

# ITSETUNTOA TUKEMASSA -

Seurustelun palikat kehitysvammaisten nuorten aikuisten  
itsetunnon tukemisen keinona

Alexandra Saini

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Diakonisen sosiaalityön suun-  
tautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK) + diakonin  
virkakelpoisuus

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA .....	8
3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET .....	11
3.1 Tutkimuksia kehitysvammaisten ihmisten arjesta .....	11
3.2 Tutkimuksia kehitysvammaisten ihmisten seksuaalisuudesta ja sen tukemisesta .....	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS.....	16
4.1 Opinnäytetyö ja sen tavoite .....	16
4.2.1 Toimintaympäristön kuvaus.....	18
4.2.2 Opiskelijat.....	18
4.3 Opinnäytetyön eettisyys.....	19
4.4 Opinnäytetyön luotettavuus .....	20
4.5 Diakoniatyön näkökulma.....	21
5 KEHITYSVAMMAISUUS .....	25
5.1 Kehitysvammaisuuden määritelmiä .....	25
5.1.1 Lievä kehitysvammaisuus ja vuorovaikutustaidot .....	26
5.1.2 Keskivaikkea kehitysvammaisuus ja vuorovaikutustaidot.....	27
5.2 Kehitysvammaisuuden sosiaalinen malli .....	27
5.3 Kehitysvammaisten ihmissuhteet ja seurustelu .....	29
5.4 Kehitysvammaisten ihmisoikeudet.....	30
6 ITSETUNTO.....	34
6.1 Itsetunnon merkitys ihmisen elämässä .....	34
6.2 Itsetunnon merkitys sosiaalisissa suhteissa .....	36
7 SEURUSTELUN PALIKAT.....	38
7.1 Työvälineen kristillinen tausta .....	38
7.2 Palikoiden aiheet .....	40
7.3 Palikoiden käyttö työvälineenä .....	41
7.3.1 Seurustelun palikat keskustellen .....	43

7.3.2 Seurustelun palikat toiminnallisoin keinoin .....	44
8 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	45
8.1 Suunnittelu ja aloitus.....	45
8.2 Ensimmäinen kerta: seurustelu ja luottamus .....	47
8.3 Toinen kerta: tunteet ja riidat .....	49
8.4 Kolmas kerta: sanat, teot ja anteeksianto .....	53
8.5 Neljäs kerta: seksuaalisuus .....	55
8.6 Viides kerta: sitoutuminen ja rakkaus .....	58
8.7 Lopetus ja palaute .....	60
9 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	62
9.1 Johtopäätöksiä työvälineen käytöstä .....	62
9.2 Johtopäätöksiä tuokioiden onnistumisesta .....	64
9.3 Kristillinen ulottuvuus .....	65
11 POHDINTA .....	66
LÄHTEET .....	69
LIITE 1: Rentoutumisharjoitus.....	75
LIITE 2: Diplomi .....	77
LIITE 3: Palautelomake toisen tuokion jälkeen .....	78
LIITE 4: Palautelomake viimeisen tuokion jälkeen .....	79

## TIIVISTELMÄ

Saini, Alexandra. Itsetuntoa tukemassa. Seurustelun palikat kehitysvammaisten nuorten aikuisten itsetunnon tukemisen keinona. Diak, kevät 2013, 79 s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Diakonisen sosiaalityön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + diakonin virkakelpoisuus.

Opinnäytetyön tavoite oli tukea kehitysvammaisten nuorten aikuisten itsetuntoa hyödyntäen Seurustelun palikat – nimistä, Kirkkohallituksen kristillisen perhe- ja parisuhdetyöryhmän kehittämää työvälinettä. Tarkoituksena oli työvälineen teemojen, keskustelun sekä erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla lähestyä seurustelun eri osa-alueita ja sitä kautta vaikuttaa kehitysvammaisten nuorten aikuisten itsetuntoon sekä itseluottamukseen. Tarkoituksena oli myös arvioida työvälineen tarjoamia mahdollisuuksia kehitysvammaisten nuorten aikuisten itsetunnon tukemiseen.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja toteutettu kehittämishankeharjoittelun yhteydessä kehitysvammaisille tarkoitettulla Aino ja Oiva -taideluokalla. Taideluokka kuuluu Järvenpään Seurakuntaopiston koulutustarjontaan. Tuokiot toteutettiin yhdelletoista opiskelijalle ja tuokioiden teemoina olivat seurustelu ja luottamus, tunteet ja riidat, sanat, teot ja anteeksianto, seksuaalisuus sekä sitoutuminen ja rakkaus. Tuokiot nauhoitettiin ja litteroitiin aineistoksi, jota hyödynnettiin opinnäytetyön kirjoittamisprosessissa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että kertaluontoisetkin toimenpiteet, kuten tuokiot, tukevat kehitysvammaisten positiivista käsitystä omasta itsestään, voinnoistaan sekä elämästään. Seurustelun palikat työvälineenä puolestaan tarjoavat erilaisia näkökulmia aiheeseen ja haastavat pohtimaan vaikeita aiheita. Työvälineen kautta kehitysvammaisilla nuorilla aikuisilla on mahdollisuus lähestyä seurustelua kokemuksellisen tiedon näkökulmasta ja olla teemoja käsiteltäessä asiantuntijoina.

Asiasanat: itsetunto, nuoret aikuiset, kehitysvammaisuus, Seurustelun palikat, keskustelu, toiminnallisuus, ohjatut tuokiot.

## ABSTRACT

Saini, Alexandra. Supporting self-esteem. Building blocks of relationship as a way to support the self-esteem of young adults with intellectual disabilities. 79 p., 4 appendices. Language: Finnish. Spring 2013. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social work. Degree: Bachelor of Social Services.

The main aim of the bachelor thesis is to support the self-esteem of young adults with intellectual disabilities by using working tool called The Building blocks of a relationship. It is a tool developed by the Evangelical Lutheran Church and Christian Support for Marriage and Family in Finland. The purpose of the thesis is to approach all the different parts of a relationship and support the self-esteem of young adults with intellectual disabilities through discussion, creative functional work and the topics of the Building blocks of a relationship. Another aim of the thesis is to evaluate the possibilities of the Building blocks in the term of supporting the self-esteem of young adults with intellectual disabilities.

The thesis was carried out as a functional study at the Aino and Oiva-art class for people with intellectual disabilities. There were five meetings to approach the topics of relationship and trust, emotions and conflicts, words, actions and forgiveness, sexuality, love and commitment.

The conclusion is that meetings, even not continuous ones, can affect young adults with intellectual disabilities in a positive way, supporting their positive self-images, their choices and lives. As a working tool the Building blocks provides a many different ways to approach the topic and challenges young adults with intellectual disabilities to discuss also difficult matters. Through the working tool young adults have a chance to approach the matter from their own experiential knowledge and to be the experts of their own lives.

Key words: self-esteem, young adults, intellectual disabilities, The Building blocks of a relationship, discussion, functionality, creativity.

## 1 JOHDANTO

Jokaisella ihmisellä on oikeus rakastaa ja tulla rakastetuksi. Kehitysvammaisten ihmisten oikeutta parisuhteeseen ja perheen perustamiseen kuitenkin kyseenalaistetaan ja heidän puolestaan usein päätetään, mikä on heille hyväksi ja mikä ei. Erityisesti kehitysvammaisten seksuaalisuus aiheuttaa ihmisissä hämmennystä eikä siihen osata suhtautua samalla tavalla kuin tyypillisesti kehittyneiden ihmisten seksuaalisuuteen. (Repo 2004, 398.) Kehitysvammaisella ihmisellä ei välttämättä ole voimavaroja saada ääntään kuuluviin ja kertoa, mitä hän omalta elämältään haluaa ja miten sekä kenen kanssa hän haluaa elää.

Haluan omalta osaltani vaikuttaa siihen, millaisina kehitysvammaiset ihmiset itsensä näkevät ja kuinka he uskovat itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Toiminnallinen opinnäytetyöni on projekti, jonka toteutan Seurakuntaopiston Aino ja Oiva -taideluokalla. Luokka koostuu yhdestätoista vanhempiansa kanssa tai omillaan asuvasta, lievästi tai keskivaikeasti kehitysvammaisesta nuoresta aikuisesta. Suunnittelen ja ohjaan Aino ja Oiva –opiskelijoille viisi tuokiota, joissa syvennymme seurustelun teemoihin keskustellen ja toiminnallisina harjoituksina.

Haluan tuoda aiheeseen tuoreen, muista aihetta käsittelevistä opinnäytetöistä erottuvan näkökulman. Käytän tuokioissa Parisuhteen palikat -hankkeeseen kuuluvaa Seurustelun palikat -työvälinettä, joka on Kirkkohallituksen kristillisen perhe- ja parisuhdetyöryhmän kehittämä menetelmä. Seurustelun palikoissa on erilaisia teemoja, jotka auttavat hahmottamaan seurustelua ja nimeävät erilaiset seurustelun osa-alueet. Haluan arvioida, kuinka työvälinettä voidaan käyttää kehitysvammaisten itsetunnon tukemiseen ja kuinka käyttöä voidaan kehittää palvelemaan paremmin kehitysvammaisten ihmisten tarpeita.

Opinnäytetyöni alussa esittelen tavoitteet ja työni tarkoituksen, syvennyn kehitysvammaisuuden ja itsetunnon käsitteisiin sekä esittelen tarkemmin Seurustelun palikat –työvälinettä ja sen taustoja. Huomioin myös opinnäytetyöni eettisyyden ja luotettavuuden lähtökohtia sekä diakoniatyön näkökulman.

Projektin toteutuksessa kuvailen tuokioiden kulkua sekä tarkastelen opiskelijoiden esittämiä ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä. Lopuksi esitän johtopäätökseni projektin onnistumisesta ja pohdin, kuinka Seurustelun palikat toimi kehitysvammaisten nuorten itsetunnon tukemisessa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Opinnäytetyöni itsetunnon tukemisen ja työvälineen käytön kehittämisen näkökulman taustalla on Suomen hallituksen valmistelema vammaispoliittinen ohjelma (VAMPO), jossa linjataan vuosien 2010 – 2015 väliin sijoittuvat konkreettiset korjausehdotukset ja toimenpiteet. Ohjelma pyrkii turvaamaan vammaisten henkilöiden oikeudenmukaisen aseman yhdenvertaisten mahdollisuuksien näkökulmasta. Ohjelman tarkoitus on edistää vammaisten ihmisten itsenäisyyttä, itsemääräämisoikeutta sekä yhteiskunnallista osallisuutta kaikkina ikäkausina. (Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010 – 2015, 3.)

Yhdistyneiden Kansakuntien, Euroopan unionin ja Euroopan neuvoston jäsenenä Suomi on sitoutunut edistämään yhteiskuntaa, jossa syrjintä on kielletty. Avoimuus, demokraattisuus ja yhdenvertaisuus ovat keskeisiä arvoja ja myös poliittisia tavoitteita, joihin Suomen vammaispoliittinen ohjelma pyrkii. Holhoavista, yhteiskunnasta sekä yhteisöstä eristävästä asenteista pyritään eroon ja vammaisten näkökulma halutaan huomioida kaikissa toimenpiteissä. (VAMPO 2010 – 2015, 20.)

Toimenpiteillä pyritään suuntaamaan yhteiskuntakehitystä kohti itsemääräämisoikeuden ja esteettömyyden toteutumista. Kertaluontoisetkin toimenpiteet vahvistavat vammaisten asemaa yhteiskunnassa, osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. (VAMPO 2010 – 2015, 18.) Asenteisiin vaikuttamalla voidaan käynnistää prosessi kohti toivomiamme muutoksia ja erityisesti kehitysvammaisten omia voimavaroja täytyy tukea.

Vammaispoliittisen ohjelman haasteet ovat kuitenkin käytännön toteutuksessa. Perustuslaissa taataan vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuus ja syrjimättömyys, mutta käytännössä se ei aina toteudu. Onnistuminen edellyttää sellaisten esteiden tunnistamista ja poistamista, jotka ovat vammaisten henkilöiden mahdollisuuksien tiellä. (VAMPO 2010 – 2015, 29.) Opinnäytetyöni kautta halusin auttaa poistamaan esteitä, jotka ovat muodostuneet epäonnistumisen ja syrjinnän kokemuksista kehitysvammaisten elämässä. Halusin suunnitella ja toteuttaa sellaista toimintaa, jolla vahvistettaisiin kehitysvam-



maisten nuorten aikuisten itsetuntoa, tuettaisiin sosiaalisia taitoja ja luotaisiin avoin sekä luottamuksellinen ilmapiiri keskustelulle.

Seurustelun käsitteleminen vie itsenäisen elämän sisältöalueelle, joka on otettu huomioon myös vammaispoliittisessa ohjelmassa. Itsenäisyyteen ja itsenäiseen elämään kuuluvat perhe-elämä, asuminen, kommunikointi, liikuminen sekä tiedonsaannin ja viestinnän mahdollisuudet. Itsenäinen, yhdenvertainen elämä tarkoittaa myös mahdollisuutta osallistua ja vaikuttaa asioihin yhteiskunnallisesti, oikeutta työntekoon ja oikeusturvaan sekä turvallisuutta ja koskemattomuutta. (VAMPO 2010 – 2015, 29.)

Vammaispoliittisen ohjelman mukaan jokaisella on oikeus henkilökohtaiseen elämään ja vapauteen. Käytännössä kaikilla ei kuitenkaan ole oikeutta valita, kenen kanssa he asuvat ja haluavatko perustaa perheen. (VAMPO 2010 – 2015, 32.) Erityisesti kehitysvammaisten oikeudet henkilökohtaiseen elämään toteutuvat heikosti, sillä heidän kohdallaan holhoaminen ja elämänkaarren mukaisten asioiden, kuten rakastumisen ja perheen perustamisen rajoittaminen on yleistä. Tähän voidaan vaikuttaa tukemalla kehitysvammaisten ihmisten itsetuntoa ja rohkaisemalla pitämään puolensa ja puolustamaan oikeutensa.

Käsitykseni mukaan lievästi kehitysvammaisille, vanhempiansa kanssa tai omillaan asuville nuorille aikuisille suunnattu aktiviteettien tarjonta on melko yksipuolinen. Usein nuoret aikuiset kehitysvammaiset mielletään lapsenomaisiksi, eikä toiminnassa oteta tarpeeksi huomioon ihmisten todellisia tarpeita ja omia kiinnostuksen kohteita. Erityisesti kehitysvammaisten ihmisten seksuaalisuus tuntuu olevan yhteiskunnassamme kaikesta kehityksestä huolimatta edelleen tabu, mikä osaltaan vaikuttaa asianmukaisen tarjonnan puuttumiseen. Kehitysvammaisten parisuhteeseen liittyviä haaveita ja haluja ei oteta tarpeeksi vakavasti, eikä kehitysvammaisilla aina ole mahdollisuutta keskustella heitä askarruttavista asioista.

Opinnäytetyössäni halusin kokeilla sellaista lähestymistapaa seurustelun aiheisiin, jota ei perinteisesti ole käytetty kehitysvammaisten ihmisten kanssa. Seurustelun palikat –työvälineestä kuulin ensimmäisen kerran seurakuntaharjoittelun yhteydessä. Palikoita ei ole aikaisemmin käytetty kehitysvamma-

työssä, joten halusin kokeilla, kuinka työvälinettä voidaan käyttää kehitysvammaisten nuorten aikuisten itsetunnon tukemisessa. Perehtyäkseni työvälineeseen tarkemmin kävin Parisuhteen palikat -koulutuksessa, jossa seurakunnan ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset tutustuivat työvälineen käyttömahdollisuuksiin.

Työvälineen kokeilu mahdollistui, kun suoritin Työyhteisöt ja kehittäminen -opintokokonaisuuden hankeharjoittelua Seurakuntaopiston Aino ja Oiva -taideluokalla. Aino ja Oiva on ainutlaatuinen ilmaisullinen koulutus kehitysvammaisille. Koulutuksessa korostuvat teatteri-ilmaisu, musiikki, tanssi sekä kädentaidot. Koulutuksen tarkoituksena on kehitysvammaisten opiskelijoiden itsetunnon vahvistaminen sekä vuorovaikutustaitojen kehittäminen taiteen keinoin. Opinnäytetyöideani sopi mielestäni arvoiltaan ja tavoitteiltaan toteuttavaksi Aino ja Oiva -opiskelijoiden kanssa heille tutussa ympäristössä.

### 3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

#### 3.1 Tutkimuksia kehitysvammaisten ihmisten arjesta

Kehitysvammaisten ihmisten arkea ja elämää on tutkittu paljon. Tutkimusten viitekehyksinä ovat usein toimineet kehitysvammaisten elinolot ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen. Kehitysvammaisten elinolot kiinnostavat tutkimuksen kohteena, sillä tasavertaisuuden ja itsemääräämisoikeuden edistäminen ovat tärkeitä yhteiskunnallisia tavoitteita sosiaalialalla työskenteleville ja alalle valmistuville. Kehitysvammaisten tasavertainen kohtelemine yhteiskunnassamme on herättänyt paljon keskustelua sekä ammatillisesti että henkilökohtaisella tasolla. Kehitysvammaisten omia kokemuksia ja ajatuksia pyritään huomioimaan yhteiskunnallisessa keskustelussa enemmän.

Itsemääräämisoikeuden toteutumista sekä elämänlaatua on tutkittu paljon myös kehitysvammaisten henkilöiden omaisten tai asumispalveluyksiköiden työntekijöiden näkökulmasta. Rajasin pois sellaiset aikaisemmat tutkimukset, joissa äänessä on joku muu kuin kehitysvammaisen henkilö itse. Aikaisempien tutkimusten tulosten perusteella voisi yleistäen sanoa, että hyvin monessa tapauksessa kehitysvammaisen henkilön oma tahto jää huomioimatta ja siksi omassa opinnäytetyössäni haluan korostaa kehitysvammaisten henkilöiden omaa identiteettiään täysivaltaisina yhteiskuntamme jäseninä.

Vuonna 2008 Kehitysvammaliitto Ry julkaisi Susan Erikssonin laajan tutkimuksen kehitysvammaisten arkielämästä ja itsemääräämisoikeuden toteutumisesta. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen – tutkimuksessa on käytetty haastattelumenetelmää ja haastateltu kehitysvammaisia ihmisiä ympäri Suomea. (Eriksson 2008, 5.)

Tutkimus on osaltaan luonut pohjan ajatuksilleni kehitysvammaisten henkilöiden itsetuntemuksen vahvistamisesta, sillä tutkimuksessa korostuvat kehitysvammaisten oma tahto ja halu pyrkiä itsenäisyyteen sekä toisaalta hyväksyvä suhtautuminen siihen, että moni asia ei pyrkimyksestä huolimatta toteudukaan. Esimerkiksi haave avioliitosta ja haaveen kariutuminen tuntuu mi-

nusta riipaisevalta, sillä jokaisella on oikeus rakkauteen ja tunteidensa osoittamiseen.

Opinnäytetyötäni ajatellen eniten kiinnosti erityisesti ystävyyttä, rakkautta ja toiveita perheen perustamisesta koskeva osuus, jossa haastateltavat tuovat esille omia kokemuksiaan seurustelusta ja rakkaudesta. (Eriksson 2008, 145 – 165). Haastattelut ovat pääosin positiivisia ja täynnä haastateltavista välittyvää elämäniloa, mutta joukossa on myös haikeutta ja suruakin. Haaveet seurustelukumppanin löytämisestä, naimisiin menosta tai lasten saannista kuuluvat kaikille, mutta kehitysvammaisten ihmisten kohdalla ilmenee useita rajoituksia ja ulkopuolelta saneltuja sääntöjä.

Erikssonin tutkimuksessa jotkut haastateltavista kertoivat joutuneensa lupamaan haaveistaan muun muassa siksi, etteivät saaneet lupaa vanhemmiltaan. (Eriksson 2008, 152.) Erityisesti toivoisin itsetunnon tukemisen auttavan siihen, että näin ei tulisi kovin monen kehitysvammaisen ihmisen kohdalla käymään.

Minna Hietakymmin tekemä opinnäytetyö Itsemääräämisoikeus – hyvän elämän edellytys osaltaan osoitti, että kehitysvammaisten oikeudet koskien seurustelun eri osa-alueita ja perheen perustamista eivät toteudu odotetulla tavalla. (Hietakymi 2002, 34.) Haastateltavien otos on pieni, mutta sillä on paikkansa tutkimusten joukossa kuvailemaan sitä arkea, mitä kehitysvammaiset ihmiset yhteiskunnassamme elävät. Erityisen hämmästyttävää oli lukea yhteenvetoa haastateltavien vastauksista koskien avioliittoa ja perheen perustamista. Avioitumisen, seksin harrastamisen sekä lasten hankinnan olivat joiltakin haastateltavilta kieltäneet heidän vanhempansa (Hietakymi 2002, 31).

Kehitysvammaisten palvelusäitiö on tehnyt vuonna 2011 vertaistutkimuksen kehitysvammaisten ihmisten ihmisoikeuksista. Vertaistutkimuksessa kehitysvammaiset henkilöt tutkivat muiden kehitysvammaisten henkilöiden ajatuksia ja kokemuksia heille tärkeistä aiheista. Vertaistutkimuksen tavoitteena oli antaa kehitysvammaisten henkilöiden itse kertoa, mitä mieltä he ovat elämästään ja millaisista asioista he haaveilevat. (Kehitysvammaisten palvelusäitiö 2011, 2.)

Vertaistutkimuksessa haastateltiin kahtakymmentä ihmistä ja haastatteluissa esitetyt kysymykset laativat vertaistutkijat itse. Kysymykset koskivat muun muassa haastateltavien kokemuksia syrjinnästä, asumisesta, ihmissuhteista, koulutuksesta sekä työstä, vapaa-ajasta ja osallistumisesta. (Kehitysvammaisten palvelusäätiö 2011, 5.) Oli mielenkiintoista lukea haastateltavien tulevaisuuden haaveista, joista moni koski juuri sosiaalisen elämän osa-aluetta ja erityisesti romantiikan- ja rakkaudentäyteisen elämän mahdollisuutta. Haaveissa oli myös yhteen muuttaminen seurustelukumppaninsa kanssa sekä avioliitto ja perheen perustaminen. (Kehitysvammaisten palvelusäätiö 2011, 16 – 19.)

### 3.2 Tutkimuksia kehitysvammaisten ihmisten seksuaalisuudesta ja sen tukemisesta

Tutkimuksia kehitysvammaisten henkilöiden seksuaalisuudesta, sen toteutumisesta ja ilmaisemisesta löytyi melko paljon. Itseäni kiinnostivat menetelmät ja tavat, joilla kehitysvammaisten henkilöiden seksuaalisuutta tuetaan ja se, millaisia ajatuksia kehitysvammaisilla on omasta seksuaalisuudestaan. Opinnäytetyössäni käsittelin seksuaalisuutta Aino & Oiva -taidelinjan opiskelijoiden kanssa yhtenä osana seurustelua ja sitä kautta halusin vahvistaa heidän itsetuntoaan myös tällä osa-alueella.

Kehitysvammaiset henkilöt mielletään yhteiskunnassamme usein lapsenkaltaisiksi, vaikka he olisivatkin täysi-ikäisiä, aikuisia ihmisiä. Tähän liittyy myös oletus siitä, ettei kehitysvammaisilla ihmisillä ole seksuaalisuuteen liittyviä haluja tai tarpeita. Kehitysvammaisen henkilön itsemääräämisoikeutta tällä osa-alueella voidaan edistää antamalla tilaa keskustelulle ja vastaamalla kysymyksiin asianmukaisesti ja rehellisesti. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry i.a.)

Tutkimuksia on tehty muun muassa kehitysvammaisten vanhempien kokemuksista lastensa seksuaalisuudesta sekä esimerkiksi palveluasumisyksiköiden työntekijöiden suhtautumista kehitysvammaisten seksuaalisuuteen ja sen harjoittamiseen. Vaikka kehitysvammaisen henkilön perheen tai henkilökunnan tukeminen itsemääräämisoikeuden huomioimisessa ja edistämisessä

onkin tärkeää, rajasin jälleen pois sellaisia tutkimuksia, joilla pyritään selvittämään jonkun muun, kuin kehitysvammaisen henkilön omia ajatuksia ja kokemuksia seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista.

Mari Paalanen, Helmi Paananen sekä Kaisa Pasanen toteuttivat opinnäytetyönään kurssin kehitysvammaisille nuorille, jossa käsiteltiin seksuaalisuutta ja ihmissuhteita. Seksuaalisuus ja ihmissuhteet -kurssin tavoitteena oli kannustaa nuoria kertomaan omia mielipiteitään avoimesti sekä osallistumaan yhteiseen keskusteluun. Opinnäytetyön viitekehyksenä toimi Bengt Nirjen normalisaatioperiaate, jossa korostetaan kehitysvammaisten ihmisten mahdollisuutta ja oikeutta elää samanlaista elämää, kuin vammattomatkin ihmiset. (Paalanen, Paananen & Pasanen 2007, 15.)

Sanna Barskin ja Katja Alamommon opinnäytetyössä ”Seksiä, seksiä, seksiä ja sukupuoliyhteyttä” – porinapiiri seksuaalisuudesta kehitysvammaisille pariskunnille selvitettiin kehitysvammaisten pariskuntien ajatuksia parisuhteesta, seurustelusta sekä seksuaalisuudesta. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja porinapiiriin osallistujat olivat iältään yli viisikymmentävuotiaita. Kehittämissideanaan tekijät tuovat esille porinapiirin kaltaisen tilaisuuden järjestämisen paljon nuorimmille kehitysvammaisille henkilöille. Heidän mielestään avointa keskustelua seksuaalisuudesta ja parisuhteesta tarvitaan enemmän. (Barsk & Alamommo 2011, 47.)

Hyvin mielenkiintoisen tutkimuksen naiseuteen ja sitä kautta myös seksuaalisuuteen liittyen teki Eveliina Honkamäki. Opinnäytetyön nimi on Yksi meistä – viiden kehitysvammaisen naisen ajatuksia naiseudesta. Naisten kokemukset naiseksi kasvamisestaan liittyvät myös oman seksuaalisuutensa ymmärtämiseen ja sen käsittelemiseen. Yksi naisista tuo rohkeasti esille kokemuksensa ruumiinsa fyysisistä muutoksista ja sitä kautta miesten kiinnostuksen kohteena olemisesta. Huomio on tuntunut naisesta hämmentävältä ja hän on kokenut sen jopa kiusaamisena. (Honkamäki 1999, 13.) Tutkimuksessaan Honkamäki sivuaa myös erittäin tärkeän ja edelleen ajankohtaisen aiheen kehitysvammaisten naisten seksuaalisesta väkivallasta ja hyväksikäytöstä.

Näiden sekä monien muiden lukemani tutkimusten pohjalta opinnäytetyöni tavoite tukea kehitysvammaisten nuorten aikuisten itsetuntoa tuntuu tärkeältä

ja ajankohtaiselta. Opinnäytetyöni näkökulman, itsetunnon tukemisen tärkein ajatus oli auttaa kehitysvammaisia ihmisiä löytämään itsestään voimia ja rohkeutta tuoda esille omia ajatuksiaan ja ilmaista tahtonsa sekä omassa elinympäristössään, että laajemmin yhteiskunnassa.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS

### 4.1 Opinnäytetyö ja sen tavoite

Opinnäytetyöni on luonteeltaan toiminnallinen. Ammatillisesti toiminnallinen opinnäytetyö merkitsee käytännön toimintaa, kuten sananmukaisesti toiminnan järjestämistä tai sellaisen ohjeistamista ja opastamista. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 9.) Opinnäytetyöni on myös kehittämispainotteinen projekti, sillä se tarjoaa pohjan työvälineen käytön kehittämiseksi ja uuden toiminnan suunnittelulle. Opinnäytetyöni pohjalta voin tulevaisuudessa suunnitella ja toteuttaa kehitysvammaisille suunnattua toimintaa Seurustelun palikoita hyödyntäen. Kehittämisenäkökulmasta tärkeimpiä kysymyksiä työssäni olivat:

1. Kuinka Seurustelun palikat –työvälinettä voidaan käyttää kehitysvammaisten nuorten aikuisten itsetunnon tukemisessa?
2. Millaisia kokemuksia työväline tarjoaa kehitysvammaisille nuorille aikuisille?

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tukea kehitysvammaisten opiskelijoiden itsetuntoa sekä keskustellen että toiminnallisoin keinoin Seurustelun palikat –työvälinettä hyödyntäen. Kehitysvamma-alalla ei vielä ole kokemusta työvälineen käytöstä ja sen tarjoamista mahdollisuuksista. Halusin selvittää, kuinka työvälineen avulla voidaan lähestyä seurustelun aiheita niin, että itsetunnon tukemisen näkökulma korostuisi.

Kehitysvammaisten asema yhteiskunnassamme sekä itseluottamuksen puute saattavat olla heidän omien haaveidensa toteutumisen tiellä, vaikka jokaisella ihmisellä on oikeus elää juuri sellaista elämää, kuin itse haluaa. Itsetunnon vahvistumisen myötä omien päätösten ja valintojen tekeminen saattaa helpottua ja oma tahto vahvistua. Rakastuminen, seurustelu- tai parisuhteen muodostaminen ja seksuaalisuutensa ilmaiseminen ovat jokaisen omaa,



henkilökohtaista aluetta, johon ei kenenkään tule ilman pätevää syytä puuttua. Halusin rohkaista kehitysvammaisia nuoria pitämään puolensa ja vaatimaan oikeutensa erityisesti sellaisilla elämänsä osa-alueilla, jotka kuuluvat vain ja ainoastaan heille.

Vastatakseni kysymyksiin suunnittelin ja toteutin projektin, johon kuului viisi ryhmätuokiota kestoiltaan tunnista puoleentoista tuntiin. Ryhmäkeskustelu toimi ryhmähaastattelun periaatteella, jossa tehtävänäni oli huolehtia ryhmän pitäytymisestä annetuissa teemoissa, mikä ei ollut kehitysvammaisten opiskelijoiden kanssa helppoa keskittymisvaikeuksien vuoksi. Ryhmätuokioni pohjautuivat valmiiksi suunniteltuihin teemoihin ja tuokioiden eteenpäin viemiseksi tarvittiin useita opiskelijoille esitettyjä lisäkysymyksiä. Ryhmähaastattelun tärkein tavoite onkin keskustelun aikaansaaminen ja edistäminen. Haastattelijan tärkein tehtävä tilanteessa on puheenvuorojen jakaminen eikä perinteinen haastatteleminen. (Vilkkä 2005, 101 -102.)

Ryhmätuokioiden nauhoittaminen oli riittävä tallenne, enkä turvautunut videointiin. Litteroin ryhmätilanteet 68-sivuiseksi aineistoksi, joka toimi opinnäytetyöni kirjoittamisen tukena. Puhtaaksi kirjoitettu toiminnan kulku auttoi tuokioiden arviointia sekä palautti mieleen tuokioissa tapahtuneet asiat. Halusin opiskelijoilta myös palautetta toisen ja viimeisen ryhmätuokion jälkeen selvittääkseni heidän ajatuksiaan itse tuokioista, niiden sujumisesta ja tuntemuksista tuokioiden jälkeen. Palautetta varten jaoin opiskelijoille palautelomakkeen, jossa oli muutamia tuokiota koskevia kysymyksiä. Laadin ytimekkään, selkeän ja ymmärrettävän palautelomakkeen, jotta sen täyttäminen olisi jokaiselle opiskelijalle mielekästä.

## 4.2 Kohderyhmänä Aino ja Oiva-taideluokka

### 4.2.1 Toimintaympäristön kuvaus

Aino ja Oiva - taidekoulutus kehitysvammaisille sijaitsee Seurakuntaopiston tiloissa Järvenpäässä. Seurakuntaopisto tuottaa ammatillista koulutusta nuorille ja aikuisille sekä tarjoaa erilaisia koulutusvaihtoehtoja työyhteisöille. Seurakuntaopisto on yksityinen koulutuksen järjestäjä, jonka toiminta pohjautuu kristillisiin arvoihin, oikeudenmukaisuuteen sekä yhteisvastuullisuuteen. (Seurakuntaopisto 2013. Missio, visio ja arvot.)

Opiskelijoilla on oma luokka sekä mahdollisuus käyttää muita Seurakuntaopiston toimitiloja, kuten liikuntasalia sekä kuvaamataitoluokkaa. Aino & Oiva -koulutuksessa on vastuopettaja, joka on paikalla kaksi kertaa viikossa maanantaisin ja tiistaisin sekä kolme tuntiopettajaa, jotka ovat paikalla keski- viikosta torstaihin. Lisäksi opiskelijoiden sekä myös heidän vanhempiansa apuna ja tukena on ohjaaja, joka on paikalla maanantaista torstaihin. Perjantai on opiskelijoiden vapaapäivä.

### 4.2.2 Opiskelijat

Aino ja Oiva-opiskelijat ovat nuoria naisia ja miehiä, joilla ei ole toimintakykyyn liittyviä puutteita tai rajoituksia, vaan he pärjäävät päätoimisesti itsenäisesti päivittäisissä toimissaan. Taidekoulutukseen osallistumisen edellytyksenä on itsenäinen tai henkilökohtaisen avustajan turvin pärjääminen sekä liikkumisen esteettömyys. (Seurakuntaopisto 2013. Aino ja Oiva. Taidelinja kehitysvammaisille.)

Opiskelijoilla on kuitenkin erilaisia vaikeuksia liittyen muun muassa ymmärtämiseen, käsityskykyyn, kommunikointiin sekä sosiaalisiin taitoihin. Vaikeuksistaan huolimatta he ovat hyvin lahjakkaita taiteen eri aloilla ja menes-

tyvät koulutuksessa. Heidän kehitysvammansa tasoa voidaan yleistäen määrittellä lievästä keskivaikeaan. On kuitenkin muistettava ajatella jokaista opiskelijaa yksilönä, sillä koulutuksen henkilökunnalla ei ole hallussaan kenenkään opiskelijan tarkkoja diagnooseja tai tietoja sairaushistoriaan liittyen.

Opiskelijat asuvat pääsääntöisesti perheidensä ja vanhempiensa kanssa. Opiskelijoiden joukossa on myös yksin, kumppaninsa kanssa sekä asumispalveluyksikössä asuvia nuoria aikuisia. Opiskelijat tulevat kouluun itsenäisesti tai taksilla ja kaikki opiskelijat tuntevat Aino ja Oiva -koulutuksen ympäristön melko hyvin.

#### 4.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyöni eettisyys tarkoitti enimmäkseen käytännön asioita, kuten vaihtolovelvollisuutta sekä esimerkiksi ryhmätuokioiden nauhoittamiseen, litteointiin sekä haastattelulomakkeisiin liittyvää tietosuojaa ja tunnistamistietojen hävittämistä.

Kun aiheena oli seurustelu sekä siihen liittyvät teemat ja kohderyhmänä kehitysvammaiset nuoret aikuiset, oli eettisyys erittäin tärkeää. Toimintaa oli alusta alkaen suunniteltava hienotunteiseksi, vaikka käsittelimme teemoja avoimesti ja totuudenmukaisesti.

Eettisesti ajatellen ryhmään osallistujia ei myöskään käytetä ainoastaan tiedon hankkimisen välineenä, vaan pyritään vaikuttamaan heihin myönteisesti ja tarjoamaan heille uutta tietoa sekä ymmärrystä käsiteltävästä aiheesta. (Vilkkä 2005, 103.) Eettisyyden kannalta tärkeää oli siis toiminnan kokonaisvaltainen vaikutus kohderyhmään. Opinnäytetyössäni korostuva tasa-arvo ja itsetunnon tukemisen näkökulma olivat tärkeitä arvoja toiminnan suunnittelun kannalta, enkä omalla toiminnallani saanut aiheuttaa osallistujille epäonnistumisen kokemuksia tai tunteita siitä, ettei heidän ajatuksillaan ja mielipiteillään ole merkitystä.

#### 4.4 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön onnistumista pohtiessa on muistettava toiminnan luotettavuus. Luotettavuutta on jatkuvasti arvioitava opinnäytetyötä tehdessä ja pystyttävä perustelemaan toiminnassaan käytettyjä ratkaisujaan. Ratkaisujen on oltava tarkoituksenmukaisia opinnäytetyön tavoitteiden kannalta ja tekijän on kyettävä osoittamaan niiden tarpeellisuuden. Tärkeintä on muistaa, että viime kädessä luotettavuudesta vastaa tekijä itse ja luotettavuus saattaa olla suoraan verrannollinen opinnäytetyön tekijän rehellisyyteen. (Vilka 2005, 158.)

Tärkeä luotettavuuden kriteeri on myös toistettavuus. Vaikka jokainen opinnäytetyö on ainutlaatuinen, eikä sitä voi kokonaisuudessaan toistaa, on sen toiminnallisen toteutuksen kuitenkin oltava toistettavissa käytännössä. (Vilka 2005, 158 -159.) Opinnäytetyöni luotettavuutta ajatellen pohdin, miten Seurustelun palikat -ryhmä olisi käytännössä toistettavissa kehitysvamma-alalla ja olisiko opinnäytetyölläni alalle mitään merkitystä.

Aino ja Oiva- opiskelijat olivat ainutlaatuinen ryhmä, joiden käsitykset ja ajatukset annetuista teemoista olivat heidän omiaan sekä puheenvuorot aikaan ja paikkaan sidottuja. Luotettavuutta arvioidessa täytyi arvioida myös työvälineen toimivuutta ja sidonnaisuutta ryhmään ja varottava yleistämistä. Vaikka työvälineen käyttö onnistui kyseisen ryhmän kanssa, se ei välttämättä toimi kaikkien kehitysvammaisten nuorten aikuisten kohdalla.

Opinnäytetyön luotettavuutta pohtiessa oli hyvä muistaa, että esimerkiksi palautetta kerätessäni en voinut olla varma, kuinka opiskelijat ymmärsivät palautekyselyn kysymykset. Opiskelijat täyttivät palautelomakkeet paikan päällä, joten huomioin vastaamiseen käytetyn ajan. Pääsääntöisesti opiskelijat keskittyivät vastauksiin pitkäksi aikaa. Hidas vastaaminen saattoi olla merkki kysymysten epäselvyydestä, mutta on voinut tarkoittaa myös kysymyksiin paneutumista ja tunnollisuutta vastauksissa.

Aino ja Oiva -opiskelijoiden palautelomakkeiden vastauksia ei voinut tulkita täysin yksiselitteisesti. En voinut olla varma siitä, vastasivatko opiskelijat totuudenmukaisesti vai kuten olettivat minun toivovan heidän vastaavan. Yhdessä opiskelijoiden kanssa vietetty aika ennen tuokioiden aloittamista saat-

toi myös vaikuttaa heidän mielipiteeseensä itse tuokioista. Lisäksi minun täytyi huomioida tyhjäksi jätetyt palautelomakkeet, sillä kaikki Aino ja Oiva - opiskelijat eivät välttämättä halunneet tai osanneet vastata esitettyihin kysymyksiin kirjallisesti. Näin yleinen tunnelma ja ilmapiiri tuokioiden aikana sekä niiden jälkeen annettu suullinen palaute täytyi huomioida arvioidessa opiskelijoiden suhtautumista Seurustelun palikat -ryhmään.

#### 4.5 Diakoniatyön näkökulma

Valmistun sosionomi-diakoniksi ja haluan pohtia opinnäytetyöni merkitystä myös diakoniatyön näkökulmasta. Diakonian tehtävä on etsiä ihmisten hätää ja kärsimystä sekä yrittää lievittää tai poistaa sitä. Diakonian tavoitteena on eheyttää ihmistä sekä yksilönä että omassa yhteisössään ja auttaa selviytymään elämän haasteiden keskellä. Organisoitu diakoniatyö keskittyy paikallisseurakuntiin, joissa diakonia-alan ammattilaiset järjestävät erilaista toimintaa sekä yksilöille että ryhmille. Diakoniatyö on laaja-alainen ja pyrkii tavoittamaan erilaisissa elämäntilanteissa olevat ihmiset tasapuolisesti. Diakonia toteutuu muun muassa erilaisissa diakoniapiireissä, lasten, perheiden, vanhusten, vammaisten, mielenterveyskuntoutujien, maahanmuuttajien sekä erilaisista riippuvuuksista kärsivien kanssa. Diakoniaa toteutetaan myös vankien ja vankilasta vapautuneiden tukemisessa sekä erilaisissa ryhmissä, leireillä ja retkillä. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a.)

Diakoniatyö toteutuu yhteiskunnallisena vaikuttamisena ja varhaisena puuttumisena pyrkimällä vaikuttamaan epäkohtien syihin. Diakonian tehtävä on edistää oikeudenmukaisuutta ja tasavertaisuutta sekä toimia ihmisarvoisen elämän ja tasa-arvon puolesta. Diakonia tuntee myös kansainvälisen vastuunsa ja edistää kansainvälistä solidaarisuutta ja köyhien maiden hyvinvointia kirkon ulkomaanavun ja lähetystyön puitteissa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Mitä on suomalainen diakonia?)

Opinnäytetyössäni käyttämä Seurustelun palikat -työväline perustuu vahvasti kristillisiin arvoihin ja Suomen evankelis-luterilaisen kirkon korostama kristillinen lähimmäisenrakkaus välittyy työvälineestä sen käyttäjiin. Halusin opin-

näytetyössäni osoittaa osaamiseni kummaltakin alalta viemällä kristillisiin arvoihin pohjautuvan työväliseen sosiaalialan ympäristöön.

Diakonialle on useita erilaisia määritelmiä. Arkikeskustelussa voidaan käyttää yksinkertaistettua määritelmää kirkon sosiaalityöstä, mutta se ei riitä syvempään teologiseen pohdintaan. (Blennberger 2002, 167.) Diakonia kulkee rinnakkain sosiaalialan työn kanssa huolehtien lähimmäisistämme ja edistäen oikeudenmukaisuutta sekä tasa-vertaista elämää yhteiskunnassamme.

Diakoniaa voidaan tarkastella rajoitetulla tavalla keskittyen diakonaatin eli kirkon viran toimintoihin rajaten ne suppeasti muun muassa hallinnollisiin, liturgisiin ja sakramentaalisiin funktioihin. (Blennberger 202, 167.) Näin ollen diakoniasta ja sen harjoittamisesta voidaan puhua vasta silloin, kun kyseessä on virkaan vihitty henkilö. Tällainen näkökulma on hyvin kapea, eikä ilmennä diakonian syvempää ulottuvuutta.

Diakonian määritelmää voidaan laajentaa, jolloin diakoniasta puhuttaessa voidaan tarkoittaa kirkollisen sosiaalityön lisäksi myös kirkollista sosiaalista ja poliittista vastuuta tai kirkollista työtä ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvin avaran määritelmän mukaan diakoniatyö on yksittäisten kristittyjen ihmisten arkipäivän tekoja ilman virallista, järjestäytyntä kirkollista taustaa. (Blennberger 2002, 170.)

Määritelmän tulee kuitenkin vastata tehtävänsä tarpeisiin ja oltava tehtävänsä asiayhteydessä. (Blennberger 2002, 172.) Opinnäytetyöni diakoninen näkökulma perustui sananmukaisesti palveluun ja ihmisten auttamiseen sekä ihmisten omien voimavarojensa vahvistamiseen. Opinnäytetyötäni palveli parhaiten melko laaja diakoniakäsite, mutta kohdistin siihen myös kritiikin. Oli hyvä arvioida, miksi juuri avara, joustava määritelmä vastasi opinnäytetyöni tarpeita ja kuinka työtäni voidaan käyttää esimerkiksi diakonaatin viitekehyksestä.

Arvioitaessa diakoniakäsitettä voidaan kysyä, kuinka kirkollisen työntekijän suorittama sosiaalityö eroaa vastaavasta työstä kirkon ulkopuolella. Kirkolliselle toiminnalle ominainen piirre on halu työskennellä Kristuksen esimerkin mukaisesti. Toiminta ei muutu diakoniseksi henkilökohtaisesta aikomuksesta,

vaan toiminnalla täytyy olla kirkollinen yhteys. (Blennberger 2002, 169.) Opinnäytetyöni toteutus ei ole järjestelmällisesti ollut vuorovaikutuksessa kirkon kanssa, mutta noudatti tiiviisti kirkon arvoja ja toteutti Kirkkohallituksen perhe- ja parisuhdetyön tavoitteita työvälineen kautta.

Diakonian ja yhteiskunnallisen sosiaalialan työn yhteyttä tarkastellaan myös luomisteologian nojalla. (Blennberger 2002, 176.) Luomisteologia on yksi neljästä teologian alueesta, joka asetetaan lähtökohdaksi diakonian teologialle. Kolme muuta ovat kristologia, kirkko-oppi sekä moraaliteoria. Luomisteologian näkökulmasta diakonia on Jumalan jatkuvaa luomistyötä, jota voidaan tulkita myös juuri yksittäisten kristittyjen teoiksi. (Blennberger 2002, 172.)

Luomisuskon valossa kirkko ja yhteiskunta näyttäytyvät yhteistyökumppaneina ja diakonia määritellään yhteistyöhakuiseksi. Luomisteologian mukaan ei ole ratkaisevaa, kuka auttaa kaltoin kohdeltuja ryhmiä ja alueita. Tärkeää on, että tunnistamme kaiken rakentavan sosiaalisen työn Jumalan teoiksi. Jumala on kaikkialla, eikä toimi ainoastaan kirkon kautta. (Blennberger 2002, 172.)

Diakoniatyöllä ja sosiaalialan työllä voi siis olla käytössä samanlaisia menetelmiä sekä samankaltaista tietoutta. (Blennberger 2002, 176.) Yhteiskunnassa, esimerkiksi sosiaalialan työssä vaikuttava diakoni harjoittaa diakoniaa sanan laajassa merkityksessä. Tällaista työtä ei voida suoranaisesti mieltää diakoniaksi, sillä se olisi arveluttavaa niin yhteiskunnalliselta kannalta, kuin teologisesti. (Blennberger 2002, 177.) Työllä on kuitenkin diakoninen ulottuvuus, merkitys, joka korostaa luomisteologian mukaista yhteistyöhakuisuutta ja lähimmäisenrakkautta. Diakonisella ulottuvuudella opinnäytetyössäni tarkoitan aitoa, välitöntä kohtaamista sekä kykyä mennä keskusteluissa syvemmälle työvälineen tarkoin mietittyjen aiheiden avulla.

Diakoninen ulottuvuus opinnäytetyössäni näkyi myös arvosidonnaisuutena, jolla tarkoitetaan esimerkiksi työntekijän henkilökohtaista uskoa sekä voimaa palvella lähimmäistään. Lisäksi arvosidonnaisuutta tarkastellaan suhteessa muihin, jolloin se tarkoittaa lähimmäisyyttä. Lähimmäisyyden käsite kuvaa tapaa suhtautua jokaiseen ihmiseen Jumalan luomana ja näin ollen arvokkaana omana itsenään. (Myllylä 2002, 187.) Suhtautumisessani kehitysvammaisuuteen vaikuttaa vahvasti lähimmäisyyden käsite ja se vaikutti koko

opinnäytetyöni prosessiin. Arvoni näkyivät läpi työn jokaisessa kohtaamisessa ja toiminnassa.



## 5 KEHITYSVAMMAISUUS

### 5.1 Kehitysvammaisuuden määritelmiä

Suomen lain mukaan ihminen määritellään kehitysvammaiseksi, kun hänen kehityksessään on viivettä tai se on häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun vian tai vamman vuoksi. (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 1977.) Vialla tai vammalla tarkoitetaan sellaista vajavuutta, jolla on merkitystä henkilön suorituskykyyn. Vika tai vamma saattaa olla luonteeltaan fyysinen tai psyykinen ja sillä on pysyvästi rajoittava vaikutus suorituskykyyn. Yleisesti kehitysvammalla tarkoitetaan sellaista vammaa, joka on havaittavissa ymmärtämisen sekä käsityskyvyn alueilla. Uuden oppiminen sekä asioiden käsitteellinen ajattelu on kehitysvammaiselle ihmiselle vaikeaa. (Matero 2004, 165.)

Kehitysvammaisuudelle on myös muita määritelmiä. Suomessa on mitattu henkilön älykkyydosamäärää todennettaessa kehitysvammaisuutta. Matalaa älykkyydosamäärää on pidetty kehitysvammaisuuden kriteerinä yhdessä ikätasoa heikomman selviytymiskyvyn kanssa. Näiden molempien kriteerien arveltiin ilmaantuvan kehitysvammaiselle henkilölle ennen kahdeksaatoista ikävuotta. (Matero 2004, 165.)

Määritelmän mukaan älykkyydosamäärä osoittaa kehitysvammaisuuden asteen. Lievästi kehitysvammaiseksi luokitellaan, kun älykkyydosamäärä on vähintään 50–55 ja enintään 70, keskivaikeasti kehitysvammaisten älykkyydosamäärän alaraja on 35–40 ja yläraja 35–55, vaikeasti kehitysvammaiseksi luokitellaan, kun alaraja on 20–25 ja yläraja 35–40 sekä syvää älyllistä kehitysvammaisuutta tarkoittaa älykkyydosamäärä, joka on alle 20–25. (Huttunen 2011. Duodecim.)

Kehitysvammaisuutta määriteltäessä puhutaan sekä älyllisestä että toimintakykyyn liittyvästä kehitysvammaisuudesta. Älyllistä kehitysvammaisuutta kuvaillaan maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan tilaksi, jossa henkilön henkisessä kehityksessä ja suorituskyvyssä on esteitä tai rajoituksia. Henkilön kognitiivisiin, kielellisiin, motorisiin tai sosiaalisiin taitoihin liittyy tämän

käsityksen mukaan puutteita. Toiminnallisen määritelmän mukaan kehitysvammaisuus viittaa henkilön toimintakykyyn liittyviin rajoituksiin. Määritelmän mukaan rajoituksia esiintyy kahdella tai useammalla itsenäisen elämän alueella, kuten muun muassa kommunikaatiossa, omatoimisuudessa, sosiaalisissa taidoissa, yhteisöllisyydessä, terveydestä huolehtimisessa ja turvallisuudessa, kirjallisissa taidoissa, vapaa-ajan aktiviteeteissa sekä työssä. Toimintakykyyn liittyvät rajoitukset esiintyvät määritelmän mukaan yhdessä myös älyllisesti heikomman toimintakyvyn kanssa. (Matero 2004, 165.)

Kehitysvammaisuutta ei kuitenkaan aina pidetä pysyvänä tilana, vaan siihen on mahdollisuus vaikuttaa ympäristön toimesta. Kehitysvamman ei tarvitse olla este jokapäiväisestä elämästä selviytymiselle, mikäli yhteiskunta huomioisi paremmin erilaisten ihmisten tarpeet. Itsenäiseen elämään kannustaminen ja tukeminen on hyvä tapa vähentää kehitysvamman aiheuttamia rajoituksia esimerkiksi sosiaalisten suhteiden alueella. Yksilöllisyyden huomioon ottaminen sekä palvelujen tarpeenmukaisuus tukevat kehitysvammaista ihmistä saavuttamaan itsenäisyyden sekä elämään tasa-arvoisena yhteiskunnan jäsenenä. (Matero 2004, 166.)

### 5.1.1 Lievä kehitysvammaisuus ja vuorovaikutustaidot

Lievästi kehitysvammaiset ihmiset kykenevät jäsentämään ympäristönsä, toimimaan vuorovaikutuksellisessa kontaktissa muihin ihmisiin sekä ymmärtävät ja tuottavat puhetta ongelmitta. Lievästi kehitysvammaiset yleensä osaavat myös lukea ja kirjoittaa, mutta heidän on vaikea ymmärtää käsitteellisiä asioita ja vaikeita termejä. Lievästi kehitysvammaisilla ihmisillä saattaa olla ongelmia pysyä mukana nopeassa vuorovaikutusrytmissä erityisesti itseään sujuvammin ja monisanaisemmin ilmaisevien ihmisten kanssa. (Launonen 2007, 85.)

Lievästi kehitysvammaiset ihmiset ilmaisevat itsensä puheen avulla pääosin sujuvasti. Aihepiiri rajoittuu usein kuitenkin konkreettisiin ja käytännönläheisiin aiheisiin, jotka ovat heille entuudestaan tuttuja ja läheisiä. Kapea-

alaisuus ei välttämättä aina johdu kielellisistä puutteista, vaan taustalla saattaa olla lievästi kehitysvammaisen ihmisen suppeampi elämänpiiri, josta ei aina pysty ammentamaan ilmaisuja vieraammille keskustelunaiheille. (Launonen 2007, 86.)

### 5.1.2 Keskivaikea kehitysvammaisuus ja vuorovaikutustaidot

Keskivaikeasti kehitysvammaiset ihmiset kykenevät jäsentämään itselleen tutun ympäristön melko hyvin. Samanlaisina toistuvat tilanteet auttavat myös vuorovaikutuksessa olemista. Keskittyminen ei kuitenkaan aina onnistu, etenkin, jos käsiteltävä aihe on vieras tai siihen ei ole mielenkiintoa. Keskivaikeasti kehitysvammaisilla ihmisillä on usein vaikeuksia puheentuoton kanssa, vaikka useimmiten he ilmaisevatkin itsensä puheen kautta. Moni tarvitsee kuitenkin puheensa tueksi muita kommunikaatiokeinoja erityisesti toimiessa vieraiden ihmisten kanssa. (Launonen 2007, 85.)

Keskivaikeasti kehitysvammaiset ihmiset eivät pysty käyttämään pitkiä, moniselitteisiä ja vaikeita lauseita, vaan rakenne on yleensä yksinkertainen. Äännevirheet ovat tavallisia ja sanahahmot yksinkertaistettuja, mutta yleensä tutulla kuulijalla ei ole ongelmia ymmärtää puhetta. Mielikuvien varassa oleva kielellinen toiminta keskivaikeasti kehitysvammaiselle ihmiselle vaikeaa ja puhuminen onnistuu parhaiten arkipäivän viestintätilanteissa. Haasteista huolimatta keskivaikeasti kehitysvammaisella ihmisellä on taito ja mahdollisuus hakea ja ylläpitää kontakteja muihin sekä kysyä, pyytää ja kommentoida. (Launonen 2007, 85.)

### 5.2 Kehitysvammaisuuden sosiaalinen malli

Vammaisuutta on yhteiskunnassamme ollut tapana lähestyä lääketieteellisin tai psykologisin termein. Sosiaalisessa mallissa lähtökohtana on vammaisuuden ymmärtäminen sosiaalisena, yhteiskunnallisena sekä poliittisena ilmiönä, jolla ei ole ihmistä leimaavaa ominaisuutta. Sosiaalisen mallin kautta

voidaan ymmärtää paremmin, mitä merkitsee olla vammaisena yhteiskunnassa. (Teittinen 2000, 21.) Kehitysvammaisuutta on opinnäytetyössäni tarkoituksenmukaista lähestyä sosiaalisen mallin kautta, sillä sen avulla voidaan tarkastella ilmiötä mahdollisuuksien kautta. Sosiaalisessa mallissa ihmisen voimavarat ovat tärkeitä, eikä puutteita tai vajeita liiemmin huomioida tai yritetä poistaa.

Vammaisuutta voidaan tarkastella yksilöllisestä tai yhteiskunnallisesta näkökulmasta. On kuitenkin muistettava, että kumpikin näkökulma on itsessään riittämätön ja vammaisuus tulee nähdä tilana, jossa kohtaavat sekä yksilölliset ominaisuudet, että yhteisölliset käytänteet. (Vehmas 1999, 103.)

Vammaisuus on perinteisesti nähty melko yksipuolisesti yksilöllisenä, negatiivisena ominaisuutena. (Vehmas 1999, 103.) Yksilöllinen näkökulma jäsentää ongelman olevan yksilössä itsessään, huomaamatta yhteiskunnan luomia esteitä tai rajoitteita. (Oliver 1996, 32.) Vammaisuus kuitenkin konstruoituu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja yhteiskunnan luomissa olosuhteissa. Sosiaalisen mallin mukaan vammaisuus on siis rakennettu ilmiö, joka on lähtöisin yhteiskunnan arvoista ja käytänteistä. Mikään ominaisuus ihmisessä ei itsessään rajoita hänen elämäänsä, vaan sen tekee yhteisö asettamallaan normaaliuden kriteereillään. (Vehmas 1999, 104.) Näin ollen vammaisuuden merkitys muuttuu ajan, paikan sekä määrittelijöiden mukaan. (Vehkakoski 1999, 88.)

Jokaisella yhteisöllä on omat normaaliuden ja hyväksyttävän ihmisen kriteerinsä. (Vehmas 1999, 104.) Länsimaisessa yhteiskunnassa kehitysvammaiseksi luokittelu perustuu yleensä yhteiskunnan asettamaan kognitiivisen kyvykkyyden vaatimukseen. Lievästi kehitysvammaiset ihmiset eivät erottuisi muusta väestöstä sellaisessa yhteiskunnassa tai yhteisössä, jossa kehittynyttä ongelmanratkaisukykyä tai kykyä abstraktiin ajatteluun ei pidettäisi arvossa. (Vehmas 1999, 108.)

Arvostuksen lisäksi kykyä nopeaan ja sujuvaan vuorovaikutukseen pidetään edellytyksenä moniin asioihin, kuten esimerkiksi opiskeluun tai työssä pärjäämiseen. Normaaliuden kriteerien jyrkällä ylläpitämisellä on tuhoava vaikutus itsetuntoon ja sitä kautta itsensä arvostamiseen. Tunne siitä että ei kel-

paa mihinkään voi lamauttaa ihmisen, jolloin myös omien voimavarojensa sekä mahdollisuuksiensa näkeminen on vaikeaa. Vammaisuuden näkeminen sosiaalisena ilmiönä aktivoi yhteiskuntaa muuttumaan saavutettavammaksi ja kaikille tasa-arvoiseksi. Sosiaalinen malli pyrkii hyväksyvään ilmapiiriin, jossa kehitysvammaisuus on ominaisuus muiden joukossa eikä ongelma, josta on päästävä eroon.

Vaikeasti kehitysvammaisten asemassa ei puolestaan todennäköisesti olisi merkittävää eroa, sillä heidän kykynsä huolehtia itsestään on olennaisesti rajoittunut ja toimintakyvyn puute ulottuu useille keskeisille elämän osa-alueelle. Vaikeasti kehitysvammaisten kognitiivinen vaurio ei vakavuutensa vuoksi ole poistettavissa ympäristön järjestelyillä, sillä sen perimmäinen syy on elimellinen. (Vehmas 1999, 108.) Kehitysvammaisten oikeudenmukaisen ja tasa-arvoisen elämän turvaamiseksi ei riitä ainoastaan sosiaalinen malli, vaan ihminen on kohdattava yksilöllisesti huomioiden hänen toiveensa ja tarpeensa. Vaikeasti kehitysvammaisten ihmisten kohdalla lääketieteellinen lähestymistapa on välttämätön turvatakseen esimerkiksi kivuttoman elämän. On kuitenkin muistettava, että myös vaikeammin kehitysvammaisella on oikeus tulla nähdyksi ihmisenä, ei pelkästään diagnoosinsa edustajana.

### 5.3 Kehitysvammaisten ihmissuhteet ja seurustelu

Kehitysvammaisten henkilöiden ihmissuhteita ja mahdollisuuksia seurustelutai parisuhteeseen voidaan tarkastella sosiaalisten taitojen kehityksen ja itsetunnon kannalta. Stereotypiat kehitysvammaisista ihmisistä vaikuttavat paljon siihen, millaisina yhteiskunta heidät näkee ja miten heihin suhtaudutaan. (Eriksson 2008, 153.)

Kehitysvammaisilla uskotaan olevan vaikeuksia solmia sekä sosiaalisia että seksuaalisia suhteita. Syyt tähän saattavat löytyä henkilön sosiaalisista tai emotionaalisista rajoituksista tai puutteista, mutta joskus vaikeudet ovat seuraus sosiaalisesta ja fyysisestä ympäristöstä, jossa kehitysvammainen henkilö elää. Kehitysvammaisilla ei välttämättä ole mahdollisuutta tai tilaisuutta tavata ja tutustua uusiin ihmisiin. Nuorten aikuisten sosiaaliset tapaa-

mispaikat keskittyvät usein muun muassa ravintoloihin ja baareihin, joihin kehitysvammaisen henkilön saattaa olla hankala päästä esimerkiksi liikuntarajoittuneisuuden vuoksi. Itsetunnon näkökulmasta uusien ihmisten lähestyminen saattaa myös tuntua vaikealta, esimerkiksi toisen viereen istuminen tai keskustelun aloittaminen. (Oliver & Sapey 2006, 102.) Näitä taitoja täytyy tukea ja rohkaista kehitysvammaisia ihmisiä vuorovaikutukseen erilaisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutustaitoja voidaan harjoitella turvallisesti ryhmässä keskustelun avulla.

Aikaisemmista tutkimuksista sain sellaisen käsityksen, että usein vanhemmat haluavat suojella kehitysvammaisia lapsiaan kieltämällä heiltä sosiaaliset tai seksuaaliset kontaktit sekä haaveet avioliitosta ja perheen perustamisesta. Erikssonin mukaan vanhemmat mieltävät teini-ikäiset tai aikuiset lapsensa edelleen lapsenomaisiksi ja heistä riippuvaisiksi, eivätkä halua rohkaista heitä läheisiin sosiaalisiin kontakteihin. (Eriksson 2008, 153.) Taustalla on ajatus lapsensa suojelemisesta omalta itseltään ja omalta seksuaalisuudeltaan. Käsityksillä on suuria vaikutuksia siihen, millaiseksi kehitysvammaisten henkilöiden sosiaaliset taidot kehittyvät ja muodostuvat.

Sosiaaliset suhteet ovat hyvin tärkeässä asemassa minäkuvan ja itsetunteuksen muodostamisessa. Sosiaaliset suhteet antavat hyväksynnän kokemuksen ja tunteen siitä, että on hyväksytty ja pidetty ihminen. Nämä tunteet vastavuoroisesti vaikuttavat siihen, millaiseksi identiteettimme muodostuu. Sosiaaliset suhteet auttavat myös arvioimaan itseämme suhteessa muihin ihmisiin ja löytämään oman paikkansa yhteiskunnassa. Ilman erilaisia ihmisuhteita ja sitä kautta vertailukohteita ihmisen olisi vaikea tietää, millainen hän on. Kehitysvammaisten ihmisten itsetunteuksen ja itsetunnon heikkous tai puute saattaa johtua siitä, että heillä on melko rajalliset sosiaaliset kontaktit ja tukiverkostot. (Burton, Kagan & Clements 1995, 21.)

#### 5.4 Kehitysvammaisten ihmisoikeudet

Jokaisella on oikeus päättää, kenen kanssa haluaa muodostaa rakkaussuhteen vai haluaako sellaista ollenkaan. Mikäli haluaa, niin oikeus perheen pe-

rustamiseen kuuluu jokaiselle ja tämän oikeuden toteutuminen on itsemääräämisoikeutemme kannalta erittäin tärkeää. (Eriksson 2008, 145.)

Modernissa yhteiskunnassamme arvostetaan individualismia ja valinnanvapautta. Vanhemmilla ei ole suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa valtaa päättää, kenen kanssa heidän tyypillisesti kehittynyt jälkikasvunsa seurustelee ja menee naimisiin. Nykyisin ei myöskään ole yhteiskunnallisia tai sosioekonomisia rajoitteita koskien parisuhteen muodostamista ja ylläpitämistä, vaan jokaisella on oikeus ja vapaus valita, kokeilla ja erehtyä sosiaalisissa suhteissaan. Kehitysvammaisten ihmisten kohdalla valinnan vapauden toteutuminen ei kuitenkaan ole itsestään selvää. (Eriksson 2008, 145.)

Kehitysvammaisilla ihmisillä ei välttämättä ole samanlaisia mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja solmia sosiaalisia suhteita ja toisaalta kehitysvammaisten ihmisten kohdalla myös yhteiskunnalliset asenteet ovat erilaisia. Yhdenvertaisuus ei aina toteudu kehitysvammaisten ihmisten kohdalla.

Kynnys ry:n edesmennyt lakimies Jari Korpi tuo esille näkemyksensä, jonka mukaan yhteiskuntamme ei ole kaikille tasa-arvoinen, eikä avoin. Korven mukaan yhdenvertaisuus tarkoittaa jokaisen yksilön tarpeiden huomioimista ja voimavarojen käyttämistä niiden toteuttamiseen. Korpi korostaa, että pyrkimässä yhdenvertaisuuteen ihmisten asenteilla on merkitystä. (Korpi 2008, 16.)

Vie kauan aikaa muuttaa asenteita ja saada hyväksyntää ajatukselle, että kehitysvammaisilla ihmisillä on samanlaiset oikeudet tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä. (Bradshaw 2007, 176.) On kuitenkin muistettava, että kehitysvammaisilla ihmisillä on yhteiskunnassamme samanlaiset oikeudet ja velvollisuudet kuin tyypillisesti kehittyneillä kansalaisilla. Suomen perustuslain mukaan jokaisella henkilöllä on oikeus henkilökohtaiseen elämään, vapauteen sekä koskemattomuuteen. (Suomen perustuslaki § 7.)

Asenteet yhteiskunnassamme ovat erilaisuutta vierastavia ja täydellisyyteen sekä virheettömyyteen pyrkiviä. Median kautta välitetään ihanteita kauneudesta ja hyväksyttävyydestä sekä mallista, johon jokaisen tulee pyrkiä. Kehitysvammaisten seurustelusta ja erityisesti seksuaalisuudesta sekä sen ilmai-

semisestä on tullut tabu tai aihetta käsitellä vähätellen, ikään kuin kehitysvammaisten seurustelu ei olisi vakavasti otettavaa tai tärkeää. Kehitysvammaisten ihmisoikeuksiin kuitenkin kuuluu tulla kohdelluksi tasavertaisesti. Suomen perustuslaissa on syrjäntäkielto, jonka mukaan ketään ei saa syrjiä tai asettaa eri asemaan iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella (Kumpuvuori & Högbäck 2003, 27).

Syrjäntäkielto jakautuu välittömään ja välilliseen syrjäntään. Välitön syrjäntä tarkoittaa selkeästi erilaista kohtelua ilman hyväksyttävää perustetta ja välillisessä syrjäntässä on kyse kohtelusta, joka on tasavertaista vain näennäisesti. Välillinen syrjäntä saattaa näyttäytyä muodollisesti yhdenvertaisuuden toteuttamisena, vaikka tosiasiallisesti ihmistä saatetaan syrjiä erilaisuutensa vuoksi. (Kumpuvuori & Högbäck 2003, 27 – 28.)

Suomen perustuslain lisäksi myös YK:n eli Yhdistyneiden Kansakuntien mukaan vammaisilla on oikeus tulla kohdelluksi yhdenvertaisina ja tasavertaisina yhteiskuntamme jäseninä. Vuonna 2006 YK on yleiskokouksessaan hyväksynyt yleissopimuksen koskien vammaisten henkilöiden oikeuksia. Sopimuksesta käytetään myös nimeä vammaissopimus ja se täydentää muita ihmisoikeuksia koskevia sopimuksia. Vammaissopimuksessa käytettävällä vammaisuus-käsitteellä tarkoitetaan pysyvää liikuntavammaa, aistivammaa sekä henkistä tai älyllistä vammaa eli kehitysvammaa. Vammaissopimuksen tärkein viesti on, ettei vammaisia henkilöitä saa kohdella eriarvoisesti ja että heillä on samanlaiset oikeudet yhteiskunnassamme kuin muillakin ihmisillä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 4 - 5.)

Vammaissopimuksessa on opinnäytetyöni tarkoitusta tukeva kohta perheen perustamisen oikeudesta. Sopimuksen mukaan täysi-ikäisellä kehitysvammaisella ihmisellä on myös oikeus solmia avioliitto ja perustaa perhe sekä säilyttää kykynsä saada lapsia. Näihin asioihin kehitysvammaisilla ihmisillä on oikeus saada tietoa, tukea sekä neuvontaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 16.)

Vahvistettaessa kehitysvammaisten terveydellistä tietämystä, kuten tietoa ja ymmärrystä seksuaaliterveyteen tai esimerkiksi ehkäisyyn liittyvissä asioissa,



on hyvä vahvistaa myös itsetuntoa sekä sosiaalisia taitoja liittyen seurusteluun ja perheen perustamiseen. Tukeminen voisi tapahtua esimerkiksi sosi-aali- ja terveysalan sekä diakoniatyön ammattilaisten yhteistyönä. Näin voidaan ottaa ihmisen tarpeet huomioon kokonaisvaltaisesti, sillä ihmisen elämä on fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja hengellinen kokonaisuus. Opinnäyte-työssäni käytetty Seurustelun palikat -työväline myös osoittaa konkreettisesti sen, miten seurustelun pienemmät osa-alueet vaikuttavat toisiinsa ja miten kustakin osa-alueesta on pidettävä hyvää huolta, jotta kokonaisuus säilyisi ehjänä.

## 6 ITSETUNTO

### 6.1 Itsetunnon merkitys ihmisen elämässä

Hyvä itsetunto näkyy ihmisessä iloisuutena, onnellisuutena sekä nautintona asioiden tekemiseen ja olemiseen. (Isokorpi 2008, 37.) Itsetunnolla tarkoitetaan myös ihmisen henkilökohtaista tunnetta siitä, että on hyvä. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen näkee itsessään enemmän positiivisia ominaisuuksia kuin negatiivisia, mutta hän kykenee havaitsemaan myös heikkouksensa. Hyvää itsetuntoa kuvastaa kyky korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja korottaa niitä huonojen ominaisuuksiensa yläpuolelle. Heikkoudet ja puutteetkin kuuluvat hyvään itsetuntoon, eikä niiden myöntäminen itselleen tai muille romuta itseluottamusta tai aiheuta ahdistusta. (Keltikangas-Järvinen 2004, 17.)

Useiden tutkimusten mukaan kehitysvammaiset lapset kärsivät huonosta itsetunnosta vertailtaessa itseään muihin lapsiin. He myös kokevat alemmuuden tunteita niin koulumenestyksessä kuin sosiaalisessa elämässään. (Lyons 2012.) Ei siis ole ihme, että myös moni kehitysvammainen nuori ja nuori aikuinen ei koe itseään tarpeeksi hyväksi tai hyväksytyksi yhteiskunnassamme. Itsensä arvostaminen on vaikeaa, kun kehitysvammaista ympäröivä maailma näkee vain kehitysvamman eikä ihmistä itseään.

Itsearvostus on hyvää itsetuntoa. Itseään arvostava ihminen on myös itsevarma ja luottaa itseensä sekä kykyihinsä vaikuttaa omaan elämäänsä. Itseensä luottava ihminen uskoo aidosti kykyihinsä kohdatessaan ongelmia, eikä yleensä jää murehtimaan tekemiään ratkaisuja tai kadu tekemäänsä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 18.)

Tärkeintä hyvässä itsetunnossa on kuitenkin se, että silloin oma elämä tuntuu ainutkertaiselta ja arvokkaalta. Ajatus perustuu ihmisen sisäiseen itsearvostukseen, eikä ulkoisilla tekijöillä ole juurikaan merkitystä. Ihmisen ei tarvitse suorituksin tai onnistumisin osoittaa, että hänen elämällään on arvoa. Tunne oman elämän tärkeydestä ei näin perustu muiden käsityksiin sen merkittävyydestä, vaan ihminen antaa itse omalle elämälleen arvon. Hyvän ja onnis-

tuneen elämän mallia meillä ei kuitenkaan ole, joten ihmisen on luotettava omaan tunteeseensa siitä, millaista juuri hänen elämänsä on. Itsetunto vaikuttaa merkittävästi tuon tunteen löytämiseen ja sen ylläpitämiseen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 18.)

Vaikka itsetunto määritellään yleensä itsensä arvostamiseksi, tarkoittaa se myös kykyä arvostaa muita ihmisiä. Vahvan itsetunnon omaava ihminen kunnioittaa toisten mielipiteitä ja antaa arvoa muiden osaamiselle kokematta alemmuuden tunteita. (Keltikangas-Järvinen 2004, 19.)

Opinnäytetyössäni halusin korostaa kehitysvammaisten ihmisten oikeutta tasa-arvoon sekä myös itsenäisyyteen. Itsenäisyys on tässä yhteydessä sitä, että kehitysvammaisella ihmisellä on oikeus itsenäisiin, omaa elämäänsä koskevien ratkaisujen tekemiseen. Itsetunnon näkökulmasta itsenäisyys on myös itseään arvostavan ja itseensä uskovan ihmisen merkki. (Keltikangas-Järvinen 2004, 20.) Kehitysvammaisten ihmisten arjessa itsenäisyys näyttää erilaisena, mutta esimerkiksi Aino ja Oiva-opiskelijoiden kaltaisten, lapsuudenkodissaan tai omillaan asuvien kehitysvammaisten arjessa itsenäisyydellä ja itsetunnolla on jotakin yhteistä.

Hyvä itsetunto auttaa yksilöllisten päämäärien asettamisessa sekä antaa rohkeutta olla oma itsensä välittämättä muiden mielipiteistä. Näin ihminen kykenee tekemään itselleen sopivia ratkaisuja välittämättä siitä, millaiset odotukset ulkopuolisilla on hänen elämäänsä suhteen. Toisia loukkaamatta ihminen kykenee elämään omien arvojensa mukaan. (Keltikangas-Järvinen 2004, 20.)

Mikäli ihmiseltä puuttuu tämä itsetunnon tuoma itsenäisyys, jää hän usein riippuvaiseksi muista ihmisistä myös omia asioitaan koskevilla ratkaisuilla ja päätöksillä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 20.) Muiden ihmisten toiveiden mukaan elämisestä saattaa tulla tapa, josta ei helposti pääse eroon. Tarvitaan paljon rohkeutta elää juuri sellaista elämää, kuin itse haluaa. (Keltikangas-Järvinen 2004, 23.) Kehitysvammaiset nuoret ja nuoret aikuiset elävät usein vanhempiensa toivomusten sekä odotusten mukaan ja ovat omaa elämäänsä koskevilla ratkaisuillaan vanhemmistaan riippuvaisia.

Hyvä itsetunto auttaa ihmistä sietämään myös pettymyksiä ja epäonnistumisia. (Keltikangas-Järvinen 2004, 22.) Länsimaisessa yhteiskunnassamme, jossa suorittaminen, aktiivisuus sekä tuottavuus ovat arvostettuja ominaisuuksia, aiheita pettymyksiin on paljon. Itsetunnon haaste onkin löytää sisäinen tasapaino ollakseen tyytyväinen elämäänsä ja itseensä sellaisena kuin on. (Keltikangas-Järvinen 2004, 19.)

## 6.2 Itsetunnon merkitys sosiaalisissa suhteissa

Hyvällä itsetunnolla ja yleisellä hyvinvoinnin tunteella on yhteyksiä toisiinsa. Vahvan itsetunnon omaava ihminen näkee elämässään enemmän hyviä puolia kuin huonosta itsetunnosta kärsivä. Itsetunto on myös vuorovaikutuksessa ihmisen mielialan sekä tunteiden kanssa. Ihmisen kokemus omasta itsetunnosta saattaa usein ilmetä mielialana. Mielialan mataluus johtuukin yleensä arvottomuuden tunteesta ja ihmisen kokemuksesta omasta merkityksettömydestä. Hyvä mieliala puolestaan saa aikaan itseluottamuksen tunteita ja vaikuttaa positiivisesti ihmisen olemukseen. (Keltikangas-Järvinen 2004, 35.)

Itsetunto vaikuttaa niin oman elämän hallintaan kuin sosiaaliseen sopeutuvuuteenkin. Hyvästä itsetunnosta voi olla sosiaalisessa elämässä hyötyä. Sosiaaliset taidot sekä kyky tulla muiden kanssa toimeen ovat yhteydessä ihmisen itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 2004, 36.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä nopeasti solmia kontakteja erilaisiin ihmisiin, keskustelemaan heidän kanssaan ja olemaan heidän seurassaan luontevasti. Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös kyky ratkaista sosiaalisia ongelmia rakentavasti, tehokkaasti ja asianmukaisesti. Sosiaalisesti taitava ihminen tietää, kuinka toimia muiden ihmisten seurassa sekä ymmärtää muiden mielipiteitä ja tunteita. Hän on myös hienotunteinen ja hänellä on sosiaalista herkkyyttä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20–23.)

On tärkeä huomioida, että sosiaalisesti lahjakas ihminen on eri asia kuin sosiaalinen ihminen. Usein ihmiset väittävät olevansa sosiaalisia, vaikka heidän

luonteensa eivät omaa hienotunteisuuden tai tunneherkkyyden piirteitä. Yksin viihtyvä tai ujo ihminen saattaa olla sosiaalisesti lahjakas, vaikka yhteiskunta ei mieltäisikään hänet sosiaaliseksi. Opinnäytetyöni tarkoitus ei ollut vaikuttaa opiskelijoiden sosiaalisuuteen, vaan tukea heidän itsetuntoaan sekä itseluottamustaan ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti myös sosiaalisiin taitoihin.

Itsetunnon tukeminen onkin tärkeää, sillä huono itsetunto vaikeuttaa sosiaalista sopeutuvuutta ja kanssakäymistä. Muiden menestyminen ja osaaminen tuntuvat suuremmalta ja paremmalta, eikä ihmisten kanssa olemisesta enää nauti. Hyvä itsetunto antaa myös valmiudet olla joustava omissa mielipiteissään ja näin ollen helpottamaan sosiaalista kanssakäymistä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 36–37.)

Erityisesti nuorten aikuisten kehitysvammaisten sosiaalisia taitoja on tärkeä tukea, sillä niillä on yhteys heidän sosiaaliseen elämäänsä ja suhteiden muodostamiseen. Aikaisemmin mainitsemani kehitysvammaisten ihmisten oikeus rakkauteen, parisuhteeseen ja perheen perustamiseen korostuvat tässäkin yhteydessä. Nuorilla kehitysvammaisilla on oikeus tuntea itsensä hyväksi ja hyväksytyksi sekä uskallettava lähestyä uusia ihmisiä. Sosiaalisten taitojen ja itsetunnon tukeminen nuoresta iästä alkaen auttaa kehitysvammaista ihmistä rakentamaan sellaista sosiaalista elämää ja tulevaisuutta, jota hän itse haluaa elää.

## 7 SEURUSTELUN PALIKAT

### 7.1 Työvälineen kristillinen tausta

Seurustelun palikat on versio Parisuhteen palikat -nimisestä työvälineestä. Seurustelun palikoissa puhutellaan seurustelevia pareja ja Parisuhteen palikoissa jo vakiintuneita, naimisissa olevia pareja. Seurustelun palikat soveltuvat enemmän yksin eläville tai nuorille pareille, sillä teemojen keskiössä on myös kaipuu parisuhteeseen ja rakkauteen. Parisuhteen sekä seurustelun palikoiden lisäksi on olemassa Vanhemmuuden palikat, joiden tarkoituksena on tukea vanhemmuutta ja herättää aiheeseen liittyvää keskustelua. (Parisuhteen palikat i.a.a.) Opinnäytetyössäni käytin käsitettä Seurustelun palikat, sillä suurin osa Aino ja Oiva -taideluokan opiskelijoista on nuoria aikuisia, joilla ei pääosin ole vielä ollut kokemusta vakiintuneesta parisuhteesta.

Parisuhteen palikat on työväline sekä kristillisen hankkeen nimi. Hanke lähti arjen tarpeista Kirkkohallituksen perheasioiden sekä kristillisen aviopari- ja parisuhdetyön kentällä. Hankkeen tavoite on rakkauden ja uskollisuuden vaaliminen ja sitä kautta hyvinvoinnin lisääminen parisuhteissa, perheissä ja yhteiskunnassa. (Parisuhteen palikat i.a.e.)

Työvälineen kehittämistyöstä vastasi ja vastaa edelleen laaja kristillinen työryhmä, jonka tavoitteena on luoda sellainen työväline, joka sopii kaikille. Työryhmä koostuu asiantuntijoista Suomen evankelis-luterilaisen kirkon perheyöstä, Adventtikirkosta, Helluntaikirkosta, Helsingin Nuorten Miesten Kristillisestä Yhdistyksestä, Kansan Raamattuseurasta, parisuhdekeskus Katajasta, parisuhdeviikonloppuja järjestävästä Mennään Eteenpäin ry -järjestöstä, Perheiden ABC -lehdestä, Porvoon suomalaisesta seurakunnasta, Suomen Raamattuopistosta sekä Vapaakirkosta. Työryhmän monimuotoisuus näkyy myös työvälineessä, sillä se sopii jokaiselle, joka haluaa kehittää omaa parisuhdettaan tai pohtia parisuhteeseen, seurusteluun ja vanhemmuuteen liittyviä asioita. Työväline palvelee myös ammattilaisten tarpeita konkretisoidessaan seurustelun, parisuhteen tai vanhemmuuden osa-alueita. (Parisuhteen palikat i.a.b.)

Erilaisista kristillisistä tahoista koostuva työryhmä korostaa yhteisiä arvojaan Parisuhteen palikat -hankkeessa. Työryhmä painottaa armollista ja myönteistä kristillisyyttä, jossa Jumala on elämäämme ja ihmissuhteisiimme vaikuttava, todellinen voima. Jumalan armo ja ihmisten hyväksyvä suhtautuminen toisiinsa ovat tärkeitä, sillä ihmiset ja yhteisöt ovat elämässään ja toimissaan epätäydellisiä. (Parisuhteen palikat i.a.d.)

Työvälineen tarkoituksena on havainnollistaa, että laaja-alaisuudestaan huolimatta seurustelu- tai parisuhde ei ole hahmoton, vaan siihen voi syventyä aihe kerrallaan ja tarkastella eri näkökulmista. Palikat myös nimeävät parisuhteen tärkeimpiä osa-alueita, joita työryhmä on miettinyt yhdessä ja suunnitellut vastaamaan monenlaisia tarpeita. Työväline auttaa näkemään, kuinka parisuhteen eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Palikat tukevat kristillistä perhe- ja parisuhdetyötä, mutta soveltuvat monipuolisesti myös sosiaali- tai terveysaloille. (Parisuhteen palikat i.a.)

Arvoiltaan sekä taustaltaan palikat sopivat hyvin kehitysvammaisten ihmisten itsetuntemuksen tukemisen tarkoitukseen. Palikoiden käytöllä opinnäytetyösäni oli erityisesti diakoni-opintojani tukeva pohja, sillä omalta osaltani halusin välittää kristillisiä arvoja sellaisella tavalla, jotka tukevat tavallista arkeamme ja ovat helposti saavutettavissa. Tällä tarkoitan mahdollisuutta keskustella palikoiden aiheista kehitysvammaisuuden viitekehuksesta, mutta tarjoamalla opiskelijoille myös mahdollisuuden halutessaan löytää itse kristillisiä yhtymäkohtia palikoiden teemoihin. Halusin kunnioittaa Aino ja Oiva -opiskelijoiden arvomaailmaa, mutta tarvittaessa tukea heitä hengellisyyteen liittyvissä asioissa. Kristilliset arvot olivat paremmin nähtävissä välittävissä ja kunnioittavassa toiminnassa, kuin kristillisyyden sanallisessa korostamisessa.

## 7.2 Palikoiden aiheet

Palikoiden tarkoitus on auttaa ihmisiä ymmärtämään seurustelu- tai parisuhteensa monialaisuutta sekä rohkaisemaan keskustelemaan aiheesta. Palikoiden nimeämisen taustalla ei ole teoriaa, vaan aiheet ovat muodostuneet työryhmän näkemyksen ja työkokemuksen kautta. Parisuhteen ja Seurustelun palikoiden aiheiksi valikoituivat sitoutuminen, tunteet, seksuaalisuus, riidat, sanat, teot, luottamus, anteeksianto sekä rakkaus. (Parisuhteen palikat i.a.c, 2.)

Palikoiden perusmallissa on myös valkoinen, tyhjä palikka, jonka voi nimetä tarkoitukseen sopivalla tavalla. Seurustelun palikoissa ehdotuksena on kaipaus, joka kuvastaa kaipuuta suhteeseen ja rakkauteen. Nimeksi voidaan ottaa myös omaa parisuhdetta koskeva asia tai jokin muu omassa elämäntilanteessa tärkeäksi koettu asia, kuten lapset, monikulttuurisuus, työ tai sairaus. Palikoiden toinen malli on nimeämättömät palikat. Tämä malli antaa tilaa jokaisen omalle kokemukselle ja ajatuksille siitä, millaisista asioista heidän seurustelunsa tai parisuhteensa rakentuu. (Parisuhteen palikat i.a.c, 2.)





KUVIO1: Seurustelun palikkatalo (Parisuhteen palikat i.a.f.)

### 7.3 Palikoiden käyttö työvälineenä

Palikat ovat suunnitellussa, tarkoituksenmukaisessa järjestyksessä ja muodostavat talon. Talossa on kivijalka ja harjapalkki, eli sitoutuminen, luottamus ja anteeksianto. Ne ovat talon suurimpia palikoita sekä perusrakenteita, joihin hyvä seurustelusuhde perustuu. Keskellä alarivissä sijaitsevat tunteet, suhteen lämpökeskus. Riidat ja seksuaalisuus ovat tunteet -palikan kummallakin puolella ja edustavat hyvin voimakkaita, myös tunteisiin liittyviä ja vaikuttavia alueita. Seuraavalla rivillä ovat sanat ja teot sekä tyhjä palikka, johon jokainen saa laittaa itselleen tärkeäksi koetun käsitteen. Sanat ja teot vaikuttavat merkittävästi siihen, miten tunteet, riidat ja seksuaalisuus tuottavat lämpöä

yhteiseen suhteeseen. Kattona on rakkaus, jonka alle kaikki kiteytyy. (Parisuhteen palikat i.a.c, 3.)

Aiheena rakkaudessa on yhtymäkohtia myös kristilliseen uskoon. Rakkauspalikkaa voidaan kuvata myös Jumalan siunauksena toisiinsa sitoutuneille pariskunnille ja katon kolmio-muoto voidaan yhdistää kolmiyhteiseen Jumalaan. (Parisuhteen palikat i.a.c, 3.) Näin myös hengellisyyttä ja siihen liittyviä asioita voidaan ottaa esille, tukea tai vahvistaa esimerkiksi silloin, kun palikoita käytetään kokonaan kristillistä viitekehystä hyödyntäen.

Työvälineenä palikoita voi käyttää itselleen sopivalla tavalla. Aiheiden sisällössä ei ole ennalta määriteltyjä näkökulmia, vaan sisältöä voidaan soveltaa erilaisiin tarkoituksiin sopivalla tavalla. Sisältöjen painotus on kuitenkin jo lähtökohtaisesti erilaista, kun palikoita käytetään esimerkiksi vihkiparien keskustelussa, nuorten kanssa työskennellessä tai seniori-ikäisten parisuhteisiin liittyvissä keskusteluissa. Yksilöiden sekä pariskuntien elämäntilanteet ja arvot vaihtelevat keskenään, joten kullekin teemalle löytyy monia, erilaisia näkökulmia. (Parisuhteen palikat i.a.c, 3.)

Palikoiden käyttäminen työvälineenä antaa sekä hyvän rungon keskustelulle, että vapauksia valita käyttäjälle mieluisen, teoreettisen lähestymistavan. Käyttäjällä on mahdollisuus käyttää sellaista teoreettista viitekehystä, jonka kokee itselleen, pariskunnalle tai ryhmälle sopivaksi. Työryhmä on tehnyt jokaiseen aiheeseen liittyen myös sisältömateriaalin, jota voi tarvittaessa käyttää mahdollisimman käytännönläheisesti. Materiaalin tarkoitus on helpottaa palikoiden kanssa tehtävää työtä ja materiaali on suunniteltu sellaiseksi, että se ilmaisultaan sopii käytettäväksi monelle eri taholle. Työvälineen käyttäjä voi kuitenkin halutessaan korostaa oman yhteisönsä arvoja ja ajatuksia palikoita käyttäessään tai puhua tietyistä näkökulmista ja viitekehuksesta. Peruskäsitteet voivat myös vaihdella, kun puhutaan seurustelusta, parisuhteesta, avo- tai avioliitosta. (Parisuhteen palikat i.a.c, 4.)

Opiskelijoiden henkilökohtaisten mielipiteiden ja ajatusten ilmaiseminen ryhmässä tuki itsetuntoa parhaiten. Tukeminen oli tässä yhteydessä sitä, että rohkaisin ja kannustin opiskelijoita kertomaan ääneen, miltä jokin asia tuntuu. Asiaa harjoiteltiin turvallisesti ryhmässä esimerkiksi sanomalla, että nimittely

ja riitelemine eivät tunnu hyvältä. Uskon myös, että myöhemmässä vaiheessa elämää tai kun seurustelu tulee ajankohtaiseksi, oman mielipiteensä esittäminen ja puolensa pitäminen on helpompaa.

Palikoita voidaan pääsääntöisesti käyttää kahdella tavalla, parikohtaisissa keskusteluissa ja ryhmätilanteissa. Parikohtaisia keskustelutilanteita voivat olla esimerkiksi vihkiparien kanssa seurakunnissa, lastaan odottavien vanhempien kanssa neuvolassa, asiakaskeskusteluissa diakoniatyössä tai perheneuvolassa käydyt keskustelut. (Parisuhteen palikat i.a.c, 5)

Ryhmätilanteissa palikoita voidaan käyttää alustuksena, keskustelun avauksena tai syventävästi. Palikat voidaan käydä läpi yhdellä kertaa kertoen hie man kustakin palikasta ja haluttaessa kuhunkin aiheeseen voidaan lisätä jokin näkökulma, tutkimustieto tai jakaa käytännön kokemuksiaan toistensa kanssa. Syventävästi palikoiden teemoja voidaan käyttää pidemmällä ajankaksolla, jolloin jokaiselle teemalle on varattu oma aikansa. (Parisuhteen palikat i.a.c, 5.)

### 7.3.1 Seurustelun palikat keskustellen

Keskustelu voidaan määritellä sosiaalisen vuorovaikutuksen perusmuodoksi. Keskustelu on myös luovaa, järjestelmällistä ja tavoitteellista kielenkäyttöä, jota ihmiset keskenään käyttävät. Keskustelun tärkeä elementti on myös vuorovaikutuksellisuus, johon puheen lisäksi sisältyvät ilmeet ja eleet. Keskustelulla pyritään eri tilanteissa eri asioihin, kuten vaikuttamaan toisen ihmisen mielipiteeseen tai päätökseen, asenteisiin, luomaan uusia käsitteitä keskinäiseen tietoon sekä välittämään informaatiota. (Kauppila 2007, 175 – 176.)

Itseäni kiinnosti erityisesti keskustelun tärkeys tunnekokemuksena sekä psyykkisenä tasapainontekijänä. Keskustelun kautta ihminen voi toteuttaa sosiaalisuuttaan toisten ihmisten kanssa sekä luoda läheisyyttä ja ihmissuhteita. (Kauppila 2007, 176.) Näin keskustelun ja ryhmässä tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta voidaan tukea sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa rohkaisemalla keskustelijoita avoimuuteen.

Aino ja Oiva-opiskelijat tarvitsivat enemmän aikaa sekä ymmärtääkseen käsitteen, että tuottaakseen puhetta eli keskustelulle oli jätettävä runsaasti tilaa. Toisaalta joihinkin aiheisiin tartuttiin hyvin nopeasti ja aiheeseen liittyvien mielipiteiden ja kokemusten kertomiseen meni paljon aikaa. Oli muistettava, että jokaisen on saatava oma aikansa ja tilansa kertoa ajatuksensa, jotta ryhmän sisäinen tasavertaisuus toteutuisi, eikä kukaan tuntisi olonsa syrjäytetyksi keskustelusta.

### 7.3.2 Seurustelun palikat toiminnallisin keinoin

Aiheisiin liittyvät, toiminnalliset harjoitukset sopivat hyvin keskustelun tueksi ja antavat mahdollisuuden käsitellä aihetta eri näkökulmasta. Kaikille puhe tai keskustelu ei ole paras tapa ilmaista itseään, jolloin toiminnan kautta mielipiteensä ilmaisu tai pelkästään johonkin asiaan keskittyminen voi tukea sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa.

Palikoiden käyttö toiminnallisena työvälineenä onnistuu esimerkiksi rakentamalla, askartelemalla, maalaamalla tai muun menetelmän kautta luoden konkreettisen palikkatalon. Aiheita voidaan käsitellä myös omaa kehoaan ja mielikuvitustaan käyttäen esimerkiksi erilaisten harjoitusten tai draaman keinoin. Palikat tarjoavat erilaisia näkökulmia aiheiden kanssa työskentelyyn, sillä aiheita voidaan lähestyä niin värien, kuin sijainninkin näkökulmasta.

## 8 PROJEKTIN TOTEUTUS

### 8.1 Suunnittelu ja aloitus

Hyvä suunnittelutyö oli tärkeä pohja tuokioiden onnistumiselle. Suunnittelussa oli otettava huomioon muun muassa ajankäyttö, käytössä oleva materiaali ja sellaisen hankkiminen, toimintaympäristö sekä opiskelijoiden erilaiset valmiudet. Tuokiot oli suunniteltava kaikille sopiviksi ja mielekkäiksi sekä huomioitava opiskelijoiden omat voimavarat. Varasuunnitelma oli oltava jokaiselle tuokiolle siltä varalta, että alkuperäinen suunnitelma ei kannu. Tuokioiden oli oltava tarpeeksi selkeitä, mutta myös haastavia ja innostavia. En halunnut tuokioista liian leikkimielisiä, sillä asioista on hyvä puhua myös vakavasti, asioiden oikeilla nimillä. Kevennykseksi ja ajatusten herättämiseksi suunnitelin erilaisia toiminnallisia harjoituksia tuokioiden alkuun tai loppuun.

Jokainen tuokio oli erilainen, mutta noudatti käytännössä samaa kaavaa. Jokaiseen tuokioon osallistui eri määrä opiskelijoita riippuen sairauspoissaoloista ja muista esteistä. Halusin, että tuokiot olisivat itsenäisiä kokonaisuuksia, jotta ryhmään pääsisi helposti mukaan, eikä kukaan tuntisi oloaan ulkopuoliseksi. Korostin opiskelijoille, että tuokioihin osallistuminen on vapaaehtoista ja kaikki ryhmässä käsiteltävät asiat luottamuksellisia. Painotin luottamuksellisuutta ja pyysin opiskelijoilta luvan tuokioiden nauhoitukseen jokaisen tuokion alussa. Kerroin, että tallenteet ovat ainoastaan minun käytettävissäni, eikä kenenkään henkilöllisyys ole opinnäytetyössäni tunnistettavissa. Oli tärkeää, että opiskelijat olivat tietoisia tuokioiden tallentamisesta ja heillä oli mahdollisuus halutessaan kieltäytyä osallistumisesta.

Tuokioiden keskusteluosuuden aikana istuimme lattialla ympyrän muotoisessa ryhmässä. Halusin, että kaikilla on mahdollisuus nähdä ja kuulla toisensa hyvin ja istumajärjestys viestisi tasavertaisuutta. Muistutin opiskelijoita siitä, että tuokiot eivät ole opetustilanteita enkä minä ole opettajan ominaisuudessa. Korostin keskustelua ja vuorovaikutusta sekä asioiden pohtimista yhdessä ryhmänä. Ryhmästä löytyi aina myös vapaaehtoinen, joka kirjasi paperille

keskustelumme kohokohdat. Näin opiskelijat pääsivät itse vaikuttamaan tuokioiden kulkuun.

Tuokioiden aloittaminen oli helppoa, sillä opiskelijat tunsivat toisensa entuudestaan. Ryhmässä vallitsi luottamuksellinen ilmapiiri. Olin tutustunut opiskelijoihin harjoitteluni aikana ja oli tärkeää aloittaa tuokiot vasta silloin, kun tunsimme toisemme paremmin. Arkojen ja henkilökohtaisten asioiden käsitteleminen oli helpompaa, kun opiskelijat suhtautuivat minuun luontevasti. Olin myös varannut tarpeeksi aikaa keskustelulle tuokioiden jälkeen, mikäli siihen olisi tarvetta.

Seurustelun palikoiden idean esittelin opiskelijoille tarkemmin ensimmäisellä kerralla. Jokaisen tuokion alussa esittelin erikseen käsiteltävät teemat ja aiheisiin liittyvät palikat. Luin myös lyhyen esittelytekstin jokaisesta palikasta. Ensimmäisellä kerralla jaoin opiskelijoille piirretyn mallin palikkatalosta, johon opiskelijat saivat värittämällä sijoittaa palikoita omien arvojensa mukaisesti. Halusin rohkaista opiskelijoita pohtimaan myös itsenäisesti seurustelun eri osa-alueita. Käsittelemme teemoja eri järjestyksessä, kuin ne Seurustelun palikkatalossa sijaitsevat arvioiden, onko teemojen järjestyksellä merkitystä tuokioiden kulussa.

TAULUKKO 1. Tuokioiden ohjelma

TUOKION TOTEUTUSKERTA	KESKUSTELUN TEEMAT	TOIMINNALLISET HARJOITUKSET
1. Kerta	Seurustelu ja luottamus	Luottamusharjoitus
2. Kerta	Tunteet ja riidat	Kuvakorttiharjoitus
3. Kerta	Sanat, teot ja anteeksianto	Rentoutusharjoitus
4. Kerta	Seksuaalisuus	Ihmishahmot
5. Kerta	Sitoutuminen ja rakkaus	Maalausta

## 8.2 Ensimmäinen kerta: seurustelu ja luottamus

Ensimmäisellä kerralla halusin selvittää, miten opiskelijat ymmärtävät seurustelun käsitteen. Aloitin tuokion kertomalla, että kaikki tapaamisemme tulisivat käsittelemään seurustelua ja sen eri osa-alueita. Siksi oli tärkeää tietää, mitä kukin tarkoittaa puhuessaan seurustelusta ja millaisia tunteita se ihmisissä herättää.

Aloitimme tuokion kirjaamalla paperille erilaisia asioita, jotka tulivat opiskelijoiden mieleen seurustelusta. Ensisijaisesti seurustelu yhdistettiin rakkauteen ja rakastamiseen, hyviin tunteisiin, luottamukseen, välittämiseen, hellyyteen sekä suutelemiseen. Hyvillä tunteilla opiskelijat tarkoittivat hyvää, turvallista oloa toisen ihmisen seurassa. Välittäminen tarkoitti opiskelijoiden mielestä esimerkiksi läsnäoloa ja tukena olemista. Yksi opiskelijoista oli sitä mieltä, että ennen seurustelusuhteen aloittamista täytyy tutustua ja ystäväystyä ensin. Korostin huomion olevan erittäin aiheellinen, sillä emme voi luottaa tuntemattomiin ihmisiin. Luottamuksen tärkeys korostui keskustelussamme ja opiskelijan huomio oli hyvä johdatus myöhempään keskusteluun aiheesta.

Riitelemisen ja sydänsurut seurustelusuhteessa herättivät paljon ajatuksia. Yksi opiskelijoista pohti riitelemistä lapsiperheiden näkökulmasta. Hän suri sellaisten lasten puolesta, jotka joutuivat todistamaan vanhempiansa riitelyä. Kaikki olivat sitä mieltä, että riitelemisen ja nimittely eivät kuulu hyvään suhteeseen, mutta valitettavasti sitä kuitenkin tapahtuu.

*H1: Et jos nimittelyyn mennään viel, niin kyllä siis sitäkin on seurustelusuhteessa. Joo, huudetaan ja räyhätään ja sitten sanotaan ehkä semmosta, mitä ei välttämät tarkoita.*

Pohdimme yhdessä, kuinka riitelyä ja toisen mielen pahoittamista voidaan välttää. Opiskelijoiden mielestä erimielisyydet voidaan ratkaista rauhanomaisesti. Kannustin heitä keskustelemaan, sopimaan, pyytämään ja antamaan anteeksi. Yksi opiskelijoista kysyi rohkeasti, mitä tehdä, jos ei kykene antamaan anteeksi. Keskustelimme siitä, kuinka jokaisella on oikeus olla myös vihainen ja halutessaan päättää seurustelusuhde.

Hieman aiheesta poiketen pohdimme myös nimittelyn aiheuttamaa mielipahaa.

*H2: Ajattelin silleen, et jos joku vaikka arvostelee sillee, että vaikka arvostelis vaikka minuu sillee, että minä, mä näytän sellaiselta ääliöltä tai sellaiselta oudolta, tai sellaiselt typerält.*

Hyvän itsetunnon näkökulmasta ulkopuolisten käsityksillä omasta itsestään ei ole merkitystä, vaan jokainen määrittelee itse oman arvonsa. (Keltikangas-Järvinen 2004, 18.) Opiskelija halusi tietää, kuinka toimia tilanteessa, jossa hänen ulkonäköään arvostellaan. Oli tärkeää keskustella aiheesta, sillä kehitysvammaiset ihmiset saattavat saada osakseen ilkeääkin nimittelyä. Halusin korostaa, että muiden ihmisten mielipiteistä ei tarvitse välittää, vaan tärkeintä on itse tiedostaa, että kelpaa ja on hyvä omana itsenään.

Tuokion lopuksi oli toiminnallinen harjoitus, jonka avulla halusin keskustella opiskelijoiden kanssa luottamuksesta luontevasti. Opiskelijat saivat tehtäväkseen laittaa silmänsä kiinni ja minä annoin jokaisen opiskelijan käteen karkkipussin, josta sai ottaa yhden karkin. Opiskelijat eivät etukäteen tienneet, että pussissa oli karkkia, vaan saivat ensin tunnustella paperiin käärittyjä makeisia käsillään. Opiskelijat saivat luvan halutessaan syödä makeisen avaamatta silmiään. Ennen tuokiota olin varmistanut, että opiskelijoilla ei ole mahdollisia ruoka-aineallergioita.

Harjoitus oli helppo ja hauska sekä antoi hyvän pohjan keskustelulle luottamuksesta. Keskustelimme harjoituksen jälkeen, miltä tuntui olla silmät kiinni ja noudattaa annettuja ohjeita. Kaikki olivat sitä mieltä, että olo oli hyvä ja turvallinen. Pohdimme luottamuksen syntymistä ja sitä, tuntuisiko harjoitus samalta, jos olisin ollut opiskelijoille täysin vieras ihminen. Opiskelijat kokivat, että vieraan ihmisen kanssa he olisivat saattaneet tuntea olonsa turvattomaksi tai pelokkaaksi. Pohdimme, kuinka luottamuksella on merkitystä ihmissuhteissa ja erityisesti parisuhteissa.



### 8.3 Toinen kerta: tunteet ja riidat

Toisen kerran tuokio muodostui tunteiden sekä riitelyn teemoista. Tunteet luovat taustan ihmisen vuorovaikutukselle. Tunteet ovat myös viestinnän keino ja ne ovat mukana kaikessa, mitä ihmisen elämässä tapahtuu. Tunteita ei ole helppo määrittää, mutta jokaisen on hyvä oppia tunnistamaan tunteitaan. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2012. Opetushallitus.)

On tärkeää tunnistaa itsessään myös negatiivisia tunteita ja keskustella niistä. Riidat puolestaan kuuluvat varmasti jokaisen elämään. Aggressio voi olla itsetunnon kannalta myös positiivinen voimavara. Se voi ilmetä puolensa pitämisenä sekä uskalluksena ilmaista oman mielipiteensä. Positiivisen aggression kautta nuori voi tuntea olevansa tärkeä ja muiden kanssa samanarvoinen. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 242.) Suuttuminen myös vahvistaa ja itsenäistää. Suuttumisen kautta voidaan tunnistaa omia rajoja ja oppia sanomaan ei. (Cacciatore ym. 2008, 237.)

Aloitin tuokion levittämällä lattialle värikkäitä kuvia. Olin leikannut lehdistä erilaisia kuvia ihmisten ilmeikkäistä kasvoista. Joukossa oli muun muassa perustunteita, kuten iloa, surua, vihaa, väsymystä, riemua sekä ihastusta. Pyysin opiskelijoita valitsemaan sellaisen kuvan, joka sillä hetkellä kuvasi parhaiten heidän tunnetilaansa. Opiskelijat saivat ottaa tarvittaessa useamman kuvan.

Tunteisiin liittyvissä harjoituksissa kuvilla on tärkeä merkitys. Joskus tunteet ovat vaikeasti ymmärrettäviä ja kuvan avulla niitä voidaan konkretisoida ja selkeyttää. Kielellisen kommunikoinnin vaikeudet myös helpottuvat kuvien käytöllä. Kuvien kautta omat tunteensa voi tehdä näkyviksi ja kuva on hyvä apuväline subjektiivisen kokemuksen havainnollistamiseen. Samalla voidaan pohtia, millainen ilme ja tunne liittyvät yhteen. Kuvien avulla myös toisten tunteet tulevat huomioiduksi. Kuvat auttavat havainnollistamaan, että toisten tunteet ovat yhtä tärkeitä, vaikka ilmenevät eri tavalla. (Kerola ym. 2012. Opetushallitus.)

Yksi opiskelijoista kertoi rohkeasti, että kaipaa kontaktia vastakkaiseen sukupuoleen. Opiskelija kuvaili tunnetta romantiikan kaipuiksi. Romanttisia tunteita oli myös toisella opiskelijalla, joka kertoi haaveestaan löytää mukava seurustelukumppani. Kysyin opiskelijalta, millaisia tunteita kumppanin ajattelemisen hänessä herätti.

*H3: Ei mitään ihmeellistä kai sit herätä, silleen...mä haluaisin kato, mä haluaisin sellaisen kunnollisen, jolla, joka joku ymmärtää sellaisii...downeja ymmärtää. Koska mullon, mullon itellä mullon se Down-syndrooma ollut vauvasta asti ollut.*

Hyvää itsetuntoa kuvastaa kyky asettaa itselleen päämääriä ja tehdä itselleen sopivia ratkaisuja. Hyvä itsetunto ilmenee myös rohkeutena olla oma itsensä välittämättä muiden ihmisten mielipiteistä toisia loukkaamatta. (Keltikangas-Järvinen 2004, 20.) Opiskelija tiedosti oman kehitysvammansa ja oli hyvin realistinen tulevan seurustelukumppaninsa suhteen. Hänelle oli tärkeää, että kumppani on ymmärtäväinen, mahdollisesti itsekin kehitysvammaisen ihminen. Opiskelija suhtautui kehitysvammaansa luontevasti, mikä kertoi hyvästä itsetuntemuksesta. Hänellä oli vahva tunne siitä, millaisen ihmisen kanssa hän haluaa olla.

Kaikki opiskelijat olivat sitä mieltä, että omista tunteistaan kertominen ja toisen ihmisen tunteiden tulkitseminen oli kuvien avulla helppoa. Opiskelijoiden mainitsemat tunteet olivat enimmäkseen perustunteita. Vastakkaisuus oli yleistä, esimerkiksi hyvä tai paha, iloinen tai surullinen. Halusin rohkaista opiskelijoita pohtimaan erilaisia tunnesävyjä sekä vahvoja negatiivisia tunteita. Opiskelijat saivat ehdottaa erilaisia tunteita ja ne kirjattiin muistiin suurelle paperille.

Jouduin johdattelemaan opiskelijoita melko paljon, mutta annoin heidän kuitenkin vastata haluamallaan tavalla. Tärkeintä oli, että he keskustelivat, eikä kysymyksiin tarvinnut saada oikeita vastauksia. Keskustelu ajautui tunteista luontevasti riitoihin, sillä monella oli aiheesta henkilökohtaisia kokemuksia. Oli erittäin tärkeää, että jokainen tuli kuulluksi.

Rakkaudesta ja romantiikasta opiskelijat keskustelivat paljon. Ensisuudelma, ihastuminen ja seksi miellettiin romanttisiksi tunteiksi. Johdattelin jälleen kysymällä, millaisia tunteita ensisuudelma herättää.

*H3: Saaks mä sanoo yhen jutun? Se on...viimeks mä olin diskossa se oli, mul oli tosi...eka kerta. Se, se. Siel oli se...mua ekan kerran suuteli mua, suuteli mua. Siel diskossa. Se tuntui hyvältä, ihanalta.*

Opiskelija kertoi kokemuksestaan ensisuudelmasta. Suudelma tuntui hänestä hyvältä ja ihanalta. Tunne oli opiskelijalle selkeästi tunnistettavissa positiiviseksi ja myönteiseksi.

Vastapainoksi kauniille rakastumisen tunteille opiskelijat mainitsivat myös rakkauden menettämisen ja siihen liittyvät tunteet. Kysyin, miltä seurustelusuhteen päätyminen tuntuu. Oli mielenkiintoista, että opiskelijat mainitsivat helpottuneisuuden tunteen surun sekä pettymyksen lisäksi. Heidän mielestään suhteen päätyminen ei ole välttämättä surullinen asia, mikäli suhde ei ollut onnellinen. Objektiivinen suhtautuminen parisuhteeseen johtui myös omista kokemuksista.

*H1: No, jos menee oikeasti ihan...no, mulla oli ainakin edellisestä helpottunut, ku pääsi eroon siitä.*

Ihminen on kehittyessään valmis myös luopumaan kumppanistaan, jos rakkauden tunne loppuu. Hyvä itsetunto auttaa selviytymään erosta. Vahva tunne siitä, että kelpaa toiselle estää ihmistä ripustautumasta epätoivoisesti onnettomaan parisuhteeseen. (Cacciatore ym. 2008, 235.) Opiskelija kertoi olleensa helpottunut, kun ei enää tarvinnut olla yhdessä seurustelukumppaninsa kanssa. Hän osoitti itsevarmuutta ja kypsyyttä kertomalla, että on parempi olla yksin, kuin huonossa parisuhteessa.

Opiskelijan kokemuksen jakaminen muiden kanssa oli arvokasta, sillä suhteesta lähteminen saattaa olla vaikeaa, vaikka haluaisikin. On tärkeää, että myös parisuhteen epäonnistuminen otetaan puheeksi luontevasti ja opiskelijat tietävät, että onnettoman parisuhteen loppu saattaa olla helpotus, eikä surun aihe.

Luin opiskelijoille tarinan Haaveita ja haluja – kirjasta. Haaveita ja haluja on selkokiehinen kirja kehitysvammaisille nuorille, jotka tarvitsevat apua ihmisuhteisiin sekä seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittelemiseen. Kirjan lyhyet tarinat on helppo muistaa ja tarinoiden avulla voi miettiä, mitä itse teki erilaisissa tilanteissa. Tarinat käsittelevät tunteita, ihmissuhteita, seksiä, haaveita sekä turvallisuutta. (Hyttinen 2009.) Tarinan nimi oli Mustasukkaisuutta diskossa ja se käsitteli Aleksin ja Millan riitaa, joka sai alkunsa pojan mustasukkaisuudesta. Alekski tuli mustasukkaiseksi nähdessään Millan haavaavan toista poikaa.

Opiskelijat olivat sitä mieltä, että mustasukkaisuus tuntuu pahalta. He arvioivat, että Aleksin mustasukkaisuus saattoi johtua myös menettämisen pelosta. Opiskelijat pohtivat, mitä olisivat itse tehneet vastaavassa tilanteessa. Keskusteleminen ja mahdollisen väärinkäsityksen selvittäminen olivat suosittuja tapoja ratkaista ongelma. Riitelemine ei opiskelijoiden mukaan kuitenkaan tarkoita eroa, mutta kiukkuinen ja vihainen saa olla. Riitelemiseen kaivattiin rauhallista käytöstä.

*H1: Mun mielest asia...kaks aikusta ihmistä ku on, niin kaikki lyöminen ja nyrkeillä ottaminen niin, ei siin mun mielest, se on tyhmää, pitää pystyy jutella eikä heti lyödä ja muksasta.*

Opiskelija totesi, että väkivalta ei ole hyvä ratkaisu seurusteluparin ongelmiin. Hän tuntui kuitenkin myöntävän parisuhdeväkivallan olemassaolon, vaikka ei itse sitä hyväksynyt. Hän halusi myös kertoa kokemastaan väkivaltatilanteesta, joka oli onneksi päätynyt hyvin. Korostin opiskelijoille, että väkivalta on aina väärin eikä sitä saa hyväksyä. Jokaisella on oikeus onneen, eikä väkivalta kuulu onnelliseen parisuhteeseen. Kenenkään ei tarvitse elää väkivallan pelossa.

Keskusteleminen tunteista oli ajoittain vaikeaa, sillä tunteita ei aina osattu nimetä. Sen sijaan riitelemisestä ja myös sovinnon tekemisestä opiskelijoilla oli realistinen käsitys sekä omakohtaisia kokemuksia. Tuntui, että aiheista oli kaikesta huolimatta helppo puhua ja opiskelijat osallistuivat aktiivisesti keskusteluun. Tunteita kuvaavien kuvien käyttö osoittautui menestyksekkääksi tavaksi aloittaa keskustelu luontevasti. Kuvien takaa oli helppo keskustella myös vaikeista aiheista. Ajoittain herkistä ja henkilökohtaisista puheenaiheis-

ta huolimatta opiskelijoilla näytti olevan hauskaa ja tuokiosta jäi hyvä, positiivinen olo.

#### 8.4 Kolmas kerta: sanat, teot ja anteeksianto

Kolmannella kerralla käsitelimme sanoja, tekoja ja anteeksiantoa. Totesimme yhdessä opiskelijoiden kanssa, että anteeksiannon teemaan sopisi myös anteeksipyyntö. Aloitin tuokion tuttuun malliin kysymällä opiskelijoilta, mitä yhteistä heidän mielestään oli sanoilla ja teoilla. Kysymys sai opiskelijat hämilleen. Yksi opiskelijoista koki, että ei ymmärrä kysymystä. Hän ei myöskään halunnut pohtia sitä yhdessä ryhmän kanssa. Ehdotukseeni pohtia sanojen ja tekojen yhteyttä sekä merkitystä opiskelija vastasi, että toivoi olevansa jo kotona.

Opiskelija oli turhautunut, koska ei ymmärtänyt sanojen ja tekojen yhteyttä. Hän toi esille, että ryhmässä oli mukava olla, mutta väsymyksen takia hän ei pystynyt keskittymään. Muut opiskelijat reagoivat sovittelevasti kertoen, että he ovat kaikki hyvin väsyneitä, eikä heillä ole energiaa. Ymmärsin, että myös käsitteet saattoivat olla liian vaikeita, eivätkä siksi innostaneet opiskelijoita keskusteluun.

Yhden opiskelijan turhautuminen vaikutti negatiivisesti koko ryhmään. Opiskelijat olivat tavallisesta käyttäytymisestään poiketen hyvin hiljaisia. Turhautuneen opiskelijan vahva tunteenpurkaus liian vaikeasta tehtävästä sai minut turvautumaan varasuunnitelmaan, jolloin pyysin opiskelijoita kirjoittamaan paperille, millainen on hyvä poika- tai tyttöystävä. Pyysin pohtimaan, millaisia tekoja hyvä kumppani tekee. Hyvin nopeasti paperi täyttyi erilaisista hyvistä teoista, kuten kukkien annosta, lounaan tarjoamisesta, elokuvateatteriin viemisestä ja muusta hemmottelusta. Opiskelijat mainitsivat myös kauniita arkitekoja, kuten saunan lämmittämistä toiselle, siivoamista ja auttamista. Yksi opiskelijoista sanoi, että hyvä kumppani ei pakota tekemään sellaisia asioita, joita ei toinen osapuoli halua tehdä.

*H3: Saanko mä sanoo...ei saa, ei saa pakottaa toista seksiin. Mun mutsi on sen sanonut, siitä...ketään ei saa käyttää hyväks.*

Yleensä vanhemmat eivät halua rohkaista kehitysvammaisia lapsiaan läheisiin kontakteihin vastakkaisen sukupuolen kanssa, sillä he mieltävät aikuisetkin lapsensa itsestään riippuviksi ja lapsenomaisiksi. (Eriksson 2008, 153.) Tässä tapauksessa opiskelija toi esille äitinsä varoitukset, jotka ovat asialliset ja tarpeellisetkin. Oli hienoa, että asia otettiin puheeksi opiskelijan toimesta, sillä aihe on erittäin tärkeä. Opiskelijat jatkoivat teemaa toteamalla, että seksin harrastaminen edellyttää molempien halua ja suostumusta. Miehen ja naisen oletettiin keskustelevan asiasta ennen yhdyntää. Oli tärkeää korostaa, että seksuaalinen kanssakäyminen ei ole väärin, mutta pakottaminen vasten tahtoa on.

Pitääkseen opiskelijoiden mielenkiinnon yllä luin heille tarinan Tuukasta Haa-veita ja haluja -kirjasta. Tarinassa yksinäinen Tuukka halusi lähestyä kaunista tyttöä diskossa, mutta ei tiennyt, kuinka sen tekisi. (Hyttinen 2009, 4.) Opiskelijoiden tehtäväksi tuli pohtia, mitä he itse tekisivät Tuukan tilanteessa ja miten lähestyisivät vastakkaista sukupuolta.

*H4: Niinku sillä ei kuitenkaan oo tota...tuntemusta ja. Se on vaa tutustunut niihin muutamiin kavereihin siel chatissä niin...sil ei oo paljon kavereita ni se on vaikeeta. Mut se näki sen tytön ja siit se.*

Sosiaalisten kontaktien rajallisuus saattaa vaikuttaa kehitysvammaisten ihmisten itsetuntoon. (Burton, Kagan & Clements 1995, 21.) Uusien ihmisten lähestyminen on vaikeaa, etenkin, jos siitä ei ole aikaisempaa kokemusta. (Oliver & Sapey 2006, 102.) Opiskelija toi tämän näkökulman esille kertoessaan, että Tuukalla ei ole kokemusta tyttöjen kanssa keskustelemisestä.

Opiskelija huomioi myös yksinäisyyden mahdollisuuden. Kun ystävyysuhteet muodostuvat Internetin välityksellä, saattaa kasvokkain kohtaaminen tuntua vaikealta. Opiskelijat arvioivat kuitenkin, että luontevimmin tutustuminen käy yhteisen tekemisen lomassa, esimerkiksi pyytämällä tanssimaan tai laulamaan karaokea. Sanoja ja tekoja korostettiin huomaamatta, sillä tilanteet kehittyivät aina johdonmukaisesti keskustelemisestä eli sanoista toimintaan eli tekoihin.

Pahoillaan olemisesta opiskelijat keskustelivat vilkkaasti. Heillä oli vahva näkemys siitä, että kaikkea ei voi, eikä tarvitse antaa anteeksi. Tällaisia asioita

olivat esimerkiksi pettäminen sekä toisen tahallinen loukkaaminen. Rumia sanoja tai tekoja ei myöskään heti unohdeta ja opiskelijat pohtivat, kuinka sellaisen tilanteen voi korjata.

*H1: Niin, siinä sitten ei välttämättä, vaikka sä veisit kukkia ni ei välttämättä lepy sillä. Riippuu mitä sä oot tehny sille!*

Opiskelija toi esille, että anteeksianto ei ole helppo, eikä esimerkiksi kukkien antaminen ole tae siitä, että saa anteeksi. Oli hienoa huomata, että opiskelijoilla oli rohkeutta vaatia hyvää kohtelua elämässään ja erityisesti parisuhteessa. Opiskelijat osasivat myös katsoa ongelmia objektiivisesti ja pohtia, millainen vääryys oli pientä ja mitä ei voinut missään nimessä antaa anteeksi. Korostin opiskelijoille, että jokaisella on oikeus olla vihainen ja pettynyt.

Tekojen ja sanojen yhteyttä oli vaikeaa hahmottaa ajatuksen tasolla. Ymmärtämiseen vaadittiin yksinkertaistettuja termejä sekä konkreettisia esimerkkejä. Opiskelijoiden oli vaikeaa aloittaa, mutta helppoa tarttua annettuihin kysymyksiin ja viedä ajatus eteenpäin. Oli tärkeää keskustella siitä, mitä sanat ja teot merkitsevät. Alkuvaikeuksista huolimatta opiskelijoiden iloisuudesta päätellen tuokio oli kuitenkin miellyttävä. Lopetimme tuokion rentoutushetkeen, jonka aikana opiskelijat asettuivat lattialle mukaviin asentoihin ja minä luin heille anteeksiannon voimasta. (Liite 1: Rentoutusharjoitus.)

## 8.5 Neljäs kerta: seksuaalisuus

Neljännän kerran itsenäinen teema oli seksuaalisuus. Halusin, että herkän aiheen käsittelyyn olisi tarpeeksi aikaa. Edellisestä tuokiosta oppineena halusin aloittaa toiminnallisella harjoituksella, joka saisi opiskelijat ajattelemaan seksuaalisuutta konkreettisen tekemisen kautta. Tarkoituksena oli käsitellä seksuaalisuutta tunteiden, esimerkiksi itsensä hyväksymisen kautta, ei niinkään terveys- tai seksuaalikasvatuksen näkökulmasta.

Itsetunnon tukeminen tukee kuitenkin myös seksuaaliterveyttä. Seksuaalisen kehityksen näkökulmasta olennaista on se, millaiseksi nuori itsensä kokee ja kuinka hän arvostaa omaa sukupuoltaan. Itsetuntoon vaikuttaa myös oman kehonsa hyväksyminen, tyytyväisyys tai tyytymättömyys itseensä. Itsetunnon

näkökulmasta on hyvä kiinnittää huomiota siihen, kuinka nuori hallitsee kehonsa, tunteensa sekä toimintansa. (Aho, Kotirinta-Ainamo, Pelander & Rininen 2008, 16.)

Halusin rohkaista opiskelijoita keskustelemaan seksuaalisuudesta ja pohtimaan, mitä yhteistä seksuaalisuudella ja ihmiskeholla on sekä millaisia tunteita aihe herättää. Opiskelijat saivat tehtäväkseen jakaantua kahteen ryhmään ja piirtää suurelle paperille ihminen, jonka sukupuolen ja ulkoisen olemuksen opiskelijat saivat päättää itse. Tämän jälkeen opiskelijoiden tehtävänä oli pohtia, mitkä kohdat ihmiskehossa liittyvät seksuaalisuuteen ja miksi sekä merkitä kohdat paperille. Pyysin heitä myös ajattelemaan mielessään, mistä he eniten omassa kehossaan pitävät ja merkitsemään myös nämä asiat. Korostin, että tätä ei tarvitse kertoa ääneen, vaan on tärkeää tiedostaa omat hyvät puolensa ja olla itsestään ylpeä.

Seksuaalisuuteen liittyvien kohtien merkitseminen paperille osoittautui hankalaksi toteuttaa ryhmissä. Opiskelijat eivät aloittaneet keskinäistä keskustelua siitä, mikä liittyy seksuaalisuuteen ja mikä ei. Ehdotin, että asiasta ei tarvitsisi keskustella ääneen, vaan jokainen saisi itse merkitä haluamansa kohdan suoraan paperille. Tämä ratkaisu osoittautui toimivaksi ja opiskelijat tuntuivat pitävän tästä tavasta enemmän. He merkitsivät nopeasti paperille useita kohtia, jotka heidän mielestään liittyvät seksuaalisuuteen.

Tämän jälkeen keskustelimme yhdessä seksuaalisuudesta ja ihmiskehosta. Yksi opiskelijoista totesi, että huulet liittyvät seksuaalisuuteen, sillä huulilla suudellaan ja annetaan suukkoja. Toinen opiskelija puolestaan totesi, että sukupuolielimet kuuluvat olennaisesti seksuaalisuuteen ja seksiin. Tästä kaikki opiskelijat osoittivat olevansa samaa mieltä nyökkäämällä hyväksyvästi. Opiskelijat kokivat tärkeäksi myös ulkoisen olemuksen ja korostivat piirtämiensä kuvien vaatetuksen, siistit ja laitettut hiukset sekä huolellisesti meikatut kasvot. Yksi opiskelijoista kertoi ulkoisen olemuksen tärkeydestä ja siitä, kuinka miellyttävän näköisellä, siistillä ihmisellä on mahdollisuus tutustua vastakkaiseen sukupuoleen esimerkiksi kauppareissulla tai kahvilassa ollessaan.



Molemmat ryhmät piirsivät naishahmon, joten aihetta käsiteltiin enimmäkseen tytön tai naisen näkökulmasta. Korostin opiskelijoille, että samalla tavalla pojat tai miehet voivat pohtia seksuaalisuutta ja sitä, mistä he itsessään eniten pitävät. Naisten ja miesten välinen tasapuolisuus korostui opiskelijoiden keskustellessa siitä, kuinka miehet silmäilevät naisia. Yhdessä opiskelijat totesivat, että naisetkin katsovat miehiä kiinnostuneina ja että katsekontakti on tärkeä miesten ja naisten välisissä suhteissa.

Lopuksi opiskelijat merkitsivät paperille sellaiset kohdat omassa vartalossaan, joihin he ovat erityisen tyytyväisiä. Olin iloinen huomattessani, että jokainen merkitsi vähintään yhden kohdan ja monilla oli useita aiheita tyytyväisyyteen. Vaikutti siltä, että jokainen opiskelija oli aidosti tyytyväinen itseensä ja onnellinen siitä, millainen on.

Usein malli oikeanlaisesta naisen ja miehen vartalosta tulee yhteiskunnastamme. Usein tämä malli ei myöskään ole oikea, vaan saattaa olla jopa valheellinen ja teknisesti toteutettu. (Aho ym. 2008, 64.) Vertailemme usein itseämme muihin ja olemme tyytymättömiä kehoomme ja ulkomuotoomme. Tämä on turhaa, sillä jokainen on ainutlaatuinen, arvokas ja kaunis omalla tavallaan. Harjoituksella halusin muistuttaa opiskelijoita siitä, kuinka tärkeää on hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Tuokio oli hyvä tilaisuus rohkaista opiskelijoita keskustelemaan seksuaalisuudesta ja ymmärtämään, että se kuuluu elämään. Oli myös tärkeää korostaa, että seksuaalisuuteen kuuluu kehoallisuus sekä oman kehonsa hyväksyminen ja rakastaminen sellaisena, kuin se on.

Opiskelijat keskustelivat mielellään seksuaalisuudesta ja siihen liittyvistä asioista yleisellä tasolla. Merkitsemistään itseensä liittyvistä kohdista he eivät halunneet keskustella, vaan mieluummin pitivät ajatukset yksityisinä. Oli tärkeää korostaa opiskelijoille arvostavansa heidän päätöstään. Muistutin opiskelijoita kuitenkin siitä, kuinka tärkeää on ajatella itsestään positiivisesti ja nähdä itsessään hyviä, kauniita puolia. Siitä ei tarvitse kertoa kaikille, mutta on tärkeää aina muistaa, että on hyvä ja kaunis ihminen. Tähän yksi opiskelijoista totesi rohkeasti, että pitää omasta ulkonäöstään.

Opiskelija oli aikaisemmin tuonut esille, kuinka hän katsoo peiliin ja pohtii olevansa vastustamaton. Kerroin, kuinka itsekin omaksuin tämän ajatuksen kyseiseltä opiskelijalta ja kuinka positiivisella ajattelutavalla on myönteistä vaikutusta jokaisen elämään. Kaikki halusivat kuulla vielä kerran itsetuntoa kohottavan ajatuksen opiskelijan lausumana.

*H2: Se kun katsoo peiliin ja katsoo silleen vastustamattomalla katseella ja sanoo, että olen vastustamaton.*

Opiskelijan hyvällä itsetunnolla ja avoimuudella oli positiivinen vaikutus koko ryhmään. Hänen aito itsensä hyväksyminen tuntui muista opiskelijoista hyvältä, he taputtivat ja ihastelivat kaunista lausahdusta ääneen. Oli tärkeää jakaa tämä ajatus ryhmässä, sillä jokaisella meistä on ulkonäköön liittyvät epävarmuutemme. Tuokion jälkeen yksi opiskelijoista halusi keskustella kanssani kahden kesken ja kertoa, mistä hän itsessään eniten pitää. Hän ei halunnut kertoa siitä ryhmässä, sillä hän koki asian hyvin henkilökohtaiseksi. Hän oli kuitenkin tyytyväinen itseensä ja halusi tulla kertomaan asiasta. Rauhallisesta puheensorinasta päätellen muutkin opiskelijat olivat tyytyväisiä ja energisen oloisia tuokion jälkeen.

## 8.6 Viides kerta: sitoutuminen ja rakkaus

Viidennen ja viimeisen kerran teemoja olivat rakkaus ja sitoutuminen. Ennen kuin aloitimme varsinaisen tuokion, halusin kerrata opiskelijoiden kanssa aikaisempia aiheita. Opiskelijat eivät kovin hyvin muistaneet kaikkia tuokioita, sillä ensimmäisestä tuokiosta oli kulunut jo viisi viikkoa. Kävimme palikoiden aiheita läpi ja muistelimme, mitä kaikkea tuokiot pitivät sisällään.

Kaikille jo tuttuun tapaan aloitin keskustelun sitoutumisesta kysymällä, mitä opiskelijoille tulee käsitteestä mieleen. Sitoutuminen miellettiin enimmäkseen seurusteluksi ja sitoutumiseksi toiseen ihmiseen. Halaaminen, suuteleminen sekä yhdessä oleminen olivat opiskelijoiden mielestä merkkejä sitoutumisesta. Kihlat sekä naimisiinmeno mainittiin myös. Opiskelijat totesivat, että naimisiin voi mennä silloin, kun parisuhteen molemmat osapuolet ovat siihen

valmiita. Kiirehtiä ei opiskelijoiden mukaan kannattanut, vaan on hyvä tutustua toisiinsa perusteellisesti ja antaa seurustelulle aikaa.

Kun kaikki tuokiot ja palikoiden aiheet olivat palautettu mieleen, havainnollistin parisuhdetta palikoiden avulla. Tönäisin kädelläni luottamuspalikan kumoon, jolloin koko talo romahti palikan ympäriltä. Keskustelimme opiskelijoiden kanssa, kuinka yksi seurustelun osa-alue saattaa vaikuttaa seurustelusuhteen kokonaisuuteen. Havainnollistin myös suhteen uudelleenrakentamista asettamalla kaikki palikat takaisin paikoilleen. Opiskelijat ymmärsivät vertauskuvan ja yksi opiskelijoista totesi, että parisuhteen ongelmat voidaan ratkaista esimerkiksi keskustelemalla, mutta joskus ero on väistämätön.

Rakkaus miellettiin yleisesti välittämiseksi. Kysyin opiskelijoilta myös, miksi rakkauden palikka oli talon katon muotoinen. Yksi opiskelijoista oli sitä mieltä, että katon eli rakkauden alle kiteytyy koko parisuhde. Seurustelu nähtiin nyt koostuvan selkeästi eri osa-alueista, joista rakkaus oli päällimmäisenä. Katto liittyi erään opiskelijan mielestä myös saman katon alla asumiseen ja perheeseen, mikä oli hieno vertauskuva. Hengellisyyteen liittyviä asioita ei mainittu.

Tuokion toiminnallisessa osuudessa opiskelijat saivat ilmaista ajatuksensa maalaamalla. Kerroin opiskelijoille, että esimerkiksi rakkaus on niin laaja käsite, ettei sitä ole helppoa kuvailla sanoin. Opiskelijat saivat valita haluamansa seurustelun teeman ja maalata siihen liittyvät ajatuksensa tai tunteensa paperille. Ehdotin myös pohtimaan, millaisena rakkaus näyttäytyi opiskelijoiden elämässä sillä hetkellä.

Opiskelijat paneutuivat tehtävään ja tunnelma oli rauhallinen sekä positiivinen. Halusin tuokion olevan rentouttava ja kevyt, sillä kyseessä oli viimeinen tuokiomme palikoiden parissa. Toivoin, että maalaaminen ilmaisun keinona antaisi opiskelijoille rohkeutta kertoa erilaisia asioita ja tarinoita seurustelusta. Jokainen työskenteli maalauksensa parissa omalla persoonallaan ja erilaiset kokemukset näkyivät valmiissa töissä. Opiskelijat kertoivat paljon, mutta paljon jäi luettavaksi rivien välistä ja riippui omasta tulkinnastani. Jokainen opiskelija suhtautui teokseensa lämpimästi ja tuokiosta jäi onnistunut vaikutelma.

## 8.7 Lopetus ja palaute

Lopuksi halusin kiittää opiskelijoita osallistumisesta ja jaoin heille suunnittelemani diplomit viimeisen tuokion lopussa. (Liite 2. Diplomi.) Diplomista selvisi opiskelijan nimi, tuokioiden ajankohta sekä aiheet. Oli hienoa, että opiskelijat saivat jotakin konkreettista osallistumisestaan sekä mukavan muiston tuokioista. Jaoin todistukset henkilökohtaisesti jokaiselle paikallaolijalle ja poissaolijat saivat todistuksensa myöhemmin ryhmänohjaajansa välityksellä.

Jokainen opiskelija sai pitää itsellään värittämäänsä palikkatalon. Emme käyneet yhdessä läpi opiskelijoiden omia näkemyksiä teemojen järjestyksestä, sillä kaikki eivät ehtineet ajallaan värittää kaikkia palikoita. Kaikki opiskelijat eivät myöskään ymmärtäneet kyseisen tehtävän tarkoitusta johtuen puutteellisesta tehtävänannostani. En käyttänyt tehtävän selittämiseen tarpeeksi aikaa ja lopulta se jäi toissijaiseksi.

Olin kerännyt palautetta laatimillani palautelomakkeilla toisen ja viimeisen tuokion jälkeen. (Liite 3: Palautelomake toisen tuokion jälkeen & Liite 4: Palautelomake viimeisen tuokion jälkeen.) Halusin varmistaa, että kaikki olivat ymmärtäneet kysymykset, joten luin ne ääneen ja tein tarvittavia tarkennuksia opiskelijoiden pyynnöstä. Pienessä ryhmässä nimettömänä vastaaminen ei täysin toteutunut, sillä jouduin ajoittain auttamaan opiskelijoita palautelomakkeen täyttämässä. Yksi opiskelijoista esimerkiksi pyysi, että kirjoittaisin kertomaansa palautteen hänen puolestaan. Kaikki eivät antaneet kirjallista palautetta, vaan tulivat kertomaan tuntemuksistaan tuokioiden jälkeen. Sairauserpoissaolojen vuoksi en myöskään saanut palautetta kaikilta opiskelijoilta. Muutaman palautteen tulkitseminen oli vaikeaa, sillä käsialasta oli vaikea saada selvää. Yksittäisistä sanoista pystyin kuitenkin päättelemään kokonaisuuden melko tarkasti.

Toisen tuokion jälkeen sain yhdeksän palautetta, joista kahdeksan vastaajan mukaan tuokiot olivat kivoja. Yksi opiskelijoista oli sitä mieltä, että kummasakin tuokiossa oli ollut tylsää. Vastaajista seitsemän pohti seurusteluun tai omaan elämäänsä liittyviä asioita tuokioiden jälkeen. Omin sanoin kirjoitetus-

ta palautteesta selvisi, että opiskelijat olivat oppineet uutta muun muassa parisuhteista ja omasta elämästään. Palikkatalo oli tuntunut mukavalta, samoin seurustelusta keskusteleminen. Yksi vastaajista koki, että seurusteluun liittyvistä asioista on tärkeää keskustella välillä, sillä yleensä se tuntuu vaikealta ja hävettävältä. Keskustelua luonnehdittiin yleisesti mukavaksi ja yhdessä palautteessa tuokioita kuvailtiin opettavaisiksi ja valaiseviksi. Ainoastaan yhden palautteen mukaan käsiteltävät asiat olivat tuntuneet vaikeilta.

Viimeisen tuokion jälkeen kerätty kirjallinen palaute vaikutti myös positiiviselta. Sain kuusi palautelomaketta, joista selvisivät mukavimmat ja vähiten mielenkiintoiset tuokiot. Viimeinen, sitoutumista ja luottamusta käsittelevä tuokio oli suosituin ja seksuaalisuuden teema oli kiinnostanut vähiten. Omin sanoin tuokioita kuvailtiin mukaviksi ja mielenkiintoisiksi. Erityismaininnan saivat luottamusharjoitus, rentoutus sekä tunteista kertominen kuvakorttien avulla. Kaikki vastaajat pitivät tuokioista ja vastaajista neljä olivat sitä mieltä, että seurustelua oli helpompi ymmärtää tuokioiden jälkeen. Kaksi eivät tiedäneet vastausta kysymykseen. Kaikki vastanneet kertoivat pitäneensä Seurustelun palikoista.

## 9 JOHTOPÄÄTÖKSET

### 9.1 Johtopäätöksiä työvälineen käytöstä

Seurustelun palikat tarjosivat työvälineenä mahdollisuuden keskustella vaikeistakin asioista. Palikoiden aiheet olivat sopivasti haasteellisia eivätkä aliarvioineet opiskelijoiden valmiuksia. Opiskelijat olivat ymmärtäneet talon vertauskuvallisen luonteen ja talon avulla oli helppoa havainnollistaa seurustelun eri osa-alueita sekä niiden vaikutuksia toisiinsa.

Tuokiot olisivat olleet erilaisia, mikäli en olisi käyttänyt työvälineenä Seurustelun palikoita. Itse keksittyjen teemojen vaarana olisi ollut epäjohtonmukaisuus tai teemat, jotka eivät olisi välttämättä johtaneet antoihin keskusteluihin. Olisin saattanut valita liian helpot aiheet. Parasta oli, että työväline mahdollisti seurustelun teemojen lähestymistä tunneperäisen ja kokemuksellisen tiedon näkökulmasta. Itsetunnon tukemisen kannalta oli tärkeää, että opiskelijoilla oli mahdollisuus muokata tuokiot näköisikseen.

Kokemusperäisen tiedon jakamisessa ei ole oikeita tai väärä vastauksia. Työväline tuki opinnäytetyöni tarkoitusta, sillä se ei korostanut omaa rooliani ohjaajana tai asettanut opiskelijoita eriarvoiseen asemaan. Jokainen sai olla asiantuntijana seurustelusta keskustellessa. Mahdollisuus asiantuntijuuteen oli ratkaisevaa, sillä opiskelijat esittivät toisilleen tarkentavia kysymyksiä, antoivat positiivista palautetta sekä kannustivat toisiaan. He eivät kysyneet ainoastaan minulta, vaan luottivat saavansa vastauksia myös ryhmänsä jäseniltä. Näin roolini ohjaajana ei ollut opiskelijoita tärkeämmässä asemassa, vaan koko ryhmän osallisuus korostui.

Seurustelun palikoiden käyttäminen kehitysvammaisten nuorten aikuisten itsetunnon tukemisessa antoi mahdollisuuden joustavuuteen ja luovuuteen. Ilman työvälineen valmiiksi mietittyjä, selkeitä teemoja tuokiot olisivat todennäköisesti olleet toimintapainotteisimpia. Palikat tarjosivat luontevat aloitukset keskusteluille ja värikäs palikkatalo herätti opiskelijoiden mielenkiinnon. Opiskelijoiden kannustaminen keskustelemaan seurustelusta tuotti tulosta, sillä esimerkiksi puhevaikeudesta kärsivät opiskelijat rohkenivat esittämään

omia mielipiteitään ja kertomaan kokemuksistaan. Itsetuntoa tukevana tekijänä näyttäytyi mahdollisuus kertoa asioista itse, omin sanoin. Lähes kaikki opiskelijat osallistuivat aktiivisesti keskusteluihin. Ilmeistä oli se, että puhevaikeuksista huolimatta opiskelijat kokivat omat ajatuksensa tarpeeksi arvokkaiksi kertoakseen niistä muille.

Keskustelu ja kokemusten jakaminen vaikutti positiivisesti myös ryhmän hiljaisemman osallistujan itsetuntoon. Kyseinen opiskelija istui yleensä kauempana ryhmästä, eikä koskaan halunnut osallistua keskusteluihin tai toiminnallisiin harjoituksiin. Korostin kuitenkin, että hän kuului ryhmäämme ja liittyisi mukaan halutessaan. En halunnut painostaa opiskelijaa osallistumaan, vaan annoin hänelle mahdollisuuden kuunnella etäältä. Erään tuokion jälkeen opiskelija yllätti kaikki lähestyessään samassa ryhmässä olevaa ihastustaan kehuen ja kertoen tunteistaan. Opiskelija hyötyi tuokioista välillisesti, sillä vaikka hän ei aktiivisesti osallistunutkaan, hän kuunteli ja prosessoi kuulemaansa mielessään. Lopulta se johti positiiviseen tapahtumaan, joka nostatti niin opiskelijan itsensä, kuin ihastuksensa kohteen itsetuntoa.

Omasta näkökulmastani jokainen opiskelija hyötyi tuokioista eri tavalla. Toiset saivat osoittaa kokemuksensa seurustelusta, toisille tuokiot tarjosivat uutta tietoa. Tuokioilla saattoi kuitenkin olla sekä suoria, että kauaskantoisia hyötyjä itsetunnon näkökulmasta. Keskusteleminen itsessään vaikutti monen itseluottamukseen, sillä he uskalsivat puhua ääneen riippumatta siitä, kuinka hyvin muut ymmärsivät heidän puheensa. Tähän vaikutti myönteisesti myös ryhmän tuki, sillä nopeat keskustelijat antoivat tilaa hitaammille keskeyttämättä.

Yhdessä tekeminen vaikutti positiivisesti ryhmän väliseen dynamiikkaan, sillä esimerkiksi seksuaalisuutta käsittelevässä toiminnallisessa harjoituksessa ryhmien jäsenet olivat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ryhmien tehtävänä oli piirtää yhteinen hahmo, joten neuvottelutaitoja sekä joustavuutta tarvittiin. Opiskelijat saivat pohtia ja vertailla omia kokemuksiaan sekä saivat toisiltaan tukea ollessaan epävarmoja joistakin itselleen tapahtuneista tilanteista.

Itsensä arvostaminen näyttäytyi myös rohkeutena sanoa vastaan, mikäli oli jostakin asiasta eri mieltä. Omasta mielipiteestään kiinni pitäminen oli tärkeää

ja korostin, että jokaisen mielipide on arvokas. Opiskelijat saivat kokemuksia siitä, että on sallittua olla eri mieltä. Tosiltaan he saivat arvokkaita neuvoja, kuinka toimia erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi kieltäytyminen itselleen epämiellyttävistä asioista oli asia, jota moni opiskelija korosti.

Mielestäni hyödyt ilmenivät myös myöhemmässä vaiheessa tuokioiden jälkeen. Välitunneilla tai ruokailutauoilla moni opiskelija tuli rohkeammin keskustelemaan omista asioistaan, myös seurusteluun liittyvistä pulmista ja mietteistään. Yksi opiskelijoista halusi keskustella poikaystävänsä mustasukkaisuudesta vasta muutama päivä sen jälkeen, kun olimme käsitelleet aihetta ryhmässä. Ryhmässä keskusteleminen ja kokemusten jakaminen auttoi opiskelijoita ymmärtämään, että toisilla saattaa olla vastaavia kokemuksia kuin itsellä, eikä kenenkään tarvitse jäädä ajatustensa kanssa yksin.

## 9.2 Johtopäätöksiä tuokioiden onnistumisesta

Tuokiot koettiin onnistuneiksi sekä opiskelijoiden mielestä että omasta mielestäni. Palautteesta huomasin, kuinka lähes kaikki tuokioihin osallistuneet olivat kiinnostuneita ja pitivät tuokioita onnistuneina kokonaisuuksina. Muutamalle opiskelijalle jäivät mieleen myös toiminnalliset harjoitukset, jotka olivat hyvin suosittuja ja kaivattuja tasapainottamaan keskusteluja. Sain paljon myönteistä palautetta opiskelijoilta sekä tuokioiden jälkeen että myöhemmässä vaiheessa. Oli mukavaa huomata, että viimeisen tuokion jälkeen opiskelijat ilmaisivat pitäneensä tuokioista niin paljon, että olisivat kaivanneet niille jatkoa.

Tuokioissa oli avoin tunnelma ja opiskelijat keskustelivat vilkkaasti ja vapautuneesti. Kukaan opiskelijoista ei tuonut esille, että tuokiot olisivat olleet liian vaikeita tai liian helppoja. Alkuperäinen suunnitelmani palikoiden värittämisestä ja sijoittamisesta omien arvojen mukaisesti kuitenkin epäonnistui ja jäi kokonaan oheistoiminnaksi, tosin se oli siitä huolimatta pidetty opiskelijoiden keskuudessa ilman syvällisempää merkitystä.



### 9.3 Kristillinen ulottuvuus

Työvälineen kristillisyyttä ei välttämättä välittynyt opiskelijoille, sillä en sitä tarkoituksenmukaisesti korostanut. Mikäli opiskelijat huomasivat kristillisiä yhtymäkohtia tuokioiden sisällössä tai Seurustelun palikoissa, he eivät siitä maininneet. Oma tavoitteeni oli keskustella hengellisistä asioista vain opiskelijoiden aloitteesta.

Erilaisessa ympäristössä, esimerkiksi seurakunnan kehitysvammaisille tarkoitettussa kerhossa tai leirillä hengellisyys olisi ollut vahvemmin mukana. Silloin oletuksena on jo, että seurakunnan toimintaan osallistuvat ovat valmiita keskustelemaan uskoon liittyvistä asioista. En tiennyt opiskelijoiden uskonnollisesta vakaumuksesta mitään, eikä sillä ollut suurempaa merkitystä itsetunnon tukemisen kannalta. Opiskelijoiden kanssa viettämäni aika ennen tuokioiden aloittamista vahvisti näkökulmani hengellisyyden korostamatta jättämisestä, sillä opiskelijat eivät ollenkaan tuoneet esille hengelliseen elämäänsä liittyviä asioita.

Omassa toiminnassani kristillisyyttä näkyi välittämisenä ja arvostamisena, lähimmäisen rakkautena. Jokaisen opiskelijan kunnioittaminen, aito kohtaaminen sekä kuunteleminen edustivat itselleni diakoniatyön tärkeimpiä arvoja. Olin valmis keskustelemaan opiskelijoiden kanssa Jumalan rakkaudesta rakkauden teeman yhteydessä, mutta halusin toimia opiskelijoiden tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan. Hengellisyys ei ole kaikille läheinen eikä tärkeä aihe, joten en halunnut omalla toiminnallani asettaa ketään kiusalliseen tilanteeseen. Teemat olivat kuitenkin sellaisia, että halutessaan opiskelijoilla oli mahdollisuus korostaa uskoa tai hengellisyyttä sekä niiden merkitystä omassa elämässään.

## 11 POHDINTA

Opinnäytetyöni oli mielenkiintoinen prosessi ja tuki ammatillista kasvuani. Halusin haastaa itseni tekemään jotakin sellaista, josta minulla ei ole aikaisempaa kokemusta. Kehitysvammaisten ihmisten kanssa työskentely oli minulle vierasta, mutta opinnäytetyöni idea vei mukanaan ja huomasin, kuinka avoimia, positiivisia ja aidosti elämänmyönteisiä ihmisiä kehitysvammaiset ovat. Opin valtavasti uutta kehitysvammaisuuteen liittyvistä asioista sekä itsestäni niin tulevana ammattilaisena kuin ihmisenäkin.

Kehitysvammaisten asema yhteiskunnassamme ei ennen näyttäytynyt itselleni sellaisena kuin se todellisuudessa on. En kiinnittänyt huomiota siihen, kuinka asenteemme ja niitä myötäilevät toimintatapamme vaikuttavat kehitysvammaisten ihmisten elämään. Tutustuttuani kirjallisuuteen sekä Aino ja Oiva –opiskelijoihin ymmärsin, että itsetunnolla ja sen tukemisella on suuri merkitys kehitysvammaisten ihmisten arjessa. Itsetunto korostuu monella elämän osa-alueella ja se vaikuttaa erittäin paljon itsenäisyyteen sekä itsenäisiin päätöksiin henkilökohtaisessa elämässä. Itsetunnon tukeminen lisää kehitysvammaisten nuorten aikuisten rohkeutta puhua puolestaan sekä puolustaa toiveensa ja halunsa elämässään.

Opinnäytetyöni prosessi eteni suunnittelusta ja opiskelijoihin tutustumisesta tuokioiden toteutukseen sujuvasti. Kohtasin kuitenkin epävarmuutta ja pelkoa epäonnistumisesta omassa itsessäni, sillä jo tuokioiden pitäminen ryhmälle oli minulle uutta. Sain valtavasti tukea niin ohjaavalta opettajaltani kuin Aino ja Oiva -ryhmän ohjaajalta tuokioiden sisältöön, kehitysvammaisuuden ymmärtämiseen sekä opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa. Oli hienoa huomata, että ideani sai kannatusta sekä tukea osakseen ja opinnäytetyöstäni tuli näköiseni.

Tuokioiden aikana pohdin usein, kuinka samanlaisia ajatuksia itsellenikin on seurusteluun tai parisuhteeseen liittyen. Kehitysvammaisuus ei ole este toiveille tai haaveille, sillä me kaikki unelmoimme rakkaudesta. Jokainen ihminen on erilainen ja ilmaisee itsensä omalla tavallaan. Opiskelijoiden kehitys-

vammaisuus näyttäytyi itselleni ominaispiirteenä, joka omalla tavallaan vaikuttaa ihmisen persoonallisuuteen. Kehitysvammaisuuden sosiaalinen malli tukee ajatusta siitä, että kehitysvammaisuus ei ole ihmisessä sellainen ominaisuus, josta tulisi päästä eroon. Samalla tavalla kuin haluamme tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa, sopeutua erilaisiin kulttuureihin tai nähdä vaivaa tutustuaksemme uusiin ihmisiin, meidän tulisi suhtautua kehitysvammaisuuteen ja siitä johtuviin erityistarpeisiin.

Jokaisen tuokion jälkeen koin onnistumisen tunteita. Opiskelijoiden kanssa oli helppo työskennellä, vaikka ajoittain jouduin johdattelemaan keskustelijoita haluamaani suuntaan, kun keskittymiskyky näytti heikkenevän. Opiskelijat kannattelivat tuokioiden kulkua hyvin paljon olemalla läsnä, esittämällä tarkentavia kysymyksiä niin itselleni, kuin toisilleenkin sekä osallistumalla aktiivisesti kaikkeen toimintaan. Opiskelijoista kaksi vaativat erityishuomiota, sillä he kuuntelivat mielummin etäältä, kuin osallistuivat varsinaiseen toimintaan. Tästä ei kuitenkaan ollut haittaa, päinvastoin, mielestäni heillä oli täysi oikeus osallistua ryhmään haluamallaan tavalla. Jokaisen tuokion alussa kerroin näille opiskelijoille, että he ovat tervetulleita ryhmään milloin vaan, vaikka kesken tuokion. Toinen heistä osallistuikin vaihtelevasti, erityisesti toiminnallisiin harjoituksiin.

Pohdin, olisivatko tuokiot olleet yhtä menestyksekkäitä vaikeammin kehitysvammaisten ihmisten kanssa toimiessa. Ajattelen, että Seurustelun palikoita voisi vaikeasti vammaistenkin kanssa hyödyntää niiden muodon ja kosketeltavuuden ansiosta. Tosin keskustelulla ei silloin olisi suurta roolia, mutta aisteihin voitaisiin panostaa sitäkin enemmän. Uskon, että onnistumisen kokemuksia voitaisiin luoda myös tällä tavalla ja sitä kautta tukea vaikeammin kehitysvammaisten ihmisten itsetuntoa.

Opinnäytetyöni prosessin aikana pohdin erilaisia tapoja käyttää Seurustelun palikoita kehitysvammaisten ihmisten kanssa. On muistettava, että jokainen ihminen on erilainen ja vaikka työväliseen käyttöön onnistui hienosti Aino ja Oiva –ryhmän kanssa, tuokiot eivät välttämättä sovi sellaisinaan muiden kehitysvammaisten nuorten aikuisten kanssa käytettäväksi.

Opinnäytetyössäni hengellinen ulottuvuus ei näyttäytynyt, mutta se ei ollut lähtökohtaisesti tarkoitukseni. Pohdin kuitenkin erilaisia tapoja käyttää Seurustelun palikoita niin, että itsetuntoa voitaisiin tukea myös hengellisyyden näkökulmasta. Monelle kehitysvammaiselle usko ja hengellisyys ovat tärkeitä asioita, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Seurakunnan järjestämissä, kehitysvammaisille ihmisille tarkoitetuissa tapahtumissa voitaisiin käyttää Seurustelun palikoita kristillisestä viitekehyksestä. Silloin voitaisiin tietoisesti ottaa esille myös Jumalan rakkauden sekä seurustelun tai parisuhteen merkitys kristillisestä näkökulmasta.

Seurustelevat, vakiintuneessa parisuhteessa tai avioliitossa elävät kehitysvammaiset pariskunnat ovat mielestäni sellainen kohderyhmä, johon tulisi tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota. Kehitysvammaisilla ihmisillä on oikeus rakkauteen ja he saattavat tarvita tukea ja apua rakkautensa vaatimiseen. Seurustelun palikoita voitaisiin käyttää esimerkiksi kehitysvammaisten pariskuntien vihkikeskustelussa tai silloin, kun pari on aikeissa avioitua. Kehitysvammaisten kanssa työskentelevät ohjaajat, papit tai diakonit hyötyisivät itsekkin työvälisestä, sillä seurustelu- tai parisuhteen havainnollistaminen helpottuu ja konkretisoituu Seurustelun palikoiden avulla.

Opinnäytetyöni on itselleni hyvin tärkeä, sillä sain mahdollisuuden tutustua positiivisiin, rohkeisiin ja aitoihin ihmisiin, joiden elämänasenteesta opin itsenkin paljon. Omasta kokemuksestani tiedän, että itsetunnon ollessa heikko jokainen positiivinen kohtaaminen auttaa eteenpäin. Toisten ihmisten tuki ja välittäminen auttavat meitä huomaamaan, että elämässämme ja itsessämme on valtavasti hyvää ja kaunista. Näillä tunteilla on suora yhteys siihen, kuinka kohtaamme vastoinkäymiset ja selviämme niistä. Viisi tuokiota on pieni aika kohtaamani kehitysvammaisten nuorten aikuisten elämässä, mutta toivon, että tuokioiden myönteisyydellä ja toinen toisillemme lausumilla rohkaisevilla sanoilla olisi merkitystä.

## LÄHTEET

- Aho, Tuulia; Kotiranta-Ainamo, Anna; Pelander, Anne; Rinkinen, Tuija & Alkio, Paula 2008 (toim. ) Puhutaan seksuaalisuudesta. Nuori vastaanotolla. Helsinki: Väestöliitto.
- Airaksinen, Tiina & Vilkka, Hanna 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Alamommo, Katja & Barsk, Sanna 2011. Seksiä, seksiä, seksiä ja sukupuoliyhteyttä. Porinapiiri seksuaalisuudesta kehitysvammaisille pariskunnille. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Blen Berger, Erik 2002. Diakonia ja diakonian teologia. Teoksessa Lahtinen, Mikko & Toikkanen, Tuulikki (toim.) Anno Domini 2002. Diakoniatieteen vuosikirja, 165-178.
- Bradshaw, Jill 2007. Between you and me. Developing communication in partnership with people with learning disabilities. Teoksessa Steven Carnaby (toim.) Learning disability today. Brighton: Pavilion Publishing, 67-69.
- Burton, Mark; Kagan, Carolyn & Clements, Pat 1995. Social skills for people with learning disabilities. A social capability approach. London: Chapman & Hall.
- Energiakeskus Indigo i.a. Anteeksiannon meditaatio. Mielikuvaharjoitus. Anteeksianto & kurkkuchakra. Viitattu 1.3.2013. <http://www.energiakeskus.com/energiasivut/mielikuvaharjoitukset/anteeksianto.php>.
- Eriksson, Susan 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3. Studies of Finnish Association on intellectual and developmental disabilities. Kehitysvammaliitto.

- Hietakymi, Minna 2002. Itsemääräämisoikeus – hyvän elämän edellytys. Diakonia-ammattikorkeakoulu. DIAK Etelä, Järvenpää. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honkamäki, Eveliina 1999. Yksi meistä. Viiden kehitysvammaisen naisen ajatuksia naiseudesta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. DIAK Etelä, Järvenpää. Päättötyö.
- Huttunen, Matti 2011. Älyllinen kehitysvammaisuus. Duodecim. Viitattu 9.1.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00556](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00556).
- Hyttinen, Satu 2009. Haaveita ja haluja. Selkokieleisiä tarinoita seksuaalisuudesta. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Isokorpi, Tia 2008. Napit vastakkain. Ristiriidat, rajat ja ratkaisut. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kauppila, Reijo A. 2007. Ihmisen tapa oppia. Johdatus sosiokonstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kauppila, Reijo A. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. PS-Kustannus.
- Kehitysvammaisten palvelusäätiö 2011. Vertaistutkimus. Tutkimus kehitysvammaisten ihmisten ihmisoikeuksista. Tutkimusraportti 2011. Viitattu 9.1.2013 <http://www.kvps.fi/download/pdf/ajankohtaista/vertaistutkimus-2011.pdf>.
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry i.a. Seksuaalisuus ja parisuhde. Henttonen, Pia & Kirkkomäki, Pia (toim.) Seksuaalikasvatus. Teoksessa Nordeman, Margareta 1999. Utvecklingsstörning och sexualitet. Stockholm: Carlsson.

Keltikangas-Järvinen Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1997. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kerola, Kyllikki; Kujanpää, Sari & Kallio, Anja 2012. Tunteet – mitä ne ovat? Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Viitattu 1.3.2013. [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunteet\\_mita\\_ne\\_ovat](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat).

Kerola, Kyllikki; Kujanpää, Sari & Kallio, Anja 2012. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus. Viitattu 1.3.2013. [http://www.edu.fi/tunteesta\\_tunteeseen/tunnetaitoja\\_oppii\\_harjoittelemalla](http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla).

Korpi, Jari; Konttinen, Juha-Pekka; Könkkölä, Kalle & Saraste, Heini (toim.) 2007. Suo, kuokka ja Jari – vammaisten oikeuksia raivaamassa. Helsinki: Vammaisten ihmisoikeuskeskus VIKE.

Kumpuvuori, Jukka & Högbäck, Marika (toim.) 2003. Vammaisten henkilöiden ihmisoikeudet Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:10. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta. 599/1977. Yleiset säännökset 1 §. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1977/19770519>. Viitattu 9.1.2013.

Launonen, Kaisa 2007. Vuorovaikutus – kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Lyons, Aoife 2012. Self-esteem & learning disabilities. Learning Disabilities Association of Illinois. Viitattu 9.1.2013. [http://www.ldail.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=9:selfesteem&catid=12&Itemid=112](http://www.ldail.com/index.php?option=com_content&view=article&id=9:selfesteem&catid=12&Itemid=112).

- Matero, Marja 2004. Kehitysvammaisuus. Teoksessa Marita Malm; Marja Matero; Marjo Repo & Eeva-Liisa Talvela (toim.) Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY. 165 – 201.
- Myllylä, Marjatta 2002. Kohti diakonisen hoitotyön – käsitettä. Teoksessa Lahtinen, Mikko & Toikkanen, Tuulikki (toim.) Anno Domini 2002. Diakoniatieteen vuosikirja, 179 -195.
- Oliver, Michael & Sapey, Bob 2006. Social work with disabled people. Third edition. USA: Palgrave.
- Oliver, Michael 1996. Understanding disability. From theory to practice. USA: Palgrave.
- Paalanen, Mari; Paananen, Helmi & Pasanen, Kaisa 2007. Seksuaalisuus ja ihmissuhteet. Kurssi kehitysvammaisille nuorille. Stadia. Helsingin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Parisuhteen palikat i.a.a. Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö. Viitattu 9.1.2013. <http://www.parisuhteenpalikat.fi/index.php>.
- Parisuhteen palikat i.a.b. Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö. Viitattu 9.1.2013. <http://www.parisuhteenpalikat.fi/yhteystiedot/index.php>.
- Parisuhteen palikat i.a.c. Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö. Käyttöohje. Viitattu 9.1.2013. [http://www.parisuhteenpalikat.fi/materiaalia/kaytto\\_ohje/kaytto-ohje.pdf](http://www.parisuhteenpalikat.fi/materiaalia/kaytto_ohje/kaytto-ohje.pdf).
- Parisuhteen palikat i.a.d. Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö. Työryhmän yhteistyön keskeisiä arvoja. Viitattu 9.1.2013. <http://www.parisuhteenpalikat.fi/arvot/arvot.php>.



- Parisuhteen palikat i.a.e. Kirkkohallituksen perheasiat ja kristillinen aviopari- ja parisuhdetyö. Hanke. Tavoitteet. Viitattu 9.1.2013. <http://www.parisuhteenpalikat.fi/hanke/tavoitteet.php>.
- Parisuhteen palikat i.a.f. Kuvio 1. Viitattu 9.1.2013. [http://www.parisuhteenpalikat.fi/images/palikkatalo/palikkatalo\\_perus.jpg](http://www.parisuhteenpalikat.fi/images/palikkatalo/palikkatalo_perus.jpg).
- Repo, Marjo 2004. Itsenäisyyden tukeminen. Teoksessa Marita Malm; Marja Matero; Marjo Repo & Eeva-Liisa Talvela (toim.) Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. Helsinki: WSOY. 393 – 400.
- Seurakuntaopisto 2013. Koulutustarjonta. Aino ja Oiva. Viitattu 9.1.2013. <http://www.seurakuntaopisto.fi/koulutustarjonta/38/404-ansa-ja-oiva-2012-2013>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Yhdistyneiden kansakuntien vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus. Vammaisia tulee kohdella samalla tavalla kuin muita ihmisiä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2007:4 selkokieli.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Vahva pohja osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle. Suomen vammaispoliittinen ohjelma VAMPO 2010–2015. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2010:4.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko i.a. Mitä on suomalainen diakonia? Viitattu 9.1.2013. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open & cid=Content43EA4D](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/sp3?open&cid=Content43EA4D).
- Suomen perustuslaki. 11.6.1999/731. Perusoikeudet. 7 §. Viitattu 9.1.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P7>.
- Teittinen, Antti 2000. Miten tutkia vammaisuutta yhteiskunnallisena kysymyksenä. Jyväskylän yliopiston sosiologian julkaisuja 65/2000. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Vehkakoski, Tanja. Vammaiseksi nimeämisestä vammaisuuden luomiseen. Teoksessa Tarja; Naukkarinen, Aimo & Vehmas, Simo (toim.) Poikkeava vai erityinen? Erityispedagogiikan monet ulottuvuudet. Juva: WSOY, 88–100.

Vehmas, Simo 1999. Vammaisuuteen liittyvien rajoitteiden vähentäminen. Yksilöön ja yhteisöön kohdistettavien toimenpiteiden moraalinen oikeutus. Teoksessa Ladonlahti, Tarja; Naukkarinen, Aimo & Vehmas, Simo (toim.) Poikkeava vai erityinen? Erityispedagogiikan monet ulottuvuudet. Juva: WSOY, 103–122.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

## LIITE 1: Rentoutumisharjoitus

### VOIMAANNUTTAVA TEKSTI ANTEEKSIANNOSTA

Ennen kuin voi antaa anteeksi, on oikeus tuntea kokemansa vääritys pohjiamyöten.

Istu tai makaa mukavasti siinä missä olet, hengitä sisään ja viestitä itsellesi, että nyt on aika rentoutua. Hengitä syvälle sisään – sisään hengitys tuo mukanaan rauhallisen ja rauhallisen mielen, uloshengitys vie mennessään kehon jännitykset ja kaikki huolet ja murheet.

Hengitä siis syvään sisään, ulos ja rentoudu. Olosi tulee mukavaksi, rauhoituneeksi ja keskität hiljalleen ajatuksesi normaaliin hengitykseesi. Huomaat, miten ilma tuntuu raikkaalta sisään hengittäessäsi ja lämpimältä, kun hengität ulos. Hengitä rauhassa hetken aikaa ja tunne kuinka täydellinen rentoutuminen tuntuu vähitellen päältä varpaisiin asti, hengitä ulos kaikki jännitykset ja murheet kehostasi ja mielestäsi. Tunne, kuinka pääsi rentoutuu, olkapäät, kädet ovat rennot ja kevyet, vartalosi rentoutuu, jalat ovat rennosti.

Olet rentoutuneessa tilassa, turvallisessa paikassa. Mielesi on avoin, olet rentoutuneena ja rauhassa. Olosi on rauhallinen, ajatuksesi hiljenevät ja keskityt pääsi yläpuolella loistavaan valkoiseen valoon. Tunne kuinka tuo sädehtivän kirkas valo muuttuu hiljalleen sinertäväksi ja laskeutuu vähitellen ympäröiden sinut kokonaan vaaleansiniseen usvaan. Olet suojassa ja turvassa tuossa valossa, sinisessä hehkussa tai kuplassa.

Tässä valoisassa sinisessä energiassa sinulla on mahdollisuus päästää irti menneestä, päästää irti, antaa anteeksi ja tuntea uusi rauha sekä luottamus. Keskity jokaisella uloshengityksellä vapautumiseen, päästä irti kaikesta mitä on tapahtunut ennen tätä hetkeä. Jokainen uloshengitys on vapautumista kaikesta murheista. Jokaisella uloshengityksellä tunnet rauhaa ja hyvää oloa.

Paha mieli, joka on sinulle tullut joistakin pahoista sanoista tai teoista, on poissa. Tunnet anteeksiannon rauhaa.

Jokainen sisään hengitys tekee meistä uuden ihmisen. Olet kuin uusi ihminen, sinulla on mahdollisuus tehdä elämässäsi mitä ikinä haluat, mahdollisuus ihaniin ja kauniisiin ajatuksiin ja asioihin. Ajattele kauniita sanoja ja ihania tekoja, mitä elämässäsi on ollut ja tulee olemaan. Keskity niihin.

Jokainen uloshengitys - vapautus menneestä, irti päästäminen ja syvä rauhan tunne, rauha kuin pilvetön taivas. Yhdistyt tuohon rauhaan ja tunnet ympärilläsi onnen ja anteeksiannon.

Rauha ja hyvä olo tuntuvat nyt kehossasi. Jokainen sisään hengitys tuo uutta rauhaa ja jokainen uloshengitys vapauttaa menneestä, antaa anteeksi menneen. Sininen. lämmin valo ympärilläsi - nauti hetken hiljaisuudessa tuosta rauhan, anteeksiannon ja irti päästämisen vapauttavasta tunteesta.

Hitaasti palaat takaisin tähän hetkeen ja tuot mukanasasi onnen tunnen ja myönteiset ajatukset. Kaiken muun voit unohtaa ja vapauttaa. Avaa silmäsi ja nauti hyvästä olostasi loppupäivän.

(Energiakeskus Indigo i.a. Anteeksiannon meditaatio.)

LIITE 2: Diplomi

# DIPLOMI

---

On osallistunut Seurustelun palikat – ryhmään  
12.11. – 10.12.2012 välisenä aikana

Ryhmässä käsitelimme:

- \* seurustelua ja luottamusta
- \* tunteita ja riitoja
- \* sanoja, tekoja ja anteeksiantoa
- \* seksuaalisuutta
- \* sitoutumista ja rakkautta

KIITOS OSALLISTUMISESTA!



LIITE 3: Palautelomake toisen tuokion jälkeen

## **PALAUTE**

**1. MILTÄ TUOKIOT OVAT SINUSTA TUNTUNEET? YMPYRÖI VASTAUS!**



KIVAA OLI!



EN OSAA SANOA.



TYLSÄÄ!

**2. MITÄ UUTTA OPIT?**

**3. POHDITKO SEURUSTELUUN TAI OMAAN ELÄMÄÄSI LIITTYVIÄ ASIOITA TUOKIOIDEN JÄLKEEN? YMPYRÖI VASTAUS!**

KYLLÄ

EN OSAA SANOA

EN

– MILLAISIA ASIOITA TULI MIELEEN?

**4. MIKÄ ON SEURUSTELUN PALIKOISSA HELPPOA, MIKÄ VAIKEAA?**

**5. KERRO OMIN SANOIN, MILTÄ SEURUSTELUN PALIKAT-TUOKIOT SINUSTA TUNTUIVAT TAI MITÄ MUUTA HALUAT SANOA, RUUSUJA TAI RISUJA:) KIITOS!**

LIITE 4: Palautelomake viimeisen tuokion jälkeen

## **PALAUTE**

**MIKÄ OLII MIELESTÄSI MUKAVIN TUOKIO? YMPYRÖI. SAA OLLA USEAMPI.**

1. Seurustelu ja luottamus (karkki-luottamusharjoitus)
2. Tunteet ja riidat (kuvakortit)
3. Sanat, teot ja anteeksianto (rentoutus)
4. Seksuaalisuus (ihmishahmon piirtäminen ryhmässä)
5. Sitoutuminen ja rakkaus (piirtäminen/maalaaminen)

**MIKSI? VASTAA OMIN SANOIN :)**

---

**MISTÄ HALUAISIT TIETÄÄ LISÄÄ TULEVAISUUDESSA? YMPYRÖI. SAA OLLA USEAMPI.**

1. Seurustelu ja luottamus
2. Tunteet ja riidat
3. Sanat, teot ja anteeksianto
4. Seksuaalisuus
5. Sitoutuminen ja rakkaus

### 1. Piditkö tuokioista? Ympyröi!

Kyllä!



En tiedä!



Ei!



### 2. Onko seurustelua helpompaa ymmärtää tuokioiden jälkeen? Ympyröi!

Kyllä



En tiedä



Ei!



### 3. Piditkö Seurustelun palikoista? Ympyröi!

Kyllä



En tiedä



En

