisimmin päiväkodissa, kouluympäristössä, kaverisuhteissa ja/tai kotona. (Pirkanmaan sairaanhoitopiiri 2012.)

Kirsi Saukkola on psykiatrinen sairaanhoitaja, ratkaisukeskeinen valmentaja ja ratkaisukeskeinen työnohjaaja. Hän on tuonut neuropsykiatrisen valmennuksen Suomeen vuonna 2003. (KirsiConsulting 2012.) Se on tuotu Suomeen Iso-Britanniasta (Alfa Partners Oy 2012). Saukkola on ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen pääkouluttaja, mutta muita kouluttajia toimii myös eri puolella Suomea. (KirsiConsulting 2012). Huotarin ja Tamskin (2010, 279) mukaan neuropsykiatrisen valmennuksen vaikuttavuutta on vielä toistaiseksi tutkittu hyvin vähäisesti Suomessa. Vaikka neuropsykiatrisia valmentajia koulutetaan useilla paikkakunnilla muun muassa Helsingissä, Lahdessa, Kokkolassa ja Lappeenrannassa, ei heitä riitä vielä kaikille asiakkaille, joilla on valmennuksen tarve (Huotari & Tamski 2010, 279).

Valmennusta voi tarjota koulutuksen käynyt ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja. Kyseisellä nimellä kulkevaa koulutusta järjestävät yliopistot, kesäyliopistot, ammattikorkeakoulut, ammattiopistot ja oppisopimuskeskukset. Koulutus on 15–30 op:n laajuinen täydennyskoulutus sosiaali-, terveys-, kasvatustai opetusalan ammattilaisille. (Päijät-Hämeen kesäyliopisto 2012.) Ne, jotka ovat suorittaneet valmennusopintoja 20 op:n laajuisesti, voivat rekisteröityä valmennusrekisteriin (Pohjankunnas 2012). Neuropsykiatrisen valmennuksen piiriin on perustettu useita ammatillisia yhdistyksiä eri puolella Suomea (Alfa Partners Oy 2012).

Suomessa koulutettujen neuropsykiatristen valmentajien määrä lienee laskettavissa sadoissa. Mikäli kymmenesosa neopsy-lapsista ja –nuorista hyötyisi valmennuksesta, tarkoittaisi tämä 60 000 valmennettavaa. Laskuista puuttuvat yhä kaikki päihde- ja mielenterveyskuntoutujat. (Huotari & Tamski 2010, 279.) Yleisimpiä valmennuksessa läpikäytyjä teemoja ovat muun muassa: itsenäistyminen, elämänhallinta, oman toiminnan ohjaus ja oppimisstrategiat, ja se painottuu ratkaisukeskeisen työskentelytavan periaatteisiin. Valmennus on suunniteltua tavoitteellista toimintaa, joka perustuu käytännönläheisyyteen (Tamski 2012).

Valmentaja toimii välillä terapeutina, kuunnellen ja tukien asiakastaan, asettumalla asiakkaan kanssa samalle tasolle, sekä välillä myös ammattilaisena, jolla on selkeä näkemys milloin ja mitä kannattaa ehdottaa (Mannstöm-Mäkelä & Saukkola 2009, 44). Sen sijaan, että työntekijä olisi ammattilainen siinä, mistä asiakkaiden ongelmat johtuvat tai mitä pitäisi tehdä niiden ratkaisemiseksi, hänestä tulee asiantuntija, joka tietää miten huolehditaan siitä, että pulmien tiimoilta käydyt keskustelut onnistuvat ja tuottavat tulosta (Furman & Ahola 1995, 23).

Tärkeintä on kuitenkin, että asiakkaalla on asiantuntijuus suhteessa omaan elämäänsä ja omaan elämäntilanteeseensa. Hänellä on tavoitteita, joita kohti hän ponnistelee valmentajan avulla. Valmentajan tehtävänä on esittää myönteiseen prosessiin johtavia kysymyksiä ja etsiä voimavaroja asiakkaan kanssa. (Mannstöm-Mäkelä & Saukkola 2009, 44.) Keskeistä valmennusprosessissa on tavoitteiden määrittely. Tavoitteet mietitään huolella, jotta valmennuksesta saataisiin parhain hyöty.

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen ensiksi tutkimuskysymykseni, joihin etsin vastauksia, sekä kerron tutkimuksen tavoitteista. Myöhemmin kerron tutkimusryhmästä, opinnäytetyöni tutkimustyyppistä ja aineiston hankinnasta. Lopuksi esittelen vielä laatimani kyselylomakkeen.

3.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni on kartoittava ja kuvaileva tutkimus (Hirsjärvi, Sajavaara & Remes 2009, 138). Tutkimukseni tavoitteena on kartoittaa OSMO-hankkeen valmennettavien kokemuksia saamastaan valmennuksesta. Tutkimuksellani haluan saada ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen työtapana paremmin esille.

Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

1. Mitä valmennus on konkreettisesti ollut (tarkoittanut) valmennettaville asiakkaille?
2. Miten valmennuksessa käyneet asiakkaat kokivat valmennuksen?

Miettiessäni tutkimuskysymyksiä, tutkimukseni hahmottui kuvaamaan valmennusprosessia (Hirsjärvi yms. 2009, 137–138). Hirsjärven yms. (2009, 138) mukaan on hyvä miettiä myös pyritäänkö työssä kuvaamaan luonnollisesti tapahtuvia ilmiöitä, vai vaatiiko tutkimus käyttäytymisen kontrollointia ja tapahtuuko tutkimus nykyajassa vai menneisyydessä.

3.2. Tutkimusryhmä

Tutkimusryhmäni laajuus on seitsemän henkilöä, ja siihen kuuluvat henkilöt ovat iältään 12–18-vuotiaita nuoria, jotka ovat osallistuneet OSMO-hankkeen ratkaisukeskeiseen neuropsykiatriseen valmennukseen. Tutkittavia yhdistävä ominaisuus on jokin neuropsykiatrisen häiriö. Tässä tutkimuksessa monilla tutkittavilla se on ADHD/ADD-häiriö tai Aspergerin oireyhtymä.

3.3 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Hirsjärven yms. (2009, 161) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita, kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä ja kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ihmisen todellista elämää. Hirsjärven yms. (2009, 161) mukaan todellista elämää pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tuomen (2007, 97) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskohteena ovat ihmisten luomat merkitykset, eikä tutkimuksessa käytetä matemaattisia operaatioita. Tutkimusjoukko on laadullisessa tutkimuksessa useimmiten pieni, verrattuna määrälliseen tutkimukseen. (Tuomi 2007, 97.)

3.4 Aineistonhankinta

Keräsin aineiston puolistrukturoidulla kyselyllä, (Liite 2) joka sisälsi monivalinta- ja asteikkokysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Hirsjärven yms. (2009, 195) mukaan kyselymenetelmän yhtenä etuna voidaan pitää sen toteutuksen helppoutta. Tutkimustulosten tulkintavaiheessa voi esiintyä ongelmia, sillä ei voida olla varmoja siitä onko vastaaja ymmärtänyt kysymyksen oikein (Hirsjärvi yms. 2009, 195). Tutkimuksessani minun piti miettiä erityisen tarkkaan kysymystenasettelu kohderyhmä silmällä pitäen, jotta epäselvyyksiltä vältyttäisiin. Hirsjärven yms. (2009, 194) mukaan kvalitatiivinen tutkimus ei välttämättä tarkoita, että tutkija olisi lähellä tutkittaviaan, vaikka usein niin yleistetään. Tutkimuksessani en ollut tutkittavien kanssa tekemisissä. Kerron perusteluni tälle päätökselle myöhemmin tässä luvussa.

Suunnittelin kyselyn keväällä 2012. Kyselylomake on visuaalisesti helppo hahmottaa, ja se on pituudeltaan kaksi sivua. Käytin kyselylomakkeessa tuttavallista kieltä, sillä vastaajat olivat nuoria ihmisiä. OSMO-hankkeen työntekijät antoivat vinkkejä lomakkeen laadintaan ja kävimme sen vielä yhdessä läpi. Kysymykset antoivat vastauksia tutkimuskysymyksiini. Kyselystä esiin nouseva tieto on hyödyllistä aineistoa Tampereen kaupungille ja palautelomake jääkin OSMO-hankkeen käyttöön.

Lomakkeella he pystyvät keräämään palautetta valmennuksistaan. Tutkimustani varten anoin tutkimusluvan Tampereen kaupungilta ja sain sen elokuun alussa 2012.

En ollut siis itse läsnä tilanteessa, jossa valmennettavat täyttivät kyselyn. Toimitin kyselyn OSMO-hankkeen valmentajille, ja he toimittivat kyselyn valmennettavilleen, kun valmennus oli päättymäisillään. Näin se oli luonnollista toteuttaa, sillä valmentaja ja valmennettavat olivat tuttuja keskenään, toisin kuin minä ja valmennettavat. Kyselyn ohessa oli myös saatekirje (Liite 1), jonka tarkoitus oli selventää vastaajille kyselyn tarkoitus ja antaa ohjeita kyselyn täyttämiseen. Saatekirjeessä korostui myös luottamuksellisuus ja kirjeen lopussa oli vielä yhteystietoni sitä varalta, että vastaajilla herää jotain kysyttävää. Toiset vastaajista täyttivät kyselyn valmentajan avustuksella ja toiset kotonaan vanhempien kanssa tai itsenäisesti.

3.5 Kyselylomake

Ensiksi kartoitan kyselyssä taustatietoja, kuten ikä, sukupuoli ja valmennuksen kertojen lukumäärä. Monivalintakysymyksillä, jossa vastaaja ympyröi sopivan vaihtoehdon, kartoitan tietoja valmennuksesta, muun muassa, missä tapahtui, mistä saatu tietoa valmennuspalvelusta ja missä on huomattu olevan hyötyä. Halusin saada mahdollisimman konkreettisesti tietoa siitä, mitä OSMO-hankkeen valmennus on. Monivalintakysymyksillä kartoitin faktatietoja valmennuksesta.

Seuraavaksi kyselyssä on neljä kysymystä, jossa vastaaja arvioi saamaansa valmennustaan asteikolla 1-5. Asteikkokysymyksiin otin mallia Likertin asteikosta, sillä mielestäni se on helppo hahmottaa. Likertin asteikon on kehittänyt Rensis Likert vuonna 1932, ja ideana on mitata asenteita. Toiseen suuntaan mentäessä samanmielisyys kasvaa ja toiseen vähenee. (KvantiMOTV 2012)

Olen siis esittänyt väittämiä, ja vastaaja rastittaa sopivan kohdan janalta. Näistä asteikkokysymyksistä halusin saada vastauksia kysymyksiin, joissa kartoitin valmennuksen onnistumista, tavoiteltua hyötyä ja vuorovaikutussuhdetta.

Lisäksi kyselyyn kuuluu vielä kuusi avointa kysymystä. Hirsjärven yms. (2009, 201) mukaan avoimet kysymykset sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin ja osoittavat mikä on keskeistä ja tärkeää vastaajan ajattelussa. Avoimet kysymykset antavat monipuolisia vastauksia. Monivalinta- ja asteikkokysymykset pelkästään olisivat antaneet melko suppean aineiston minun mielestäni. Myöhemmin työssäni kerron suoria lainauksia, jotka ovat peräisin avoimista kysymyksistä, sillä ne selkeyttävät lukijalle tuloksia konkreettisesti. Keräsin vastaukset nimettöminä ja seuraavassa luvussa esitellessäni tutkimustuloksia, merkitsen vastaajien lainauksia merkinnällä ”vastaaja 1”, ”vastaaja 2” jne.

Lopuksi kartoitan vielä, onko kysely täytetty itsenäisesti vai onko joku (kuka) ollut täyttämässä avustamassa. Tämä oli hankkeen toivomus, mutta minulle tieto sinänsä oli turha, sillä en erittele vastauksia sen perusteella onko kysely täytetty itsenäisesti vai avustuksella. En tutki muuttuvatko vastaukset itsenäisesti/avustuksella täytettäessä.

4 TUTKIMUSTULOKSET

Luin aineiston läpi ja samalla keräsin sieltä tutkimukseen liittyviä asioita ylös paperille. Sen jälkeen yhdistelin sieltä yleisimmät teemat, jota olivat koulunkäyntiin, tulevaisuuteen, perheeseen ja minuun itseän liittyvät asiat. Tässä kappaleessa esittelen ensin tutkimustulokset, jonka jälkeen olen yhdistellyt taulukoihin tutkimuskysymyksiin vastaavat vastaukset.

4.1 Taustatiedot

Taulukko 1. Vastaajien ikäjakauma.

| 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-18 |
|------|-------|-------|-------|-------|
| 0 | 1 | 1 | 3 | 2 |

Kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli 15,14 vuotta.

Seuraavasta taulukosta näkee vastaajien sukupuolijakauman. Vastaajista 4 henkilöä, eli yli puolet oli naisia ja loput 3 henkilöä oli miehiä. ADD-häiriö on yleisempi tytöillä kuin pojilla, ja ADHD:ta esiintyy enemmän pojilla. Tässä tutkimuksessa ei voida silti päätellä kyselyyn vastanneiden diagnooseja vastausten perusteella.

Taulukko 2. Vastaajien sukupuoli

| nainen | mies |
|--------|------|
| 4 | 3 |

Keskimäärin valmistusprosessin kesto oli noin 13,9 kertaa. Enemmistö oli sitä mieltä, että valmistus oli kestoaltaan sopiva.

Tietoa valmennuspalvelusta oli saatu seuraavilta tahoilta:

Kolme kyselyyn vastanneista oli saanut tietoa valmennuspalvelusta vanhemmiltaan. Muut tahot joista valmennuksesta oli saatu tietoa, olivat: perheneuvola, koulu, perhepiste Nopea ja lastenneurologi.

Paikat, joissa valmennus oli tapahtunut:

Valmennus tapahtui pääasiassa OSMO-hankkeen tiloissa, joko valmentajan työhuoneessa, kahvihuoneessa tai aistihuoneessa tai kotona. Yksi kyselyyn vastanneista ilmoitti, että valmennustapaamiset olivat tapahtuneet OSMO-hankkeen tilojen lisäksi työvoimatoimistossa ja kahvilassa.

4.2 Valmennuksen päätavoitteet ja prosessin hyödyllisyys

Ratkaisukeskeisen neuropsykiatrisen valmennuksen periaatteiden mukaan valmennuksen tavoitteet, joita kohden pyritään etenemään, mietitään yhdessä työntekijän ja asiakkaan kesken ensimmäisten valmennuskertojen aikana. Tässä ovat valmennusprosessien päätavoitteet:

1. itsenäistyminen
2. ajanhahmotus, asioiden tärkeysjärjestys, tavaroiden paikoille laitto, kavereiden hankkiminen, hintojen hahmotus
3. että saan päättötodistuksen ilman nelosia
4. stressin purkua, irti jumeista, rentoutus
5. itsetuntemus
6. saada terapeutista apua adhd:seen ja (masennukseen)
7. itsenäisen työskentelyn tukeminen, ajanhallinta koulussa ja vapaa-ajalla

Tavoitteet liittyvät keskeisesti nuoruuden kehitystehtäviin, joita ovat irrottautuminen vanhemmista, ja turvautuminen ikätovereihin vanhempien sijasta, sopeutuminen murrosiän tuomiin muutoksiin omassa kehossa ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Nuoruus on jaettu kolmeen jaksoon ikäkausien perusteella.

Varhaisnuoruus (12–14-vuotiaana) puberteetti alkaa ja oman kehon fyysiset muutokset aiheuttavat levottomuutta ja hämmennystä. Tyypillistä tälle aikakaudelle on, että nuori haluaisi itsenäistyä ja harjoitella vanhemmista irtautumista. Varsinaisessa nuoruudessa 15–17-vuotiaana ristiriidat vanhempien kanssa ovat alkaneet helpottua ja nuoren persoonallisuus alkaa selkiytyä, kun hän samaistuu vanhempiinsa ja ikätovereihinsa. Jälkinuoruus (18–22 v.) on vaihe, jossa aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi. Empatiakyky lisääntyy, itsekeskeiset valinnat vähenevät ja nuori osaa ottaa toiset huomioon. Hän alkaa omalta osaltaan kantaa vastuuta ja suunnitella tulevaisuutta. (Väestöliitto 2012.)

Taulukko 3. Tavoitteiden toteutuminen

| Sovitut tavoitteet toteutuivat | |
|--------------------------------|------------------|
| vastaja 1 | 4 |
| vastaja 2 | 4,25 |
| vast. 3 | 5 |
| vast. 4 | valmennus kesken |
| vast. 5 | 4,25 |
| vast. 6 | 4,5 |
| vast. 7 | 4 |
| keskiarvo | 4,33 |

1 = eivät toteutuneet

2 = huonosti

3 = ei hyvin eikä huonosti

4 = hyvin

5 = loistavasti

Monivalintakysymyksen vastaukset osoittavat, että valmennuksesta on ollut hyötyä enimmäkseen kotona. Muutamien vastaajan mielestä hyötyä on ollut myös koulussa. Avoimeen kysymykseen ”Millaista hyötyä valmennuksesta on ollut?” vastaajat saivat pukea sanoiksi, missä tilanteissa ovat huomanneet valmennuksesta olevat hyötyä heidän elämässään.

Vastaukset liittyivät muun muassa koulunkäyntiin, kesätöihin, omaan itsenäistymiseen, parempaan vuorovaikutukseen perheen kanssa ja omaan itsetuntemukseen.

”Saan päättötodistuksen ilman nelosia, jota en olisi ilman tätä saanut” (vastaaja 3)

”Koulutehtävien kattaminen, kesätöitten hakeminen, oma itsenäistyminen” (vastaaja 1)

”Oon oppinu ymmärtää jotain asioita paremmin ja ei tarvi enää koittaa peitellä itseäni ADHD ihmisenä.” (vastaaja 6)

”Olen tullut paremmin toimeen vanhempieni kanssa.” (vastaaja 2)

Valmennuksesta on ollut monipuolista hyötyä koulutehtävistä tulevaisuuden haasteisiin.

Taulukko 4. Valmennuksen hyödyllisyys

| Valmennuksesta ollut hyötyä | |
|-----------------------------|------|
| vast. 1. | 4 |
| vast. 2 | 4,75 |
| vast. 3 | 4 |
| vast. 4 | 5 |
| vast. 5 | 3,75 |
| vast. 6 | 4,5 |
| vast. 7 | 4 |
| keskiarvo | 4,29 |

1 = ei ollenkaan

2 = vähän

3 = ei hyötyä eikä haittaa

4 = jonkin verran

5 = paljon

4.3 Valmentajan ja valmennettavan välinen vuorovaikutus

Tutkimuskysymykseni, ”Miten valmennettavat ovat kokeneet valmennuksen?” toi vastauksia muun muassa valmennusprosessin aikana rakentuneesta luottamussuhteesta. Seuraavista kahdesta taulukosta käy ilmi hyvä vuorovaikutus ja luottamus valmentajan ja valmennettavan välillä. Hyvä luottamussuhde on todella tärkeää kaikissa sosiaalialan

työtehtävissä, jotta kuntoutus etenee ja asiakkaan kanssa saavutetaan tavoiteltuja tuloksia.

Taulukko 5. Valmennettavalle välittynyt tunne.

| Minua kuunneltiin | |
|-------------------|------|
| vast. 1 | 4,5 |
| vast. 2 | 4,75 |
| vast. 3 | 5 |
| vast. 4 | 5 |
| vast. 5 | 3,75 |
| vast. 6 | 5 |
| vast. 7 | 5 |
| keskiarvo | 4,71 |

1 = ei koskaan

2 = harvoin

3 = joskus

4 = useammin

5 = aina

Taulukon 6 vastausvaihtoehdot ovat samat kuin edellisessä.

Taulukko 6. Luottamussuhde

| Helppo jutella työntekijän kanssa | |
|-----------------------------------|------|
| vast. 1 | 5 |
| vast. 2 | 4,75 |
| vast. 3 | 5 |
| vast. 4 | 5 |
| vast. 5 | 2,75 |
| vast. 6 | 5 |
| vast. 7 | 5 |
| keskiarvo | 4,64 |

Yhdessä avoimista kysymyksistä pyysin vastaajia kertomaan mikä heidän mielestään oli parasta valmennuksessa. Muun muassa hyvin rakentunut luottamussuhde korostui

näissäkin vastauksissa, ja kokemus, että valmennuksessa on turvallista puhua omista asioistaan. Sain muun muassa seuraavanlaisia vastauksia:

”...että sai puhua kaikenlaisista asioista avoimesti eikä tarvinnut jännittää mitä sanoi”
(vastaaja 2)

”...valmentaja!” (vastaaja 6)

”...että työntekijä vaivautui tulemaan meille asti, monta kertaa” (vastaaja 3)

”...että oppi jotain uutta” (vastaaja 7)

Kysyessäni millaiseksi vastaajat kokivat ilmapiirin, sain vastauksia toiseen tutkimuskysymykseen, jossa kartoitin, miten valmennettavat ovat kokeneet valmennuksen. Seuraavat vastaukset kuvaavat valmennuksen ilmapiiriä:

1. hyvä
2. avoin
3. toimiva
4. väsyttävä
5. mukava
6. hyvä, kiva, helppo, mukava, vapaa
7. kiva

Annoin vastaajille myös mahdollisuuden ilmaista kehittämisehdotuksia ja kysyin mitä valmentaja olisi voinut tehdä toiselle tavalla, mutta kellään vastaajista ei ollut parannusehdotuksia. ”ei mitään”-vastauksien lisäksi oli muutama ”en tiedä”-vastaus, eli tästä voi kai päätellä valmennettavien olleen tyytyväisiä valmentajiinsa.

4.4 Valmennuksessa puhutut ja tehdyt asiat

Valmennuksessa puhutut ja tehdyt asiat antavat vastauksia tutkimuskysymykseen, jossa kartoitin mitä valmennus oli heidän mielestään ollut. Kysyessäni mitä valmennuksessa on tehty, monissa vastauksissa juttelu nousi keskeiseksi asiaksi. Juttelun teemana oli

koulu- ja perheasiat, itsenäistyminen ja adhd. Muita valmennuksessa tehtyjä asioita oli aivojumppa, kalenterin käytön opettelu ja rentoutusharjoitukset aistihuoneessa.

Kysyin mitä mieltä vastaajat olivat olleet valmennuksessa tehdyistä harjoituksista. Monivalintakysymys toi seuraavia vastauksia kysymykseeni:

1. hyödyllisiä
2. mukavia
3. hyödyllisiä
4. outoja
5. mukavia
6. ihan kivoja, en ymmärtänyt niitä
7. kivoja, hyödyllisiä

Pääsääntöisesti valmennettavat ovat kokeneet harjoitukset hyödyllisiksi ja mukaviksi. He ovat olleet tyytyväisiä valmennukseen, ja ovat kokeneet tärkeäksi sen, että valmennusprosessi on antanut heille mahdollisuuden yksilöityyn työskentelyyn valmentajan kanssa. Heille on ollut merkittävää kahdenkeskinen työskentely, jossa on keskitytty ainoastaan heidän asioihinsa.

4.5 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullisella sisällön analyysillä pitkä historia, sitä on käytetty 1800-luvulla uskonnollisten hymnien analysointiin. Varsinaisesti tieteellisten ongelmien ratkaisuun sitä on alettu käyttämään 1950-luvulla sosiaalitieteissä. Sisällön analyysi on tapa järjestää, kuvailla ja kvantifioida tutkittavaa ilmiötä. Sisällön analyysillä pyritään saamaan kuvaus tutkittavasti ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Kyngäs & Vanhanen 1990, 3.)

Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa sisällönanalyysissä analyysiprosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja abstrahointina. Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta koodataan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiin/-ongelmiin. Ryhmittelyvaiheessa tutkija yhdistää pelkistetyistä ilmaisuista ne asiat, joilla

on jokin yhteys. Abstrahoinnissa yleiskäsitteiden avulla muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4–5.)

Seuraavassa taulukossa kuvaan mitä valmennus on konkreettisesti ollut (tarkoittanut) valmennettaville. Alaluokkaan kuuluvat asiat ovat vastauksia, jotka olivat valmennuksen tavoitteita. Niistä olen muodostanut yläluokkia, ja niistä yhden pääluokan.

Taulukko 7. Mitä valmennus on ollut (tarkoittanut)?

| ALALUOKKA | YLÄLUOKKA | PÄÄLUOKKA |
|--|---|---|
| Koulujutut Kesätyöt Kokeiden merkitseminen kalenteriin Asioiden tärkeysjärjestys Tavaroiden paikoille laitto Hintojen hahmotus Ajanhahmotus Juttelu, puhuminen Perheasiat Kavereiden hankkiminen Rentoutus Irti jumeista Stressin purku Itse tuntemus Terapeuttinen apu adhd:seen | Pärjääminen tulevaisuudessa Sosiaalinen vuorovaikutus, osallisuus Oman kehon tuntemus | Valoisampi tulevaisuus, eväitä elämään |

Nämä asiat vaikuttavat valmennettavan elämään positiivisesti. Vastauksista huokui tietynlainen huoli tulevaisuudesta ja itsenäistymisestä. Juttelun avulla sosiaalinen vuorovaikutus oli parantunut, osallisuus lisääntynyt, samoin oman kehon tuntemus.

Ratkaisukeskeisen työskentelytavan mukaan pulmille ei etsitä syitä, vain ratkaisuja. Nämä taulukon asiat ovat tärkeitä osa-alueita nepsy-nuoren elämässä, mutta myös muidenkin nuorten. Näiden asioiden aiheuttaessa pulmaa ja haasteita, on nuoren vaikea suunnitella tulevaisuuttaan, ja siksi onkin tärkeää, että näistä puhutaan jollekin ja saadaan neuvontaa ja ohjausta. Kyseisiin pulmiin keksitään toimivia ratkaisuja ja uusia toimintatapoja.

Seuraavassa taulukossa alaluokkasarakkeeseen olen kerännyt vastauksia, jotka vastaavat kysymyksiin, jossa kartoitin mikä oli parasta valmennuksessa. Nämä vastaukset vastaavat toiseen tutkimuskysymykseeni, jossa kysyin valmennettavien mielipiteitä valmennuksesta. Näistä vastauksista olen muodostanut kaksi yläluokkaa, ja niistä vielä yhden pääluokan.

Taulukko 8. Miten valmennettavat ovat kokeneet valmennuksen?

| ALALUOKKA | YLÄLUOKKA | PÄÄLUOKKA |
|--|----------------|------------------------------------|
| Sai puhua avoimesti Ei tarvinnut jännittää mitä sanoi Valmennuksessa parasta oli valmentaja | Luottamussuhde | Turvallinen kehittymisympäristö |
| Päättötodistus ilman nelosia Ei tarvitse enää peitellä itseään adhd-ihmisenä Paremmin toimeen tuleminen perheen kanssa Oma itsenäistyminen Uuden oppiminen | Oma kehitys | |

Vastauksissa korostui luottamus valmentajaa kohtaan. Valmennusprosessin aikana on onnistuttu rakentamaan hyvä, avoin ja luottamuksellinen valmennussuhde. Vastaajat kokivat myös kehittyneensä itse valmennusprosessin aikana. Monille vastaajille valmennus oli ollut apuna koulunkäyntiin liittyvissä asioissa, toisille itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Kehitystä oli tapahtunut myös perheasioihin liittyen, sekä omassa itseluottamuksessa, ei tarvinnut enää peitellä itseään adhd:n vuoksi.

Furmanin ja Aholan (1995, 27) mukaan ratkaisukeskeisen työskentelytavan mukaisesti valmentajan ja valmennettavan välinen yhteistyö ja luottamus ovat erittäin tärkeitä asioita, että valmennus onnistuu. Valmentajan ovat onnistuneet luomaan turvallisen ympäristön, jossa valmennettavan on ollut turvallista puhua pulmistaan ja olla oma itsensä. Haasteelliset asiat on onnistuttu kääntämään voimavaroiksi, ja valmennussuhteen aikana on päästy etenemään kohti yhdessä sovittuja tavoitteita.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksenä voin todeta valmennuksesta olleen hyötyä siihen osallistuneille asiakkaille, ja pääasiassa se on sisältänyt juttelua. Tutkimustulokset osoittivat tulevaisuuden arveluttavan muutamia kyselyyn vastanneita. Monet halusivat parannusta koulunkäyntiin liittyvissä asioissa, myös perheasiat mietityttivät muutamia, sekä oma itsenäistyminen ja tulevaisuus. Näiden nuoruuden keskeisten teemojen tukeminen auttaa nuorta jäsentämään omaa elämäänsä.

Likertin asteikon kysymyksistä viimeisin, jossa kartoitin valmennuksen hyödyllisyyttä, oli sen verran abstrakti, että uskon sen olevan syynä siihen, että vastaukset olivat keskiarvoltaan huonommat kuin muissa asteikkokysymyksissä. Kohderyhmän oli vaikea tunnistaa ja määritellä millaista hyötyä ovat valmennuksesta saaneet. Näin varhaisessa vaiheessa kun valmennus on juuri päättymässä, valmennettavat eivät välttämättä vielä osanneet tunnistaa hyötyjä.

Saattaa olla myös mahdollista, että valmennuksen hyödyt eivät paljastu valmennettaville itselleen, vaan joku muu huomaa muutokset ensin. Turusen (2011) mukaan asiakasta saatetaan johdatella pohtimaan omaa muutostaan seuraavien kysymysten myötä: Kuka on ensimmäinen, joka huomaa muutoksen? Mistä hän sen huomaa? Mitä hän tekisi huomattuaan muutoksen? Entä kuka muu huomaisi muutoksen? Näiden kysymysten avulla asiakas pohtii muutosta, ja huomaamattaan saattaa oivaltaa oman muutoksensa valmentajan kysymysten avulla. (Turunen 2011.)

Kun hain vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni (Mitä valmennus on konkreettisesti ollut, tarkoittanut?), lähdin liikkeelle tavoitteista, joita valmennettavat olivat nimenneet valmennusprosesseillensa, yleisin vastaus oli koulunkäyntiin liittyvät pulmat. Kuitenkin kun kartoitin, mistä valmennuksessa oli juteltu, tuli esille myös paljon muita aiheita. Luulen kouluasioiden olevan niin sanottu turvallinen puheenaihe, ja niiden ohella valmentajan ammattitaidolla pystytään juttelemaan monista muistakin mieltä askarruttavista aiheista, joista ei välttämättä aivan kaikkien ihmisten kanssa pystytäkään juttelemaan.

Pääluokat, jotka muodostin ala- ja yläluokista, kuvaavat valmennettavien mielipidettä, siitä mitä valmennus on ja miten he ovat sen kokeneet. Valmennettavat kokivat valmennuksen olevan siis palvelu, josta he saavat eväitä elämään. Monet vastaajat miettivät tulevaisuutta, ja itsenäistymistä. Heistä valmennus tuntui palvelulta, jossa oli turvallinen kehitysympäristö, ja he kokivat, että pystyivät avoimesti juttelemaan valmentajalle, ja samalla tämän avulla kehittymään ja kehittämään itsetuntoaan. Ei ole ollenkaan epätyypillistä, että nuoren itsetunto on koetuksella nuoruusiässä. Monenlaiset niin fyysiset, kuin henkisetkin muutokset aiheuttavat nuorille päänvaivaa, ja itsetunto saattaa kärsiä. Vielä kun henkilöllä on jokin erityisvaikeus, on koossa kaikki ainekset siihen, että nuoren itsetunto on koetuksella. Valmennuspalvelusta nuoret saavat apua ja tukea haastavaan elämävaiheeseensa. Valmennuksessa käytetään ratkaisukeskeisiä menetelmiä pulmien ratkaisemiseksi.

6 POHDINTA

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. Arviointiin voidaan käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Käytettyjä termejä tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa ovat reliabelius ja validius. (Hirsjärvi yms. 2009, 231.) Tässä kyselytutkimuksessani en voi olla täysin varma siitä, onko kysymyslomakkeen kysymyksen ymmärretty oikein. Kyselyyn vastanneet ovat henkilöitä, joilla on jokin neuropsykiatrinen erityisvaikeus, siksi kyselyn laadinnassa piti miettiä tarkasti lomakkeen visuaalisuutta. Kyselyn epäselvyys olisi aiheuttanut monia turhia ahdistumisia ja kysely olisi jäänyt täyttämättä. Kiinnitin myös siihen huomiota, ettei kysely veny liian pitkäksi, samaisesta syystä.

Hirsjärven yms. (2009, 204) mukaan on tärkeätä informoida tutkimusjoukkoa kyselystä, ja siksi suunnittelinkin saatekirjeen, joka lähti kyselyn mukana kyselyn vastaajille. Halusin varmistua siitä, että kyselyyn vastanneille ei jäänyt epäselvyyksiä, siitä mihin heidän vastauksiaan käytetään. Vaikka en itse ollut tekemisissä valmennettavien asiakkaiden kanssa tämän kyselyn tiimoilta, sain kuitenkin tällä saatekirjeellä esitettyä asiani heille.

Laadullisen tutkimuksen tekijän on tärkeä selostaa työnsä vaiheet selkeästi, jotta lukija pystyy hahmottamaan kokonaiskuvan. Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta kertovat pikkuseikat, kuten esimerkiksi olosuhteet ja paikat, joissa aineisto on kerätty. Lukija pysyy selvillä tutkimuksen kaikissa vaiheissa, kun tutkija avaa selkeästi kaikki työvaiheet. Tarkkuus koskee työn kaikkia vaiheita, aineistonkeruuvaiheesta raportointivaiheeseen. Laadullisen aineiston analyysissa on ensiarvoista luokitteluiden tekeminen ja lukijalle on hyvä selventää luokittelun syntyminen ja perustelut, samoin kuin tulkintojen perustelut. Lukijalle avautuvat tutkimustulokset paremmin, jos tutkimusselostetta rikastutetaan suorilla lainauksilla. (Hirsjärvi yms. 2009, 232–233.)

Kyselyyn vastanneita oli vähän, eli tässä tutkimuksessa tuli esiin muutaman valmennukseen osallistuneiden mielipide valmennuksesta. Tiesin jo kyselyä eteenpäin laittaessani, että en tule saamaan vastauksia kovin paljoa, sillä keräsin aineistoa ainoastaan OSMO-hankkeen valmennukseen osallistuneilta valmennettavilta.

Mielestäni oli kuitenkin selkeämpi rajata tutkimusaineisto koskemaan pelkästään OSMO-hankkeessa tapahtunutta valmennusta, kuin esimerkiksi hankkia tutkimusaineistoa Merikratokselta, Tays:lta tai muilta tahoilta, joissa on tarjolla ratkaisukeskeistä neuropsykiatrista valmennusta.

Kysely menetelmänä sopi tähän tilanteeseen paremmin kuin esimerkiksi haastattelu, sillä monille nepsy-lapsille/-nuorille sosiaaliset tilanteet ovat pulmallisia. Keskustelimme tästä myös valmentajien kanssa, ja he olivat sitä mieltä, että saan kerättyä aineiston onnistuneesti kyselymenetelmää käyttäen. Kuitenkin tämän tutkimusaineiston koko oli omasta mielestäni riittävä, sillä sain tärkeitä mielipiteitä valmennuksesta. Laadulliselle tutkimukselle ominaista ei ole aineiston koko, vaan se, mitä vastaukset tutkijassa herättävät.

Olen oppinut tämän opinnäytetyöprosessin myötä, että aiheen rajaaminen alusta saakka helpottaa työn tekemistä, on tärkeää suunnitella työ perusteellisesti. Vaikka työn suunnitelma muuttuu työn edetessä, ja esimerkiksi tutkimuskysymykset muokkaantuvat monta kertaa, säilyi työn lähtökohta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tavoitteenani oli kartoittaa asiakkaiden kokemuksia ratkaisukeskeisestä neuropsykiatrisesta valmennuksesta. Onnistuin mielestäni saamaan kokoon selkeän kuvauksen mitä valmennus on Tampereen kaupungin OSMO-hankkeessa ollut. Ajankohtaisen ja kiinnostavan aiheen vuoksi opinnäytetyötä oli mielekästä tehdä. Opin aikataulutuksen tärkeyden tulosten raportointivaiheessa. Uskon, että työtäni voidaan hyödyntää sosiaalialan työskentely-ympäristöissä kaikenlaisten erityisryhmien kanssa, autistisista henkilöistä mielenterveys- ja päihdeongelmaisten keskusteluryhmiin. Valmennus on hyödyllistä myös kaikille muillekin, ei siis pelkästään erityisryhmille.

Jatkossa voisi olla mielenkiintoista tehdä valmentajille haastattelututkimus, jossa kartoittaa mielipiteitä valmennusprosessista. He osaisivat kertoa valmennusprosessista toisenlaisesta näkökulmasta, kuin valmennettavat itse. Valmentajille osoitettuja kysymyksiä voisivat olla valmennettavan elämäntilanteen kuvaukset valmennusprosessin alussa-lopussa. Myös tarkempi kysely valmennuksen hyödyistä tuottaisi varmasti mielenkiintoisia vastauksia.

Lisäksi olisi kiinnostavaa tehdä haastattelututkimus muutaman vuoden päästä näille samoille valmennukseen osallistuneille henkilöille. Haluaisin tietää muun muassa, että miten elämä on muuttunut, ja minkälaista hyötyä he ovat huomanneet valmennuksesta olevan heidän arjessaan. Silloin he osaisivat luultavasti kuvailla senhetkistä elämäntilannettaan paremmin, kun ovat muutaman vuoden vanhempia ja valmennusprosessista on kulunut aikaa.

”Kulje luottavaisesti unelmiesi suuntaan!

Elä sitä elämää,

jonka olet itsellesi kuvitellut.”

(Kirsi Saukkola 2012)

LÄHTEET

- Ahonen, T. & Lyytinen, P. 2003. Kielen kehityksen vaikeudet. Teoksessa Siiskonen, T., Aro, T., Ahonen, T. & Ketonen, R. (toim.) 2003. *Joko se puhuu? Kielenkehityksen vaikeudet varhaislapsuudessa*. Juva. PS-kustannus. 81-101.
- Alfa Partners Oy. 2012. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja. Luettu 14.11.2012. <http://www.koulutus.fi/kurssi/ratkaisukeskeinen-neuropsykiatrin-valmentaja-159437>
- Furman, B. & Ahola T. 1995. *Muuttuset. Terapiasta ratkaisuihin*. Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huotari, A. Tamski E. 2011. *Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta*. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Kaartinen, M. 2011. Neuropsykiatriset häiriöt. Teoksessa Kaljunen, O. (toim.) *Nepsykäsikirja. Tampereen kaupungin Tietotuotannon ja laadunarvioinnin julkaisusarja C 3/2011*, 7-11.
- KirsiConsulting. 2012. Luettu 14.11.2012. <http://www.kirsiconsulting.com/esittely.htm>
- Kranowitz, C. 2000. *The out of-syns child: reconizing and coping with sensory integration dysfunction*. Käännös: *Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä*. Jyväskylä: Ps-Kustannus.
- KvantiMOTV. 2012. Mittaaminen. Muuttujien ominaisuudet. Luettu 14.11.2012. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html>
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 1/1999, 3-12.
- Lönnerberg, M. 2006. Mikä on Touretten oireyhtymä? Teoksessa Nurmi, L. & Pesonen, K. (toim.) *Elämää Touretten oireyhtymän kanssa*. Juva: PS-kustannus. 7-20.
- Mattila, A. 2006. *Näkökulman vaihtamisen taito*. Juva: WSOY.
- Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola K. 2009. *Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan*. Helsinki: Palmenia
- Osmo-hanke. 2012. Tampereen kaupunki. Osaamisympäristöistä monimuotoinen tuki lasten ja nuorten kehitysympäristöihin. Luettu 12.11.2012. <http://www.tampere.fi/tampereinfo/projektit/valtakunnalliset/kaste/osmo.html>
- Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. 2012. Lasten neuropsykiatrian yksikkö. Luettu 14.11.2012. <http://www.pshp.fi/default.aspx?contentid=5701>
- Pohjankunnas, E. 2012. OSMO-hanke, Projektityöntekijä. Keskustelu 5.11.2012.

- Päijät-Hämeen kesäyliopisto. 2012. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja. Luettu 14.11.2012.
http://www.paijathameenkesayliopisto.fi/fi/koulutus/ammattillinen_taydennyskoulutus/ratkaisukeskeinen_neuropsykiatrinen_valmentaja_2013
- Tamski, E-L. 2012. Nepsy-lehti. Ohjauksen ja neuropsykiatrisen valmennuksen lehti. 1/2012.
- Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.
- Turunen, P. 2011. Tampereen ammattikorkeakoulu. Lehtori. Luento 27.4.2011.
- Vihreälehto, I. 2012. OSMO-hanke. Projektityöntekijä. Keskustelu 22.3.2012.
- Väestöliitto. 2012. Nuoruuden kehitystehtävät. Luettu 14.11.2012.
http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/



LIITTEET

LIITE 1

Hei!

Olen opinnäytetyötä tekevä sosionomiopiskelija Tampereen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyöni koskee ratkaisukeskeistä neuropsykiatrista valmennusta, ja haluaisin kuulla teidän valmennukseen osallistuneiden mielipiteitä valmennuksesta. Olisin tosi kiitollinen, jos vastaisit lomakkeen kysymyksiin! Se ei vielä paljoa aikaa. Vastaustesi perusteella sinua ei pystytä tunnistamaan.

Lomakkeen kohdissa, jossa on vastausvaihtoehdot (a. b. c. yms.) ympyröi sopiva vaihtoehto, voit ympyröidä halutessasi useampia.

Kohdissa, jossa asteikolla ovat vaihtoehdot 1-5, laita rasti sopivaan kohtaan.

Lopuksi on vielä muutama avoin kysymys, johon toivon, että jaksat vielä vastata.

Palauta kysely täytettynä mahdollisimman pian valmentajallesi, jotta hän voi toimittaa sen minulle.

Kiitos jo etukäteen!

Terveisin,

Jenni Isomettä

jenni.isometta@soc.tamk.fi



LIITE 2

Palautekysely valmennuksesta

Taustatiedot:

Olen _____-vuotias. Sukupuoli: mies / nainen

Osallistuin valmennukseen _____ kertaa.

Valmennus tapahtui _____ (missä)

Valmennuksen päätavoitteet _____

Valmennusprosessi oli kestoltaan: (ympyröi)

- a. liian pitkä
- b. sopiva
- c. liian lyhyt

Sain tietoa valmennuspalvelusta: (ympyröi)

- a. koulusta
- b. perheneuvolasta
- c. kaverilta
- d. vanhemmilta
- e. Osmo-hankkeen nettisivuilta
- f. joltain muulta työntekijältä, keneltä _____

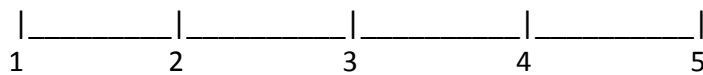
Missä valmennuksesta on ollut minulle hyötyä:

- a. koulussa
- b. kotona
- c. harrastuksissa / vapaa-ajalla

Yhteistyösuhde:

1. Valmennuksessa minua kuunneltiin: (laita rasti)

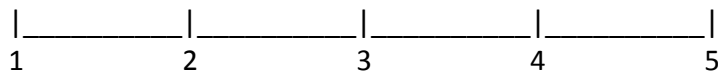
- 1 = ei koskaan
- 2 = harvoin
- 3 = joskus
- 4 = useammin
- 5 = aina



Tavoitteet:

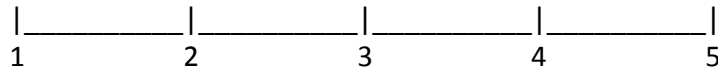
2. Minun mielestäni valmentajan kanssa sovitut tavoitteet toteutuivat:(laita rasti)

- 1 = eivät toteutuneet
- 2 = huonosti
- 3 = ei hyvin eikä huonosti
- 4 = hyvin
- 5 = loistavasti



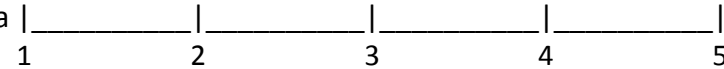
3. Minun oli helppo jutella työntekijän kanssa: (laita rasti)

- 1 = ei koskaan
 2 = harvoin
 3 = joskus
 4 = useammin
 5 = aina



4. Valmennuksesta on ollut minulle hyötyä: (laita rasti)

- 1 = ei ollenkaan
 2 = vähän
 3 = ei hyötyä eikä haittaa
 4 = jonkin verran
 5 = paljon



5. Valmennuksessa tehdyt harjoitukset ja tehtävät olivat mielestäni:

- mukavia
- vaikeita
- ihan kivoja
- hyödyllisiä
- outoja
- en ymmärtänyt niitä

6. Asiat, joita teimme valmennuksessa: _____

7. Asiat, joista puhuimme valmennuksessa: _____

8. Valmennuksessa parasta oli _____

9. Valmennuksissa oli _____ (millainen) ilmapiiri.

10. Millaista hyötyä valmennuksesta on ollut minulle: _____

11. Mitä työntekijä olisi voinut tehdä toisella tavalla _____

rastita

- Lomakkeen täyttämisesä minua avusti joku, kuka _____
- Täytin lomakkeen yksin

Kiitos vastauksista!