



”TÄSTÄ EN SUOSTU LUOPUMAAN”

**Omavoiman neuropsykiatrisen
yksilövalmennuksen vaikutuksia
asiakkaiden toimijuuteen**

Niina Piira

Opinnäytetyö
Joulukuu 2013
Sosiaalialan koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

PIIRA, NIINA:

”Tästä en suostu luopumaan”

Omavoiman neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen vaikutuksia asiakkaiden toimijuuteen

Opinnäytetyö 80 sivua, joista liitteitä 2 sivua
Joulukuu 2013

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Omavoiman neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen vaikutuksia asiakkaiden toimijuuteen. Tavoitteena oli löytää piilossa olevia vaikuttimia, joilla yksilövalmennuksessa tuetaan henkilöitä joilla on neuropsykiatrisia piirteitä. Toisin sanoen pyrittiin saamaan näkyville tekijöitä, jotka yksilövalmennuksessa saavat aikaan sen vaikuttavuuden tai vaikuttamattomuuden. Samalla saatiin tietoa Omavoiman yksilövalmennuksen toimivuudesta ja kehittämisen kohdista.

Opinnäytetyöhön osallistui neljä Omavoiman yksilövalmennuksen juuri aloittanutta henkilöä. Aineistonkeruu toteutettiin kaksiosaisena seurantana, jossa ensimmäinen aineisto kerättiin valmennussuhteen alussa ja toinen valmennuksen edettyä noin 4-6 kuukauden ajan. Aineisto kerättiin sekä asiakkaiden vapaina kirjoitelmina, että niiden pohjalta yhdessä toteutetulla teemahaastattelulla. Kirjoitelman ja teemahaastattelun pohjana toimi sosiaaligerontologian professorin Jyrki Jyrkämän käyttämän toimijuusteorian sisäiset modaliteetit, joiden painotuksia ja sisältöjä eri asiakkailla havainnoitiin.

Aineiston perusteella Omavoiman neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen huomattiin vaikuttavan asiakkaiden toimijuuteen positiivisesti, mutta hyvin eri tavoin. Tämä kertoo valmennuksen laaja-alaisuudesta ja monimuotoisuudesta sekä sopivuudesta mitä erilaisimpien elämänhaasteiden käsittelyyn. Osalla asiakkaista huomattiin pieniä vaikutuksia usealla eri toimijuuden modaliteetilla, kun taas joillain vaikutukset olivat hyvin vahvoja, mutta ne esiintyivät vain muutamassa eri modaliteetissa. Kaikkien henkilöiden kohdalla toimijuuden modaliteettien tarkastelu ja niistä johdetut analyysit kuvasivat kuitenkin erittäin hyvin valmennuksessa havaittuja asioita.

Valmentajan havaintojen ja subjektiivisten aineistojen avulla löydettiin myös paljon syy-seuraussuhteita asiakkaiden toimijuuksissa, jolloin tarkastelu toimi valmennuksessa huomattujen asioiden selittäjänä ja ymmärryksen lisääjänä: Esimerkiksi haluta-modaliteetin painottuminen asiakkaiden aineistoissa oli selvässä yhteydessä asiakkaiden etenemiseen valmennuksessa. Tuntee-modaliteetin painottuminen osoitti henkilöiden tapaa ja tarvetta käsitellä asioita tunteiden kautta. Täytyä-modaliteetti painottui selvästi henkilöillä, joiden elämässä oli paljon suuria haasteita tai elämää rajoittavia tekijöitä.

Kokonaisuutena tarkastellen toimijuusnäkökulman soveltaminen toimi hyvin niin neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen kuin yksittäisten asiakkaiden toimijuudessa tapahtuneiden muutosten tarkastelussa. Kaikki haastatellut asiakkaat olivat tyytyväisiä Omavoiman yksilövalmennukseen tukimuotona ja kokivat hyötyneensä siitä.

Asiasanat: neuropsykiatrisen, yksilövalmennus, autismi, Asperger, ADHD, ADD, toimijuus, Omavoima

ABSTRACT

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

PIIRA, NIINA:

“I will not give up on this”

The Effects of Neuropsychiatric Individual Coaching on the Clients' Agency in Omavoima.

Bachelor's thesis 80 pages, appendices 2 pages
December 2013

The aim was to study effects of the neuropsychiatric individual coaching, practiced in Omavoima, on clients' agency. The objective was to find hidden ways which are used in individual coaching to support persons with neuropsychiatric features. In other words the purpose was to study factors in individual coaching which contribute either to the effectiveness or ineffectiveness in the clients' lives. At the same time information about the functionality of individual coaching practices of Omavoima was gathered.

Four randomly chosen clients of Omavoima volunteered to this study. The data were collected in two phases: at the beginning of coaching and after 4 to 6 months of participation in coaching. Methods used were informal essays and thematic interviews based on those. Modalities of agency theory, used by professor of social gerontology Jyrki Jyrkämä, were used as a foundation for the study. Emphases and contents of different modalities were observed from clients' data.

Various positive effects on the clients' agency were identified, but in different forms. This relates to the all-roundness and versatility of the coaching and how it is suitable for processing different kinds of life challenges. In some of clients small effects on multiple modalities of agency were identified, whereas in on some there were greater effects but on a fewer number of modalities. On all clients analyses made on modalities reflected well to the observations made during the actual coaching process.

With the help of a coach's observations and subjective data many causal connections were found in client's agencies. Study explained and increased understanding in matters noticed in coaching: For example when 'want' modality was emphasized it had a clear connection to successfulness of coaching. Emphasis of 'feel' modality indicated a person's habit or need to process issues through feelings. 'Must' modality was strong with persons who had many significant challenges or restrictive factors in their lives.

On the whole the applying of agency theory worked well for evaluating the neuropsychiatric individual coaching as well as changes in individual agency. All interviewed clients were satisfied with individual coaching of Omavoima as a support method and they felt they got benefited from it.

Key words: neuropsychiatric, individual training, autism, Asperger's, ADHD, ADD, agency, Omavoima

9.2 Jatkotutkimusideat	75
LÄHTEET	77
LIITTEET	79
Liite 1. Asiakkaiden toimijuutta kartoittavat kysymykset.....	79

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on toteutettu Tampereella toimivassa Omapolku ry:ssä, joka on voittoa tavoittelematon palveluntuottaja ja kansalaistoimintajärjestö erityistukea tarvitseville kehitysvammaisille nuorille ja heidän perheilleen. Omapolku ry aloitti Omavoima-nimisen työmuodon projektina vuonna 2007 vastatakseen siihen palvelukysyntään, mitä kasvava neuropsykiatrinen diagnosointi on tuonut tullessaan. Omavoimassa on tehty pioneerityötä kehitettäessä RAY:n rahoituksella matalan kynnyksen tukitoimintamalli neurologisia erityisvaikeuksia ja neuropsykiatrisia ongelmia omaaville nuorille ja aikuisille, sillä lakisääteisesti näille ihmisille ei ole lainkaan tarjolla kohdennettua tukea.

Opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen, sillä neuropsykiatrisen diagnoosin saaneiden henkilöiden lukumäärä ja tuen tarve ovat lisääntymässä, eikä aikuisille ja nuorille kohdennettuja palveluita ole edelleenkään tarjolla kuin hyvin niukasti. RAY tukee tällä hetkellä neuropsykiatriselle kohderyhmälle toteutettuja tukimuotoja niiltä osin, minkä lainsäädäntö ja julkinen palvelutarjonta jättävät ulkopuolelleen. Kaikkein heikoimmassa asemassa kohderyhmän sisällä ovat henkilöt, joilla on neuropsykiatrisia piirteitä sekä haasteita ja tuen tarvetta, mutta jotka eivät täytä diagnostista kriteeristöä. Ilman diagnoosia heidän on lähes mahdotonta saada edes ymmärrystä saati sitten kohdennettua tukea. Omavoiman kaltaista, järjestöpohjaista, matalan kynnyksen neuropsykiatrista yksilövalmennusta ei ole tietääksemme tarjolla vielä muualla Suomessa, joten tukimuodon tarkasteleminen on tärkeää kehitettäessä tämän kohderyhmän palveluita ja itse Omavoimaa. Tämä opinnäytetyö voikin toimia myös muille kolmannen sektorin toimijoille inspiraationa neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen aloittamiseen omalla paikkakunnallaan.

Ajauduin Omavoimaan töihin yksilö- ja ryhmävalmentajaksi sosionomiopintojen loppuvaiheessa, jolloin sain mahdollisuuden toteuttaa opinnäytetyöni todella työelämälähteisesti, syvällisesti työmuodon sisältä käsin, seuranta-tyyppisenä vaikutustarkasteluna. Työn lopullinen rajaus tarkentui kuultuani Omavoiman työntekijöiden kokemuksia asiakkaista, jotka aloittivat yksilövalmennuksen epäilevin mielin, mutta kertoivat myöhemmin valmennuksen hyödyttäneen heitä suuresti. Omavoiman koko toiminnasta tehty opinnäytetyö ”Omaa voimaa: Omavoima-projektin merkitys asiakkaiden ja työntekijöiden kuvaamana” (Kurinlahti Satu, 20011, TAMK), kertoo viiden asiakkaan ja yhden

työntekijän kokemuksia Omavoima-projektin merkityksestä asiakkaiden elämään, mutta ei paljasta piilossa olevia syitä Omavoiman tukimuotojen vaikutuksista asiakkaisiin. Kurinlahden haastattelemat asiakkaat kertoivat Omavoiman monimuotoisen tukimallin positiivisista puolista sekä tärkeiksi kokemistaan työmenetelmistä ja kuvasivat Omavoimaa ”ponnahduslautana” tulevaisuuteen, opiskeluun ja työelämää. Opinnäytetyössä haastateltu työntekijä kertoi työssään tekemistään havainnosta sekä Omavoiman työmuodon vaatimuksista asiakkaille.

Kurinlahden tarkastelema Omavoima-projekti oli vuosina 2009-2011 erilainen kuin mihin se on kehittynyt vuosina 2012-2013, joten tämä opinnäytetyö on uusi tarkastelu kehittyneeseen tukimuotoon. Kurinlahden opinnäytetyö sanoittaa hyvin asiakkaiden ja projektityöntekijän ajatuksia Omavoima-projektin koko toiminnasta, joten tässä opinnäytetyössä keskitytään pelkästään Omavoiman tärkeimmän tukimuodon, neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen, syvällisempään tarkasteluun. Tarkastelussa sovelletaan sosi-aaligerontologian professorin Jyrki Jyrkämän toimijuusnäkökulmaa paitsi teoreettisena viitekehystenä, myös tutkimusotteena. Toimijuusnäkökulman ohjaamana tässä työssä kerätään ja käsitellään asiakkaiden yksilöllisiä kehityskaaria yksilövalmennuksen edetessä. Tapauskohtaisten tarinoiden avulla tarkastellaan asiakkaiden subjektiivista toimijuutta, jokaisen omista lähtökohdista käsin.

Opinnäytetyölläni haluan tuoda esille yksilöllisestä näkökulmasta kohderyhmän henkilöiden ääntä ja mielipiteitä siitä, mikä heille tekee hyvän ja mielekkään elämän. Enemmistön arvot ja elämän ihanteet eivät ole kaikille yhteiskuntamme jäsenille oikea tapa elää ja toteuttaa itseään, mutta heikko asema yhteiskunnassa ei anna useinkaan mahdollisuutta tuoda esille omaa tahtotilaa – saatikka päästä vaikuttamaan yhteiskunnan rakenteisiin niin, että erilaiset tarpeet, haasteet ja ihanteet otettaisiin niissä huomioon. Toivon työni avaavan positiivisella tavalla neuropsykiatrista maailmaa sekä ihmisten mieliä, jotta tapaamani mielenkiintoiset yksilöt ja tulevat asiakkaani saisivat yhteiskunnassamme kunnioittavaa kohtelua, hyvää palvelua, sopivaa tukea ja yksilöllisiä ratkaisuja selvi-tä haasteidensa kanssa. Työni kautta pyrin siihen, että kyseisten henkilöiden voimavaroja osattaisiin huomata ja uskallettaisiin hyödyntää tulevaisuudessa enemmän niin kuntoutuksessa, opinnoissa kuin työelämässäkin. Haluan tämän työn avulla myös lisätä ymmärrystä ja arvostusta erilaisuutta kohtaan sekä vahvistaa suvaitsevaisuutta yksilöllisiä elämäntapoja kohtaan.

Tässä työssä lähdetään liikkeelle avaamalla opinnäytetyön taustaa ja tavoitteita sekä tutkimuskysymyksiä. Neuropsykiatrisista piirteistä ja niiden aiheuttamista erityishaasteista kerrotaan yleisellä tasolla, mikä pohjustaa neuropsykiatrista valmennusta avaavaa osuutta. Näiden jälkeen tarkastellaan vielä Omavoimassa toteutettavaa neuropsykiatrista yksilövalmennusta suhteessa perinteiseen valmennukseen ja nostetaan esiin Omavoiman tarjoaman valmennuksen erityispiirteitä. Työn keskiosassa avataan viitekehyksenä käytettyä toimijuus-käsitettä ja selvitetään sen yhteyttä niin tutkimuksen tekemiseen kuin valmennustyöhön. Aineiston hankinnassa ja käsittelyssä sovelletaan toimijuusnäkökulmaa neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen tarkasteluprosessissa sekä luodaan teorian pohjalta omanlainen arviointimenetelmä. Lopuksi pohditaan Omavoiman yksilövalmennuksen antia asiakkaiden toimijuudelle sekä toimijuusteorian sopivuutta valmennus-työskentelyn tarkasteluun.

Käytän tässä opinnäytetyössä sanalle *neuropsykiatrinen* lyhennettyä vastinetta *nepsy* helpottaakseni pitkän sanan käyttämistä. Lyhennettä käytetään paljon työelämän puhekielessä, joten suurin osa ihmisistä, jotka työskentelevät henkilöiden kanssa joilla on neuropsykiatrisia piirteitä, tunnistavat lyhenteen. Käytän myös lukemisen sujuvuuden vuoksi sanamuotoa *nepsy-henkilö* tarkoittamaan henkilöitä, joilla on neuropsykiatrisia oireita, piirteitä ja ominaisuuksia. Tällä sanavalinnalla en halua vahvistaa henkilöiden identifioitumista diagnoosistaan tai piirteistään käsin, vaan päinvastoin haluan opinnäytetyölläni painottaa ja vahvistaa jokaisen ihmisen ainutlaatuisuutta ja erilaisuutta niin vahvuuksineen kuin haasteineenkin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Tällä opinnäytetyöllä pyritään osoittamaan neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen toimivuutta nepsy-asiakkaiden arjen- ja elämänhallinnan edistäjänä sekä myös löytämään niitä kehittämisen kohtia, joita Omavoimassa toteutettava nepsy-valmennus sisältää. Toimijuusteorian mukaan ottamisella pyritään testaamaan sen soveltuvuutta kyseisen työmuodon tulosten tarkasteluun sekä tuomaan esille tämän yksilöllisyyttä vaalivan näkökulman vahvuuksia ihmistyön arvioinnissa. Työn avulla halutaan myös vahvistaa nepsy-henkilöiden asemaa yhteiskunnassa tuomalla esille heidän erityistarpeitaan ja kohtaamiaan haasteita ratkaisu- ja voimavarakeskeisestä näkökulmasta. Tätä näkökulmaa hyödynnetään tarkastelun kohteena olevassa Omavoimassa, jonka tukitoiminta on ainutlaatuista koko Suomen mittakaavassa. Omavoiman neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen erityisyys tekee siitä mielenkiintoisen kohteen tarkastelulle, jonka tarkoituksena on löytää niitä tekijöitä, jotka Omavoiman yksilövalmennuksessa saavat aikaan sen vaikuttavuuden tai vaikuttamattomuuden yksilön elämässä. Näin selvitetään mitä Omavoiman yksilövalmennuksessa tehdään oikein ja hyvin, ja mitä työmuodossa tulisi vielä ottaa huomioon sitä kehitettäessä. Koska neuropsykiatrista valmennusta ei ole tutkittu vielä paljon (Huoviala 2007, 5), on tämän opinnäytetyön kaltaiselle seuranta- ja vaikutustarkastelulle kysyntää.

Toimijuusteorian sisällyttäminen tähän tarkasteluun vastaa siihen haasteeseen, joka sosiaalialan työssä kohdataan aika-ajoin, nimittäin oikeanlaisen mittarin löytämiseen työn tulosten arviointiin. Toimijuusviitekehys tuo uutta näkökulmaa ihmisten kanssa tehtävän työn tulosten mittaamiseen, ja mahdollistaa niinkin yksilöllisen ja tilannesidonnaisen työmuodon arvioimisen, kuin mitä neuropsykiatrisen yksilövalmennus on. Asiakkaiden toimijuutta tarkasteltaessa painotetaan samoja asioita kuin neuropsykiatrisessa valmennuksessakin: asiakkaan itsensä kokemaa ja arvioimaa toimijuutta, sekä hänen subjektiivisuuttaan toimijana, ei toiminnan kohteena. Toimijuusnäkökulman ohjaamana tämän opinnäytetyön pääkysymys on: **Miten Omavoiman neuropsykiatrisen yksilövalmennus vaikuttaa asiakkaiden toimijuuteen?** Tähän vastausta haetaan vertailemalla keskenään kahta eri aikaan kerättyä aineistoa ja nostaan esiin niiden väliset muutokset. Näin opinnäytetyö toimii seuranta-tyyppisenä tarkasteluna asiakkaiden yksilövalmennusprosessin edistymisessä.

Alkuaineistoon pyritään saamaan mahdollisimman subjektiivista tietoa opinnäytetyössä mukana olevien yksilöiden sen hetkisestä toimijuudesta, tavoitteista ja haasteista. Tärkeää on selvittää toimijuusteorian ohjaamana muun muassa yksilön oma tahto, mahdollisuudet sekä elämää ohjaavat pakot, ja ennen kaikkea se, mikä tekee juuri tämän henkilön elämästä hänen omasta mielestään hyvää ja mielekästä. Näin hahmottuu kuva yksilön toimijuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Alkuaineistolla pyritään selvittämään myös sitä, minkälaista tukea yksittäiset henkilöt tarvitsevat tai saavat valmennuksen alkuhetkellä, jotta voidaan arvioida Omavoiman yksilövalmennuksen osuutta asiakkaiden mahdollisiin muutosprosesseihin. Alkuaineisto pureutuu siis yksilöiden sen hetkisen elämän hyvien puolten, haasteiden ja tukimuotojen kuvaamiseen, sekä tulevaisuudenkuvien maalaamiseen asiakkaan omasta näkökulmasta ja kokemuksesta. Näin luodaan kuvaa lähtötilanteesta ja saadaan vertailupohjaa jälkiaineistoa varten.

Jälkiaineistoon on tarkoitus kerätä tietoa siitä, kuinka yksilöiden toimijuus on mahdollisesti muuttunut Omavoiman yksilövalmennuksen aikana. Jälkiaineistoa varten selvitetään myös ovatko asiakkaat saavuttaneet tavoitteitaan ja lähentyneet mielekästä elämää, tai ovatko tavoitteet muuttuneet matkan varrella. Myös henkilöiden kokemien haasteiden muutoksista pyritään saamaan tietoa. Jälkiaineistoa hankkiessa on tärkeä kysyä henkilöiltä sitä, miksi jokin asia heidän elämässään on muuttunut tai miksi jokin ei ole. On tärkeää saada selville Omavoiman yksilövalmennuksen vaikutukset mahdollisiin muutoksiin ja toisaalta syitä siihen, jos muutoksia ei ole valmennuksessa saatu aikaiseksi.

Alku- ja jälkiaineiston käsittelyllä, vertailulla, analyysillä ja asiakkaiden kanssa tehdyllä yhteisanalyysillä tuotetaan lopuksi tietoa siitä, miten Omavoiman yksilövalmennuksella on voitu vaikuttaa eri yksilöiden arjen toimijuuteen.

3 NEUROPSYKIATRISET ERITYISHAASTEET JA VALMENNUSTUKI

Neuropsykiatriset erityispiirteet, niiden mukanaan tuomat haasteet ja niistä johdetut diagnoosit ovat lisääntyneet jo pitkän aikaa. Lapsille tehdään nykyään paljon nepsy-diagnooseja tiiviin ja ammattitaitoisen palveluverkoston toimesta (neuvola, päiväkot, koulu ja lastensuojelu) ja varhaisen tuen merkitys näille lapsille ja perheille on tunnus-tettu. Myös nepsy-piirteitä itsessään huomaavat, diagnosoimattomat nuoret ja aikuiset hakeutuvat usein virallisten tutkimusten piiriin saadakseen syyn ja ymmärrystä vaikeuk-silleen, mutta myös saadakseen tietoa, apua ja tukea haasteisiinsa. (Nylander, 2010, 5, 16, 50–51; Kerola ym. 2009, 182–185, 217; Mannström-Mäkelä & Saukkola, 2009, 7, 24; Huotari ym. 2008, 42; Michelsson, Miettinen, Saresma & Virtanen 2006, 9, 13, 32, 103; Saukkola, 2005, 7, 41.)

Tiedon ja tietoisuuden lisääntymisen myötä on alettu ymmärtämään, että neuropsykiat-riset ominaisuudet voivat aiheuttaa vahvaa tuen tarvetta läpi koko elämän – siis myös aikuisena. Koska neuropsykiatrinen kuntoutus ei ole Suomessa lakisääteinen palvelu, ei nepsy-nuorille tai -aikuisille ole tarjolla paljoakaan juuri heille sopivia kohdennettuja tukipalveluita. Suurin osa julkisista palveluista tarjoaa vain lyhytaikaista, liian harvaa, tai kohdentamatonta tukea. Myöskään monella sosiaali- ja terveystalveissa työskente-levällä ammattilaisella ei ole tietämystä ja tuntemusta neuropsykiatrisista piirteistöistä. Yleensä kaikki saatavilla olevat kohdennetut ja tarpeeksi tiiviit ja pitkäaikaiset palvelut ovat maksullisia, jolloin monellakaan nepsy-haasteita omaavalla henkilöllä ei ole mah-dollisuutta päästä tällaisen tuen piiriin. Useat nepsy-aikuiset ja myös osa nuorista on ilman sopivia tukipalveluita, sillä henkilöillä itsellään tai heidän perheillään ei ole varaa maksaa pitkäjänteistä tukea, eikä yhteiskunta tunnu tulevan heitä paljoakaan vastaan. (Mutuku 2011, 52–54; Huotari & Tamski 2010, 28; Nylander 2010, 5–18, 41–42; Kero-la ym. 2009, 180–197; Mannström-Mäkelä & Saukkola, 2009, 31–32; Huotari ym. 2008, 1, 42–74; Huoviala 2007, 13; Michelsson ym. 2006, 16, 26, 42, 107; Saukkola, 2005, 7–8, 41, 66.)

Nepsy-henkilöt käyttävät usein tarjolla olevia julkisia sosiaali- ja terveystalveuita, vaikka ne eivät täysin vastaa heidän tarpeisiinsa. Palveluita kehitettäessä tarvittaisiinkin vahvaa nepsy-osaamista ja -ymmärrystä, jotta jatkuvasti kasvavaan tuen tarpeeseen voi-daan vastata.

3.1 Neuropsykiatriset diagnoosit ja niiden tuomat haasteet

Neuropsykiatriset erityispiirteet johtuvat neurobiologisen kehityksen poikkeavuuksista sekä jopa häiriöistä ja vaurioista, jotka aiheuttavat aivojen toiminnan erilaisuutta. Tämä fysiologinen erilaisuus saa aikaan muun muassa sen, että nepsy-henkilöt hahmottavat maailman eri tavoin; heillä on erilainen tapa ymmärtää asioiden merkityksiä, mieltää ympäristöä ja tulkita tietoa. Nepsy-piirteet eivät siis vaikuta automaattisesti millään tavalla ihmisen älykkyyteen, vaan nepsy-henkilöissä on älyllisesti yhtä monentasoisia persoonia kuin muissakin ihmisryhmissä. Nepsy-henkilöiden erilaisuus voi kuitenkin peittää alleen heidän vahvuutensa ja lahjakkuutensa, jolloin he voivat vaikuttaa ulospäin eritasoisilta kuin mitä todellisuudessa ovat. Erilainen persoonallisuusrakenne, tapa katsoa maailmaa sekä aivojen toiminnan häiriötilat saavat nyky-yhteiskunnassa aikaan erityispiirteitä ja oireita, joista on johdettuja seuraavat diagnoosit: Aspergerin oireyhtymä ja autismin kirjo, Touretten oireyhtymä, ADHD ja ADD, sekä dysfasia eli kielen- ja puheenkehityksen häiriöt. Piirteet ja oireet ovat pääosin perinnöllisiä ja synnynnäisiä tai varhaislapsuudessa syntyneitä, eivätkä ne häviä iän myötä. Useat piirteet ja oireet voivat kuitenkin lieventyä iän karttuessa mm. kypsymisen ja kehittymisen sekä oppimisen kautta. (Nylander 2010, 15–42; Kerola, Kujanpää & Timonen 2009, 23–29, 123, 179–195; Mannström-Mäkelä & Saukkola, 2009, 15–31, 89; Huotari ym. 2008, 19–26; Michelsson ym. 2006, 9–41, 68; Saukkola 2005, 7, 10, 41.)

Kyseiset diagnoosit ovat oireyhtymiä, joilla viitataan tietynlaisten piirteiden ja oireiden yhteen kasaantumaan, ja joiden ilmenemiseen vaikuttaa useita sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Harva diagnoosin saanut henkilö on täysin diagnoosin kriteerien mukainen tapaus, vaan jokainen neuropsykiatrisia ominaisuuksia omaava ihminen, aivan kuten meistä jokainen, on omanlaisensa yksilö ainutlaatuisessa elämäntilanteessaan. Myös itse kriteerit ovat nepsy-diagnoosien osalta kiisteltyjä ja vaihtelevat maittain. Osalla nepsy-henkilöistä voi myös olla useampiakin neuropsykiatrisia diagnooseja yhtä aikaa. Diagnoointi onkin hyvin hankalaa ja haastavaa, eikä siinä aina onnistuta. Näistä syistä johdun voidaankin puhua sekä ihmisistä, joilla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä, että ihmisistä, jotka täyttävät sen hetkiset diagnostiset kriteerit ja ehdot. (Nylander 2010, 11–24, 41–42; Huotari & Tamski 2010, 87; Kerola ym. 2009, 23–27, 185–187; Mannström-Mäkelä & Saukkola, 2009, 7, 24–30; Huotari ym. 2008, 18–25, 66; Michelsson ym. 2006, 9–42, 58–60, 103; Saukkola 2005, 46–47, 66.)

Ympäristön vaikutus nepsy-piirteiden esiintyvyyteen ja ongelmien muodostumiseen on suuri. Nepsy-piirteet eivät välttämättä yksin, tai lainkaan, aiheuta henkilölle vaikeuksia, vaan ne voivat johtua myös ympäristöstä. Yhteiskunta, joka on rakentunut ”neuropsykiatrisesti normaalien” ehdoilla, ei ota useinkaan huomioon (neurobiologisen) erilaisuuden luomia tarpeita. Muiden ihmisten tietämättömyys, huono suhtautuminen erilaisuuteen, sekä joustamattomuus ja jopa leimaaminen voivat olla suurimpia syitä nepsyhenkilöiden vaikeuksiin yhteiskunnassa. Ongelmien ilmeneminen on myös hyvin tilannekohtaista, sillä esimerkiksi stressi, motivaatio ja vireystila vaikuttavat nepsy-piirteiden ja erityisvaikeuksien esiintyvyyteen. Joillekin nepsyhenkilöille heidän piirteensä eivät edes aiheuta minkäänlaisia ongelmia heille itselleen, vaan ympäristö on se joka kokee piirteet ongelmallisina. Jotkut henkilöt voivat selvittää piirteineen hyvin läpi elämän, jos ympäristö on suotuisa ja ymmärtävä. Usein nepsyhenkilöt kuitenkin törmäävät yhteiskunnassa jossain elämänsä vaiheessa haasteisiin, joihin kaivataan tukea. (Lewis 2012; Nylander 2010, 24, 40–49, 62; Kerola ym. 2009, 40, 92–155, 179–197; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 11, 16–24; Huotari ym. 2008, 18–25, 42; Michelsson ym. 2006, 21–49; Saukkola 2005, 42, 76.)

Neuropsykiatriset diagnoosit ja ihmiset joilla on nepsy-piirteitä sekä heidän elämänsä ovat siis toisistaan poikkeavia ja yksilöllisiä, mutta joitain melko yleistettäviäkin piirteitä uskaltaa mainita. Suomen kaltaisessa nyky-yhteiskunnassa neuropsykiatriset erityispiirteet ja oireet voivat vaikeuttaa aikuisen ja nuoren elämää ja arjen hallintaa melko laaja-alaisesti, jolloin he saattavat tarvita hyvinkin vahvaa tukea joillain elämän osalueilla. Yleisimmin nepsyhenkilöt kohtaavat haasteita arjen ja vapaa-ajan hallinnassa, itsestä huolehtimisessa, käyttäytymisensä ohjaamisessa, vuorovaikutustaidoissa ja sosiaalisissa suhteissa sekä opintojen, työn ja asumisen sujumisessa. (Nylander 2010, 27–41; Kerola ym. 2009, 23–41, 127, 155, 179–197, 204; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 7, 19–39; Huotari ym. 2008, 19–26, 47, 74; Michelsson ym. 2006, 9–13, 32–42, 59; Saukkola 2005, 11.)

Osa nepsyhenkilöiden kokemista vaikeuksista voi johtua suoraan nepsy-piirteistä, mutta osa myös niiden liitännäisongelmista (Nylander 2010, 29; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 16–19; Michelsson ym. 2006, 12–26, 41–59, 68–78; Saukkola 2005, 11). Jako näiden kahden välillä on haastavaa ja holistisesta näkökulmasta turhaa, joten niitä ei tässä erotella.

Neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia esiintyy hyvin usein käyttäytymisen ja toiminnan ohjauksen alueilla, kuten käytöksen joustavuudessa ja hallinnassa sekä toiminnan suunnittelemisessa, organisoimisessa, aloittamisessa, vaihtamisessa ja siihen keskittymisessä. Nepsy-piirteitä omaavat henkilöt kärsivät monesti jumiutumuksesta ja joustamattomuudesta, joka hankaloittaa arjen sujumista ja sopeutumista uusiin asioihin. Toisaalta ongelmia voi muodostua myös eri syistä johtuvasta impulsiivisuudesta. (Nylander 2010, 23–34; Kerola ym. 2009, 23–29, 59–61, 89–127, 139, 179–196; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 11–20; Huotari ym. 2008, 5, 19–26, 47; Michelsson ym. 2006, 12, 32–58, 68; Saukkola 2005, 7–11.) Ongelmat voivat johtua myös vaikeudesta ylläpitää tarkkaavaisuutta, tai erilaisista hahmottamisen ja havaitsemisen ongelmista, kuten vaikeudesta muodostaa yksityiskohdista kokonaisuuksia, puutteellisesta ajantajusta tai vaikeudesta tarkastella asioita eri näkökulmista. Usein nepsy-henkilöt myös vain mieltävät ympäristöään ja asioita eri tavoin kuin muut, jolloin arjessa voi syntyä väärinymmärryksiä ja tilanteen väärää tulkintaa. (Nylander 2010, 29–45; Kerola ym. 2009, 15–25, 40, 90–127, 180–196; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 11–22; Huotari ym. 2008, 20–25; Michelsson ym. 2006, 12, 29–63; Saukkola 2005, 11.)

Myös erilaisia oppimisen vaikeuksia esiintyy paljon hyvin monista eri syistä johtuen. Yksi näistä syistä voi olla kielen kehityksen häiriöt, joita esiintyy monissa nepsy-diagnooseissa. Muun muassa näistä syistä johtuen sosiaalinen kanssakäyminen, kommunikointi ja vuorovaikutus voivat olla hyvin haasteellista ja kuormittavaa nepsy-henkilöille. (Nylander 2010, 22–28, 57; Kerola ym. 2009, 16–41, 59–61, 90–100, 110–137, 168–186; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 19–22, 89–94; Huotari ym. 2008, 19–26; Michelsson ym. 2006, 9–12, 32–68, 82; Saukkola 2005, 11, 65–66.)

Useille nepsy-henkilöille aiheutuu nyky-yhteiskunnassa haasteita erilaisten aistipulmien muodossa, jotka johtuvat aistien poikkeavasta toiminnasta. Aistit voivat toimia esimerkiksi liian herkästi tai liian heikosti. Tämä voi johtaa nepsy-henkilön käyttäytymiseen esimerkiksi niin, että hän voi tietoisesti hakea vahvoja aistikokemuksia tai päinvastoin vältellä paikkoja ja asioita, jotka aiheuttavat pahimmillaan kipua herkkien aistien vuoksi. Myös motorista erilaisuutta ja vaikeuksia, kuten kömpelyyttä, levottomuutta ja ylivilkkautta esiintyy useissa nepsy-diagnooseissa. (Nylander 2010, 27–30, 44–45; Kerola ym. 2009, 23–29, 68, 90–111, 131–132, 179–185; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 23; Huotari ym. 2008, 19–25; Michelsson ym. 2006, 12, 32–48, 57–68; Saukkola

2005, 11.) Todella yleisiä ovat myös syömiseen ja uneen liittyvät häiriöt, jotka voivat hankaloittaa yksilön elämää huomattavasti (Nylander 2010, 30, 44).

Usein tukea kaipaavilla nepsy-henkilöillä on takanaan pitkä historia erilaisuuden kokemuksi, epäonnistumisia, torjumista ja jopa syrjintää sekä kiusaamista. Negatiivinen palaute on voinut muokata heidän identiteettinsä rikkoutuneeksi, revityksi ja epäonnistuneeksi, jolloin heidän itsetuntonsa voi olla todella huono. (Nylander 2010, 43; Kerola ym. 2009, 91, 124–133, 180–187; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 11, 19–24, 77, 90; Huotari ym. 2008, 18, 42, 46; Michelsson ym. 2006, 34–40; Saukkola 2005, 32–34, 58). Muun muassa tästä syystä johtuen tunne-elämässä ilmenee usein ongelmia. Viitteitä tästä voi olla muun muassa vaikeus tunnistaa ja ilmaista tunteita sekä säädellä niitä. Tähän liittyen hyvin yleisiä liittännäisongelmia nepsy-diagnooseissa ovat erilaiset psyykkiset häiriöt kuten masennus. (Nylander 2010, 43–48; Kerola ym. 2009, 36–37, 60–61, 124–137, 154–155, 183–188; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 19–24, 91–92; Huotari ym. 2008, 20–25; Michelsson ym. 2006, 12, 36–46, 59–73; Saukkola 2005, 11, 36–41, 65.)

Monien tutkimusten mukaan nepsy-henkilöiden kehitys voi olla jopa vuosia jäljessä heidän ikäänsä nähden (Nylander 2010, 32; Kerola ym. 2009, 27, 187; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 21; Michelsson ym. 2006, 32; Saukkola 2005, 11). Heillä kestää usein tavallista kauemmin oppia, sisäistää ja automatisoida rutiineja, joten heidän tapauksissaan vaaditaan aikaa, kärsivällisyyttä ja tukea harjoitella arjen sujumista. Joskus nepsy-nuoret eivät edes opi arjen hallintaa kunnolla ilman erityistä tukea ja ohjausta. Uusien toimintamallien omaksuminen ja rutinoituminen on yleensä huomattavasti pidempikestoisempi prosessi nepsy-henkilöille, joten he tarvitsevat usein enemmän, tiiviimmin ja pidempään tukea ja ohjausta itsenäistymisprosessiinsa kuin samanikäiset nuoret ja aikuiset keskimäärin. Erityistukea tarvitsevien henkilöiden kohdalla syntyykin usein ongelmia itsenäistymiskehityksessä, jos tuki saadaan ainoastaan omilta vanhemmilta, joista tulisi kuitenkin pystyä eriytymään ja irrottautumaan. Erityistukea tarvitsevat nepsy-henkilöt ja myös heidän lähipiirinsä tarvitsevatkin yleensä vahvaa, tiivistä, pitkäjänteistä ja yksilöllistä tukea pärjätäkseen nyky-yhteiskunnassa ja arjessaan. (Nylander 2010, 35; Kerola ym. 2009, 41–43, 93–118, 181–197; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 39–42; Huotari ym. 2008, 26–27, 42, 74; Saukkola 2005, 12.)

3.2 Perinteinen neuropsykiatrinen valmennus

”Neuropsykiatrinen valmentaja tuo apua sinne, missä sitä tarvitaan, valmennettavan ehdoilla ja hänen omia voimavarojaan tukien. Ohjaaminen, jossa ohjaaja opastaa ja kertoo ohjattavalleen, miten tämän tulee toimia, ei tuota toivottua tulosta silloin, kun ohjattavan on vaikkapa asperger- tai ADHD-henkilö. Heidän kokemuksensa ohjattavan roolista ovat usein kielteisiä, eivätkä he helposti ota ohjausta vastaan. Neuropsykiatrisen valmentajan lähestymistapa haastaa valmennettavan itse, tavoitteellisesti ohjaamaan omaa toimintaansa. Valmentaja ikään kuin ojentaa onnistumisen avaimet valmennettavalle itselleen, siksi uskon valmennuksen tehoon ja tuloksellisuuteen.” (Huotari 2008, 1.)

Neuropsykiatrisista diagnooseista ja piirteistä puhutaan lääketieteellisen diagnosoinnin vuoksi usein sairauksina ja oireina, mutta ratkaisu- ja voimavaralähtöisestä näkökulmasta puhutaan ennemminkin persoonallisuuspiirteistä tai ajattelu- ja käyttäytymistavoista. Tästä näkökulmasta ei myöskään ajatella, että nepsy-piirteistä voisi tai pitäisi ”parantua” tai että niitä tulisi hoitaa kuin sairautta. Joitain oireita voidaan hoitaa osittain lääketieteellisesti, mutta ei ole olemassa piirteitä täysin poistavia keinoja. On myös ymmärretty, että kyseisiä piirteitä omaavat henkilöt hyötyvät erityislaatuudestaan, kuten monen historiallisen merkkihenkilön kohdalla on huomattu. Edellä mainituista syistä se, mitä nepsy-piirteiden aiheuttamia haasteita kohdannut henkilö tarvitsee, on voimauttava ja ymmärtävä tuki. Koska jokainen nepsy-piirteinen henkilö kohtaa elämässään omanlaisia haasteitaan, on tuen oltava yksilöllistä. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö saa yksilöllistä tukea kaikille niille elämänaluille, joilla hän kohtaa haasteita, eikä vain diagnosoimalla mukautettua hoitoa. Joillain elämän osa-alueilla voidaan tarvita pitkäaikaista, ehkä jopa loppuelämän kestävää tukea, kun taas joihinkin elämän haasteisiin voi riittää lyhytaikaisempi, tiivis tuki, jonka jälkeen henkilö pärjää kyseisen haasteen kanssa pääasiassa itsenäisesti tai läheisten tuella. (Lewis 2012; Mutuku 2011; Nylander 2010, 12, 16, 58; Kerola ym. 2009, 15–44, 117–139, 155, 175–190, 231; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 39–41; Huoviala 2007, 40; Saukkola 2005, 35, 67.)

Selkeästi kohdennetulla ammatillisella tuella varmistutaan, että henkilö tulee ymmärretyksi ja hyväksytyksi nepsy-piirteineen ja haasteineen, eikä hän joudu kohtaamaan lisää negatiivista ymmärtämättömyyttä. Tällaista tukea tarjoaa neuropsykiatrinen valmennus, joka on monipuolinen ja moniulotteinen ohjaus- ja tukimenetelmä. Neuropsykiatrinen

valmennus sisältää mm. tukikeskusteluita, harjoituksia, palautetta, rohkaisua, tavoitteita ja etenemisen seuraamista, sekä muita yksilöllisesti valittuja tukimenetelmiä. Jatkossa tässä työssä viitataan lukemisen helpottamiseksi *neuropsykiatriseen valmennukseen* myös pelkästään sanalla *valmennus*.

Neuropsykiatrinen valmennus on kehitetty neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia kohtaville henkilöille sekä heidän lähipiirilleen, mutta se sopii käytännössä kaikille, jotka kokevat haasteita elämässään ja kaipaavat tukea. Valmennusta voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmämuotoisesti. Valmennuksen juuret ovat psykoterapiassa ja urheiluvallennuksessa, jonka vuoksi siinä yhdistyy terapeuttisuus ja tavoitteellisuus. Valmennus on edullinen ja tehokas keino sekä ennaltaehkäistä että ratkaista ongelmia ja ongelma- vyyhtejä. Valmennus täydentää hyvin muita yhteiskunnan tarjoamia palveluita ja sillä pyritään ehkäisemään kaikenikäisten henkilöiden syrjäytymistä opinnoista, työelämästä, yhteiskunnasta sekä omasta elämästään. (Huotari & Tamski 2010, 85; Kujanpää 2009, 7; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 8, 42–53; Huotari ym. 2008, 5–18, 39–49, 74; Huoviala 2007, 25, 58; Saukkola 2005, 57–58.)

Perinteisesti neuropsykiatrinen valmennus voidaan nähdä yhtenä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä, jolla autetaan kuntoutujaa saavuttamaan potentiaalista toimintakykyä ja keinoja hyvään elämään. Valmennus kohdistuu usein sen tavoin sosiaalisen elämän osa-alueisiin, kuten asumiseen, liikkumiseen, yleiseen osallistumiseen, taloudelliseen turvallisuuteen sekä sosiaaliseen verkostoon. Valmennuksella tavoitellaan sosiaalisen kuntoutuksen tavoin asiakkaan omaa kykyä arjen ja elämän hallintaan, vuorovaikutus- suhteisiin sekä omassa toimintaympäristössä selviytymiseen. (Mutuku 2011; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 43; Huotari ym. 2008, 8–9; Huoviala 2007, 25–29; Saukkola 2005, 57–61.)

Huoviala (2007) on jäsentänyt Pro gradu-tutkielmassaan neuropsykiatrista valmennusta Suomessa. Hänen tutkielmansa on vaikuttanut tämän työn seuraaviin neuropsykiatrista valmennusta avaaviin osiin, vaikka hänen käyttämiä lähteitä ei niissä ole avattu enempää. Huovialan ajatukset tukevat tässä työssä muuten jo käsiteltyjä ajatuksia, joten hänen työhönsä viittaaminen olisi vain lisännyt tämän työn toissijaisten viitteiden määrää tuomatta kauheasti muuta lisäarvoa. Huoviala on kuitenkin työssään haastatellut myös suomalaisia neuropsykiatrisia valmentajia, joten hänen työnsä vahvistaa merkittävästi seuraavassa esitettyjä väitteitä neuropsykiatrisesta valmennuksesta.

3.2.1 Asiakslähtöisyys ja yksilöllisyys sekä niitä tukevat työmenetelmät

Koska valmennettavat ja heidän odotuksensa sekä tarpeensa ovat hyvin yksilöllisiä, ei valmennukselle voi nimetä yhtä oikeaa tapaa toteuttaa sitä. Kumppanuus kuvaa hyvin valmennussuhdetta, jossa valmentaja on selkeästi valmennettavan puolella ja rinnalla, auttaen häntä parhaansa mukaan löytämään valmennettavan itsensä näköisen ja positiivisen elämänpolun. Tukevalla ja kannustavalla suhteella pyritään saamaan asiakas itse löytämään omat keinonsa ja ratkaisunsa elämänsä haasteisiin. Asiakasta motivoidaan työskentelyyn myönteisellä, hyväksyvällä ja sallivalla ilmapiirillä sekä kunnioittavalla, arvostavalla ja tasa-arvoisella kohtaamisella. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 43–44, 50–51; Huotari ym. 2008, 42–47; Huoviala 2007, 27; Saukkola 2005, 58–59.) Valmennuksessa asiakas kohdataankin ensisijaisesti ihmisenä, joka hyväksytään sellaisenaan, mutta nähdään myös samalla hänen potentiaalinsa (Huotari & Tamski 2010, 85; Huotari ym. 2008, 66; Huoviala 2007, 33, 62–63; Saukkola 2005, 58–59).

Neuropsykiatrisessa valmennuksessa asiakslähtöisyys näkyy selkeimmin siinä, että valmennuksen tavoitteet syntyvät aina asiakkaasta itsestään ja hänen tarpeistaan, ja ne ovat hänen kanssaan yhdessä päätettyjä. Apua ei tule tuputtaa, vaan selvitetään millä elämän osa-alueilla asiakas kaipaa tukea ja mikä osa-alue kaipaa kaikkein kiireisimmin apua. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 40, 43–44; Huoviala 2007, 30, 36, 62.) Asiakslähtöisyys näkyy myös esimerkiksi tapaamisten organisoimisena asiakkaan kannalta parhaalla tavalla. Tämä voi tarkoittaa asiakkaan jaksamisen, aistiherkkyyksien ja muiden erityispiirteiden huomioimista tapaamisajoissa, paikassa ja tiiviydessä. (Huoviala 2007, 27, 35, 39–40.) Se tarkoittaa käytännössä myös seuraavaksi esiteltyjen työmenetelmien hyödyntämistä tarve- ja tilannekohtaisesti asiakkaan parhaaksi.

Tiedotus ja tulkkaus on yksi valmennuksen alkutaipaleen tärkeimmistä työmenetelmistä, varsinkin asiakkaiden kanssa jotka ovat saaneet diagnoosinsa lyhyen ajan sisällä. Nepsy-haasteet ja diagnoosin saaminen saavat usein henkilössä aikaan kriisin, eli muutos- ja sopeutumisprosessin, josta selviäminen vaatii tiedon ja ymmärryksen saamista. Nepsy-piirteiden perimmäinen syy, erilaisuus aivoissa, vaikuttaa henkilön tapaan ja kykyyn hahmottaa asioita, jolloin monet nepsy-piirteitä itsessään huomaavat henkilöt tarvitsevat apua ja tukea muutos- ja sopeutumisprosessissaan. Neuropsykiatrinen valmennus on hyvä keino käydä yhdessä läpi nepsy-piirteiden vaikutuksia, kuten niiden tuomia haasteita ja mahdollisuuksia. Valmentajan tieto-taito, osaaminen ja kokemus,

sekä taito kohdata nepsy-henkilöitä mahdollistaa asiakkaalle ymmärretyksi tulemisen ja itsetuntemuksen vahvistumisen. (Nylander 2010, 12; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 44; Huoviala 2007, 32, 60; Michelsson ym. 2006, 78–79; Saukkola 2005, 58.)

Valmentaja voi jakaa ja etsiä valmennettavan kanssa tietoa kaikesta, mikä tätä mietityttää. Tiedon käsittelyssä valmentaja voi toimia eräänlaisena tulkkina, jos tieto on vaikeasti ymmärrettävässä muodossa, monimutkaista, tai muusta syystä valmennettavalle uutta ja outoa. Näin valmentaja toimii ikään kuin tulkkina valmennettavalleen sellaisissa asioissa, jotka hän ymmärtää hyvin, esimerkiksi erilaisissa palveluissa ja etuuksissa.

Itsenäistymistä tukevassa valmennuksessa tiedon jakaminen ja tulkkaminen sekä yhdessä sen käsitteleminen ovat keskeisessä roolissa, sillä nuoren on usein helpompi keskustella itsenäistymiseen liittyvistä asioista perheen ulkopuoliselle taholle. Valmentaja voi tässä tapauksessa toimia ulkopuolisena ja turvallisena aikuisena, jonka kanssa nepsy-nuori voi pohtia häntä askarruttavia asioita. Tämä mahdollistaa luonnollisen irtautumisen perheestä, johon nepsy-nuorilla on usein hyvin riippuvainen suhde. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 42.)

Valmennuksessa on tärkeää huomioida myös ympäristön ja lähipiirin tarvitsema tieto, valmennus ja sopeuttaminen, jotta valmennettavat voisivat helpommin sopeutua vallitsevaan yhteiskuntaan ja lähiyhteisöihin. Yksilöiden vahvuuksien ja ympäristön vaatimuksien tuleekin olla tasapainossa, jotta niiden välinen suhde toimii. Nepsy-haasteiden kohdalla myös sosiaalisen ympäristön tulee olla esteetön, eli ymmärtävä, sopeutuva ja joustava, jotta nepsy-henkilö voisi toimia yhteisön ja yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä erityishaasteineen. Usein myös fyysisen ympäristön muokkaamista tarvitaan, jotta esteettömyys kasvaisi mahdollistajaksi. Myös aistilyherkkyyksien huomioiminen voi vaatia erityisjärjestelyitä tai muutoksia ympäristössä. (Nylander 2010, 12–13, 48–49, 62; Kerola ym. 2009, 42–54, 73–74, 179–183; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 44–45; Huotari ym. 2008, 6–24; Huoviala 2007, 47–48; Michelsson ym. 2006, 78–83.)

Arjen hallinta on yleisin käsiteltävä aihe ja tavoite valmennuksessa. Koska neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavat henkilöt törmäävät nyky-yhteiskunnassa laajasti erilaisiin arjen haasteisiin ja vaatimuksiin, on neuropsykiatrisen valmennuksen tavoitteena auttaa ohjattavia löytämään niitä keinoja, joiden avulla haasteista ja vaatimuksista selviää. Valmennuksessa kartoitetaan henkilön haasteet ja tuen tarpeet ja rajataan työsken-

telyn alle tärkeimmät ja akuuteimmat ongelmat. Uusien taitojen opettelemisen sijaan valmennuksessa pyritään ensisijaisesti selvittämään valmennettavan vahvuudet, joiden avulla hän voi kompensoida ja ratkaista haasteitaan ja ongelmiaan. Samalla vahvistetaan henkilön käsitystä itsestään, omista voimavaroistaan ja kyvyistään, jolloin valmennuksella tuetaan eheän minäkuvan ja positiivisen identiteetin rakentumista. Näin myös piilossa olevat vahvuudet saadaan usein käyttöön. Valmentaja voi kuitenkin tarjota myös konkreettisia niksejä, keinoja ja välineitä, joita valmennettava voi kokeilla ja harjoittaa elämässään ja arjessaan. Uusien asioiden mukaan ottamisesta on kuitenkin tärkeä keskustella yhdessä, jotta valmennettava ei ota liian suuria ja liian vaikeita tavoitteita. (Nyländer 2010, 59–60; Kerola ym. 2009, 235; Kujanpää 2009, 7; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 43–45; Huotari ym. 2008, 5–9, 43; Huoviala 2007, 30–36; Saukkola 2005, 58–61.)

Toiminnan ohjauksen taitojen kartuttamiseen nepsy-henkilöt kaipaavat usein konkreettisia apukeinoja, joita valmentajalta tulisi löytyä. Valmennuksella on tarkoitus luoda asiakkaan elämään struktuuria, joka helpottaa asioiden hahmottamista, hoitamista ja priorisointia. Myös käyttäytymisen hallinnan opettelussa valmentaja voi toimia turvallisenä peilinä ja apuna, mutta kovin haastavissa tilanteissa nepsy-henkilöt hyötyvät enemmän syvällisestä kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 43; Huoviala 2007, 33; Michelsson ym. 2006, 82.)

Jotta valmennuksessa käsitellyt asiat siirtyisivät myös käytännön elämään, on valmentajan tehtävänä rohkaista valmennettavaa kokeilemaan ja toimimaan itse. Valmentaja antaa asiakkaalle usein kotiin itsenäisiä tehtäviä, joiden avulla valmennettava vie harjoiteltavat asiat käytäntöön. Kokeilemisen kautta valmennettava pystyy löytämään juuri itselleen sopivat keinot arjen ja elämän hallintaan. Samalla valmentaja voi seurata tilannetta, käydä valmennettavan kanssa läpi syitä onnistumisiin ja epäonnistumisiin sekä kannustaa yrittämisessä. Esimerkkinä tästä voi olla oppimisvaikeudet, jotka voivat johtua vääristä oppimisstrategioista; jos henkilöllä ei ole tietoa ja käsitystä, eikä kokemusta erilaisista oppimisen tavoista, ei hän silloin kykene muuttamaan omia, huonojakaan tapojaan. Valmentaja voi yhdessä valmennettavan kanssa käydä läpi erilaisia oppimisstrategioita ja niihin liittyviä oppimiskeinoja, joista valmennettava voi löytää uusia keinoja selvittää oppimisvaikeuksista. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 79–87.)

Jalkautuminen on yksi perinteisessä valmennuksessa käytetty työmenetelmä, jolla tarkoitetaan asiakkaan ympäristöihin menemistä. Neuropsykiatrisen valmennuksen keskeisin menetelmä on vuorovaikutus ja keskustelu sekä sen luomat mahdollisuudet, mutta koska nepsy-henkilöiden kohtaamat haasteet syntyvät ja näkyvät usein vahvasti heidän arjessaan ja käytännön elämässä, on jalkautuminen näihin toimintaympäristöihin yksi perinteisen neuropsykiatrisen valmennuksen vahvuuksista. Henkilön havainnointi hänen elinympäristössään antaa todellisemman kuvan haasteista ja arjen sujumisesta. Jalkautuminen johtuu varmaan myös siitä syystä, että perinteisesti neuropsykiatrisen valmennuksen kohderyhmää ovat olleet lapset ja nuoret, joilla ei vielä ole kykyjä tai taitoja itse, yksin, hallita arkeaan tai siirtää muualla oppimaansa uuteen ympäristöön. Lasten ja nuorten tapauksessa valmennukseen ja kuntoutukseen otetaan aina mukaan myös koko perhe, joka laajentaa valmennuksen kontekstia niin valtavasti, ettei pelkkä yksilöohjaus irti kontekstistaan enää riitä. Myös nepsy-piirteet luovat valmennukselle haasteita, joita ei aina voida ratkaista irti kontekstistaan, vaan uudet toimintamallit tulee opetella siellä, missä niitä tarvitaan. Näin ollen valmennusta voidaan tehdä esimerkiksi asiakkaan kotoon, koulussa tai työpaikalla, tai muissa toimintaympäristöissä, kuten virastoissa, kauppoissa tai harrastuspaikoissa. (Nylander 2010, 35; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 43; Huoviala 2007, 9–13, 25, 39–52, 65; Saukkola 2005, 60.)

Tavoitteellisuus on valmennuksen onnistumisen tärkein lähtökohta ja se vaatii asiakkaalta motivaatiota, tahtotilaa sekä valmiutta kehittää itseään ja muuttaa elämäänsä. Valmennus ei tarjoa useinkaan valmiita ratkaisuja asiakkaiden ongelmiin, vaan auttaa asiakasta ymmärtämään itseään, elämäänsä ja oman asennoitumisensa merkityksen elämänhallinnalle. Motivaation kannalta onkin ensiarvoisen tärkeää, että tavoitteet ovat asiakkaasta itsestään lähteviä. Valmentaja kannustaa ja opastaa asiakasta ottamaan vastuuta omasta elämästään ja tukee häntä tavoitteiden saavuttamisessa. Koska valmennus on tulevaisuuteen suuntautunutta työskentelyä, otetaan virheistä opiksi ja luodaan jälleen uusia mahdollisuuksia, suuntia ja suunnitelmia. Edistymisen seurannassa tärkeässä roolissa on valmentajan antama jatkuva palaute. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 43–45; Morisano & Shore 2009; Huotari ym. 2008, 39, 67; Huoviala 2007, 14, 31–41; Saukkola 2005, 57–59.)

Tavoitteellisuuden tarkoituksena on paitsi paloitella ja selkeyttää tulevaisuuden suuntaa ja siihen tähtäävää toimintaa, myös tuoda esille pienetkin onnistumiset, askeleet ja muutokset kohti päämäärää. Onnistumisen kokemukset ja niiden esiin tuominen motivoivat

ja antavat valmennettavalle voimia jatkaa eteenpäin, sekä mahdollistavat edistymisen seuraamisen ja tuovat ilmi hyviä toiminta- ja ratkaisutapoja. Tavoitteellisuus tarkoittaa valmennustyössä myös sitä, että valmennuksen edetessä ja sen lopussa arvioidaan saavutuksia. (Nylander 2010, 60; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 45; Morisano & Shore 2009; Huoviala 2007, 30–32, 37; Saukkola 2005, 59.)

Valmennus on oppimisprosessi, joka vaatii aikaa, motivaatiota, sitoutumista, harjoittelua ja palautetta. Valmennusprosessille on varattava riittävästi aikaa jatkaa siihen saakka, kunnes asiakas pärjää itsenäisesti. Nepsy-henkilöiden ollessa kyseessä aikaa ja kärsivällisyyttä tarvitaan yleensä enemmän kuin muiden henkilöiden kohdalla. (Kerola ym. 2009, 232; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 42; Morisano & Shore 2009; Huotari ym. 2008, 39–41; Huoviala 2007, 29–30, 41, 66; Saukkola 2005, 57–58, 60–61.) Perinteisesti valmennuksesta tehdään määräaikainen sopimus sekä toimintasuunnitelma, jotka paitsi ohjaavat toimintaa, myös jäsentävät sitä (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 45; Huotari ym. 2008, 9, 45–46; Huoviala 2007, 27, 39; Saukkola 2005, 60). Sopimuksia tehdään varmaan myös siitä syystä, että valmennus on usein irrallinen, maksullinen ja ostettu palvelu, jolle täytyy saada hintakatto määräajan avulla. Varmaan samaisesta syystä sopimukset tehdään yleensä lyhytaikaisiksi, 3–6 kuukauden mittaisiksi, jonka jälkeen valmennusta voi toki tarvittaessa ja mahdollisuuksien mukaan jatkaa, jos maksaja löytyy. Valmennuksen paikka, aika, tavat ja muut ehdot tulisi sopia kuitenkin aina yksilöllisesti valmennettavan tarpeiden ja mahdollisuuksien mukaan. (Huotari ym. 2008, 45; Huoviala 2007, 27, 35; Saukkola 2005, 61.)

Palveluohjaus on valmennuksessa paljon käytetty työmuoto, sillä sen avulla asiakkaan tilannetta voidaan parantaa myös muilta osin kuin mihin valmennuksella voidaan vaikuttaa. Valmennuksen ”lähtökohtana on asiakkaan elämäntilanteen kokonaisvaltainen kohtaaminen, jossa tavoitteena on laajempi arjen- ja elämänhallinta, ei usein vain yhden ongelman ratkaisu” (Huoviala 2007, 26). Valmennuksella pyritään vahvistamaan asiakkaan omia toimintamahdollisuuksia ja itsenäistä selviytymistä, mutta kaikki tapahtuu valmennettavan omista lähtökohdista ja mahdollisuuksista käsin. Neuropsykiatristen erityishaasteiden ollessa kyseessä, kaikkien valmennettavien kohdalla ei päästä aina täyteen itsenäisyyteen ja omatoimisuuteen. Tällöin valmennus toimii myös tuen tarpeen kartoitusmenetelmänä ja palveluohjauksen keinoin tukiverkoston ja -palveluiden koajana sekä yksilöllisten tukitoimien neuvottelijana. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 44–46; Huoviala 2007, 13–14, 32, 59–60; Saukkola 2005, 59.)

Palveluohjausta sopii luontevasti valmennukseen, sillä valmentaja tuntee asiakkaan tarpeeksi hyvin voidakseen suositella hänelle eri palveluita (Suominen 2012, 12–15). Valmennuksen laaja-alaisuus vaatii valmentajalta asiakkaan elämäkokonaisuuden, verkostojen ja palveluiden koontia ja samalla valmentaja toimii luontevasti asiakkaan eri tukimuotojen, hoitojen ja kuntoutuksen koordinoijana. Valmennus voi sisältää paljon palveluohjausta, jossa suunnitellaan yksilöllisesti jokaisen asiakkaan palveluntarpeet ja tarvittaessa haetaan etuuksia ja tukimuotoja yhdessä tai valmentajan toimesta. Valmennus on siis täydentävä tukimuoto muiden joukossa, eikä korvaa esimerkiksi psykiatrista hoitoa, konkreettista asumisen tukea, vertaistukea tai tarvittavaa lääkitystä. Tästä syystä moniammatillinen yhteistyö on yksi tärkeä valmennuksen menetelmä. (Kerola ym. 2009, 190; Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 45–46; Huotari ym. 2008, 66; Huoviala 2007, 13–14, 32, 48–54, 59–60; Michelsson ym. 2006, 77; Saukkola 2005, 57, 59.)

Koska valmennus ei ole ratkaisu kaikkiin elämän ongelmiin, toimii se hyvänä lisänä palveluketjussa ja -tarjonnassa. Valmennuksen ei ole tarkoitus jatkaa loppuelämää, joten asiakkaan tueksi on usein etsittävä ne tukimuodot, jotka on suunniteltu vastaamaan juuri tiettyihin tarpeisiin. Tästä esimerkkinä toimii hyvin sosiaalisten taitojen harjaanuttamisen tarve, joka ei täyty pelkästään valmentajan ja valmennettavan kahdenkeskeisillä tapaamisilla. Valmentaja voikin etsiä asiakkaan kanssa yhdessä tälle sopivia paikkoja, tilanteita, tilaisuuksia, kerhoja ja ihmisjoukkoja, joissa valmennettava voi rauhassa harjoitella sosiaalisia taitoja joko aidoissa tilanteissa, tai kyseisen teeman ympärillä toimivassa ryhmässä. Usein myös asumiseen ja työllistymiseen tarvitaan nepsyhenkilöiden kohdalla vahvaa ja osaavaa tukea.

3.2.2 Valmennusta ohjaavat ajattelu- ja työskentelytavat

Terapeuttisuus tarkoittaa neuropsykiatrisessa valmennuksessa erilaisten terapiamuotojen hyödyntämistä työskentelyssä. Huoviala (2007, 26, 60) tuo esille valmennuksen terapeuttisen ulottuvuuden, mutta korostaa, ettei valmennus ole terapiaa eli vamman tai sairauden hoitoa (vrt. myös Kerola ym. 2009, 189; Saukkola 2005, 57). Sen sijaan valmennuksessa hyödynnetään erilaisten terapeuttisten suuntauksien menetelmiä osana ohjausta. Terapeuttiseksi valmennuksen tekee myös sen tavoite poistaa syyllisyyden taakkaa asiakkaiden harteilta tuoden tilalle ymmärrystä, tietoa ja voimavaranäköä.

Erilaisuuden taakka on usein ensimmäinen asia jota valmennuksella pyritään helpottamaan, jotta valmennettava voi astua hyväksymisen tielle ja löytää positiivisen kuvan itsestään. (Huoviala 2007, 26, 30–31, 52, 60, 64; Michelsson ym. 2006, 79; Saukkola 2005, 59.) Positiivinen, korjaava ja kehittävä palaute ovat menetelmiä, joilla korvataan negatiivisen palautteen kierre nepsy-henkilön elämässä. Valmennuksen kantava ideana on, että jokainen on tehnyt ja tekee parhaansa omista lähtökohdistaan käsin, joten aina löytyy aihetta kehuille. Myös epäonnistumisissa nähdään onnistumisia, kun toimintaprosessit avataan ja niitä tarkastellaan askel kerrallaan. Vaikka korjaavaa ja kehittäväkin palautetta annetaan, toteutetaan se aina hyvässä hengessä. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 51; Huoviala 2007, 32, 41; Saukkola 2005, 58–59.)

Terapeuttisuus näkyy valmennuksessa myös siinä, että valmentaja ei koskaan arvota tai arvostele asiakasta eikä tämän tekemisiä, vaan hyväksyy hänet sellaisenaan, arvostaen, ymmärtäen ja tukien (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 40–41, 44; Huotari ym. 2008, 9–10, 67; Huoviala 2007, 30, 60; Saukkola 2005, 58–59). Terapeuttisuutta tarvitaan valmennustyössä myös siinä, että asiakkaita autetaan hyväksymään erityispiirteensä ja niiden mukanaan tuomat haasteet. Valmennus ei ole siis lääke kaikkiin ongelmiin, vaan valmennuksen tarkoituksena on myös sopeuttaa henkilö hyväksymään itsensä niiden vaikeuksien kanssa, joita ei pystytä ratkaisemaan. (Huotari ym. 2008, 9, 43; Huoviala 2007, 31–32; Saukkola 2005, 59.) Muun muassa tunne-elämän haasteet ovat yleisiä aiheita valmennuksessa, sillä tunteet liittyvät vahvasti kaikkeen mitä ihminen kokee.

Ratkaisukeskeisyys tarkoittaa neuropsykiatrisessa valmennuksessa asiakkaan sisältämän, muutostarpeesta syntyvän, energian hyödyntämistä uusien käyttäytymis- ja toimintamallien löytämiseksi sekä motivaationa oppimisprosessille, jossa asiakas sopeutuu elämään haasteidensa kanssa (Huotari ym. 2008, 5, 9–10; Saukkola 2005, 57–58). Työskentelyssä asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana, joka itse määrittelee tavoitteensa ja riittävän hyvän tason elämänsä eri osa-alueille. Valmentaja keskittyy huomioimaan asiakkaasta ja tämän elämästä mahdollisuuksia, voimavaroja, vahvuuksia, onnistumisia sekä edistymistä, joita esiin nostamalla vahvistetaan motivaatiota ja herätellään toivoa tulevaisuudesta, sekä tehdään näkyväksi asiakkaan elämän hyvät puolet. Valmennuksen avulla asiakas saa tukea tavoitteidensa pohtimiseen, löytämiseen, suunnittelemiseen, fokusointiin, priorisointiin sekä niiden saavuttamiseen. (Mannström-Mäkelä & Saukkola, 2009, 43–49; Huotari ym. 2008, 5, 9–11; Saukkola 2005, 58–59.)

Ratkaisukeskeisyys on hyvin salliva työskentelytapa, jossa hyödynnetään kaikkea mikä toimii: luovuus, leikkisyys ja huumori ovat hyviä välineitä asioiden uudelleenmäärittelyyn ja uusien näkökulmien etsimiseen. Neuropsykiatrisessa valmennuksessa ratkaisukeskeisyys auttaa avaamaan juuttuneita käsityksiä ja saamaan asioille oikeat mittasuhteet. Epäonnistumisetkin nähdään hyvinä oppimiskokemuksina ja menneisyys valtavana voimavarana, josta voi ammentaa onnistumisia ja oppimiskokemuksia. Valmennuksessa työtä tehdään yhdessä asiakkaan verkostojen ja läheisten kanssa ja myös heitä pyritään voimaannuttamaan asiakkaan hyväksi. (Kerola ym. 2009, 226–228; Mannström-Mäkelä & Saukkola, 2009, 48–49; Huotari ym. 2008, 9–11.)

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisellä työskentelyllä pyritään ongelmien ja oireiden tiedostamisen lisäksi keskittymään niiden luovaan ratkaisemiseen, niiden näkemiseen uusista näkökulmista sekä niiden hyväksymiseen ja niiden kanssa selviytymiseen. Asioista pyritään saamaan esille myös myönteiset puolet ja ongelmat muutetaan tavoitteiksi, oppimisen kohteiksi ja mahdollisuuksiksi. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 45, 48–49, 51; Huoviala 2007, 64; Saukkola 2005, 57–59.) Positiivisen ajattelun ja identiteetin myötä ihmisille avautuu laajempi katsontakanta, joka mahdollistaa enemmän ratkaisumalleja ongelmatilanteissa. Näiden avulla voidaan välttää jumiutumista ja epäedullisia tapoja reagoida vaikeuksiin, jotka johtuvat yleensä vähäisistä tai toimimattomista ongelmanratkaisukeinoista. (Laane 2012.) Kuntoutuksessa onkin syytä säilyttää myönteisyyden näkökulma kiinnittämällä huomio siihen mikä on onnistunut ja miten ongelmia voidaan ratkaista (Kerola ym. 2009, 231).

Dialogisuus kuvaa valmennuksessa toteutetun ohjauksen ja vuorovaikutuksen laatua sekä valmentajan käyttämää kommunikointitapaa. Valmennus eroaa perinteisestä ohjauksesta siinä, että valmentajan osaamista ei liitetä perinteiseen asiantuntijarooliin. Puhutaankin valmentavasta ohjauksesta, jossa kyseenalaistetaan asiantuntijuuteen liittyvä tiedollinen epäsymmetria. Näin poistetaan ajatus siitä, että ammattilaisella olisi sellaista tietoa jota asiakkaalla ei ole, ja jonka avulla ammattilainen ratkaisisi ongelmia ja tekisi päätöksiä yhteistyösuhteessa. Valmentava ohjaus on siis ennen kaikkea vuorovaikutustaitoja ja kykyä hallita erilaisia prosesseja joiden kautta ihminen kehittyy, oppii ja kasvaa. Sen avulla asiakas voi tulla aidosti kuulluksi, ymmärretyksi sekä kohdatuksi oman elämänsä sisäpuolelta, aidossa dialogissa. (Huotari ym. 2008, 14, 34–35; Huoviala 2007, 27–28, 63.)

Dialogisuus on kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta, jossa ei ole valmiiksi luotuja sisältöjä. Tieto ja sisältö luodaan yhdessä, luovassa kanssakäymisessä ja reflektiivisessä prosessissa, jossa kokemuksia työstetään uudenlaisen ymmärryksen saavuttamiseksi. Dialogin avulla voidaan luoda yhteisesti jaettu kokemus asiakkaan tilanteesta. Dialogisuus edellyttää aitoa kohtaamista ja vastavuoroisuutta, yhteyttä toiseen ihmiseen. Se vaatii avoimuutta, joka mahdollistaa rakentavan toiminnan ja jonka myötä ihminen kehittyy sekä oppii paremmin tuntemaan itseään. (Huotari ym. 2008, 37–39; Huoviala 2007, 55–56, 63.) Neuropsykiatrisessa valmennuksessa dialogisuuden kautta onnistutaan luopumaan valmiista määritelmistä ja tulkinnoista, ja antamalla tilaa uteliaisuudelle ja kiinnostukselle. Näin synnytetään todellinen kuuntelemisen taito, jonka avulla valmentaja voi oppia tuntemaan asiakasta ja tämän elämää ilman ennakkokäsityksiä. Tämä vapauttaa myös asiantuntijuuden roolista, jolloin valmentaja voi olla rento ja luonnollinen, sekä toimia spontaanisti. Aito läsnäolo synnyttää avoimuutta ja luovuutta myös uusille ongelmanratkaisumahdollisuuksille. (Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 50; Huotari ym. 2008, 14; Huoviala 2007, 55.)

Aidossa dialogissa neuropsykiatrinen valmentaja kohtaa ihmisen ihmisenä. Hän toimii ohjattavalleen asiantuntijan sijaan peilinä ja mallina, peilaten asioita koko ajan asiakkaan tarinaan ja maailmankuvaan. Valmentaja pyrkii auttamaan dialogisen suhteen etenemistä valmennettavan kasvun edistämiseksi. Yleistysten ja teorioiden sijaan valmennuksessa suuntaudutaan asiakkaan omiin kokemuksiin. Työskentely tapahtuu asiakkaan kanssa yhdessä tutkien ja avaten erilaisia mahdollisuuksia, sekä tiedostaen, että ratkaisun avaimet ovat asiakkaassa itsessään. Tietämisen ja kertomisen sijaan valmentaja kysyy kysymyksiä, joiden vastaukset löytyvät asiakkaasta ja tämän elämästä. (Huotari ym. 2008, 5, 15, 38–39; Huoviala 2007, 55.) Keskustelu onkin keskeinen menetelmä neuropsykiatrisen valmennuksen ohjaustyössä, jossa se voidaan nähdä kaikenlaisen elämänsuunnittelun vuoropuheluna. Siinä ”asiakkaalle luodaan mahdollisuuksia nähdä ja tehdä asioita toisin” jolloin myöhemmin ”yksittäiset arjen sujumiseen tarvittavat taidot yhdistyvät vähitellen arjen- ja elämänhallinnaksi, mikä luo pohjan laajemmalle elämänsuunnittelulle.” (Huoviala 2007, 28). Erityisesti aikuisten kanssa työskennellessä keskustelun kautta tapahtuva tukeminen korostuu valmennustyössä.

3.3 Omavoiman yksilövalmennuksen erityispiirteet

Omavoiman tukitoimintamalli ja siihen kuuluva matalan kynnyksen neuropsykiatrinen yksilövalmennus ovat tällä hetkellä vielä ainutlaatuisia tukimuotoja koko Suomessa. Omavoima syntyi vuonna 2007 Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamana projektina, joka sai RAY:n pysyväisrahoituksen vuonna 2012. Tampereen kaupunki on osallistunut vuosina 2012 ja 2013 toiminnan rahoittamiseen pienellä toiminta-avustuksella. Omavoima toimii hyvin itsenäisesti erillisen rahoituksen turvin, mutta Omapolku ry hallinnoi sitä ja sen toiminnanjohtaja on myös Omavoiman työntekijöiden esimies. (Tikkanen & Untala, 2013.)

Omavoiman järjestöpohja ja sen hallinnoiman Omapolku ry:n arvopohja ovat luoneet työlle sen erityislaatuisen vahvuuden: tasavertaisen tavan kohdata erityistukea tarvitsevat henkilöt. Kansalaistoiminnan paikkana järjestössä kohdataan ja kohdellaan asiakkaita objektiivisuuden sijaan subjektiivisesti, oman elämänsä asiantuntijoina sekä kyvykkäinä kanssaihmisinä. Omavoimassa asiakkaat eivät ole siis sairaita, vajaita tai kuntoutettavia potilaita, vaan tekijöitä, toimijoita, tasa-arvoisia kansalaisia sekä oman elämänsä päätöksentekijöitä. Asiakkaat nähdään ja kohdataan vastuullisina nuorina ja aikuisina. (Tikkanen & Untala, 2013.) Eräs asiakas kommentoi yksilötapaamisessa tyytyväisyyttään Omavoiman tapaan tukea häntä kunnioittaen ja voimauttavasti. Omavoimassa hän kokee tulleen kohdelluksi tasa-arvoisena kanssaihmisinä eikä heikkona potilaana.

Järjestölähtöisenä matalan kynnyksen palveluna Omavoiman tarjoama neuropsykiatrinen yksilövalmennus sisältää joitain erityisiä piirteitä perinteiseen valmennukseen nähden. Omavoiman yksilövalmennuksen matala kynnyksen näkyy käytännössä asiakkaille maksuttomuutena, määräajattomuutena sekä vapautena hakeutua tuen piiriin myös itsenäisesti ilman virallisia diagnooseja tai läheteitä. Omavoimaan voi siis hakeutua jokainen nepsy-piirteitä itsessään huomaava tai diagnoosin jo saanut henkilö. Tämän tyyppinen matala kynnyksen tarjoaa mahdollisuuden apuun ja tukeen myös niille henkilöille, joilla ei ole itsellä varaa tai maksavaa tahoja maksullisen valmennuksen ostamiseen, tai jotka eivät kykene (ainakaan heti) sitoutumaan tietyn pituiseen ja säännölliseen työskentelyyn. Samoin matalan kynnyksen tuki tarjoaa apua henkilöille, jotka eivät edes saisi julkiselta sektorilta tarpeen mukaisia tukipalveluita. Tällaisia tapauksia ovat muun muassa henkilöt, joilla on useita eri diagnooseja tai piirteistä niistä, vaikeus saada selkeitä

diagnooseja tai joiden elämän haasteet ovat niin kokonaisvaltaisia, ettei tarjolla olevat palvelut osaa auttaa henkilöä. Kohdennetun tuen puuttuessa osa kohderyhmästä onkin väliinputoajia palveluntarjonnassa. Omavoima pyrkii kattamaan tämän puutteen palveluverkostossa. Matala kynnyksensä helpottaa luonnollisesti myös niiden tukea tarvitsevien henkilöiden avun saantia, jotka eivät muuten hakeutuisi tai ohjautuisi tarpeeksi ajoissa tukipalveluiden piiriin. Matalan kynnyksensä vuoksi Omavoiman voidaan siis ajatella toimivan tästä syystä myös ennaltaehkäisevänä tukena, eikä pelkästään korjaavana ja kuntouttavana työmuotona. Matala kynnyksensä ei leimaa avun hakijaa niin voimallisesti, kuin palvelut, joihin pääsee diagnoosin, sairasloman tai työkyvyttömyyseläkkeen kautta. (Tikkanen & Untala, 2013.) Tätä kuvastaa hyvin erään asiakkaan mielipide siitä, ettei hän tarvitse terapiaa vaan keskustelua ihmisen kanssa, joka ymmärtää hänen haasteensa.

Omavoiman yksilövalmennuksen kohderyhmä on hyvin laaja, heterogeeninen ja kaikkea muuta kuin selkeä. Toisin kuin selkeästi rajautuneet julkiset sosiaali- ja terveystalvet, Omavoiman asiakasryhmä koostuu hyvin erilaisista ihmisistä ja elämäntilanteista. Yksilövalmennuksen vaativuuden vuoksi asiakasryhmästä on jouduttu rajaamaan ulkopuolelle kehitysvammaiset nepsy-henkilöt, sillä valmennus vaatii tietyn tasoisia kognitiivisia kykyjä ja vaatii kykyä itsenäisyyteen työskentelyssä. Omavoiman tarkoituksena on tarjota tukea niille henkilöille, jotka ovat huonoimmassa asemassa, eivätkä kuulu esimerkiksi kehitysvammalain ja -palveluiden piiriin. Omavoiman yksilövalmennuksen holistisuus luo työlle paitsi mahdollisuuksia myös valtavia haasteita. Asiaa kuvastaa hyvin erään asiakkaan kommentti valmennuksen alkutaipaleella, kun hän kertoi kuulleensa jokaisessa edellisessä tukipalvelussa olleensa ”liian moniongelmainen tapaus”. Asiakas oli yllätynyt kuullessaan, että Omavoimassa kyseistä käsitettä ei edes tunneta, vaan jokainen ihminen nähdään mahdollisuuksien, vahvuuksien ja ratkaisujen näkökulmasta. Omavoimaan ohjataankin usein asiakkaita myös muista palveluista, joten Omavoima nähdään paikkana, jossa mahdottomaksi koetut elämäntilanteet uskalletaan ja osataan ottaa työskentelyn alle. (Tikkanen & Untala, 2013.)

Myös yksi tärkeimmistä matalan kynnyksen mahdollistamista erityisyyksistä Omavoiman yksilövalmennuksessa on työn sitomattomuus ulkopuolisiin vaatimuksiin. Omavoimassa valmentajat voivat toteuttaa yksilövalmennusta aidosti asiakaslähtöisesti, eli asiakkaan todellisten ja sen hetkisten tarpeiden mukaan, sillä ulkopuolinen kontrolli, kuten määräraha, säästöt, byrokratia tai hoitovastuu eivät ohjaa työtä liian vahvasti. Pienenä järjestöpohjaisena toimintamuotona Omavoima on hyvin ketterä ja joustava, sekä

nopeasti muutoksiin ja tarpeisiin reagoiva työmuoto. Omavoiman neuropsykiatrinen valmennus eroaakin perinteisestä valmennuksesta selkeimmin varmaan siinä, että valmennussuhteen kestosta ja tapaamistiheydestä ei tarvitse tehdä virallista sopimusta. Asiakkaan tilanne saa näin rauhassa elää luonnollisen ja henkilökohtaisen prosessinsa mukaan, jolloin asiakas saa juuri itselleen sopivaa tukea hänen tarvitsemansa yksilöllisen ajan. Valmentajan ei tarvitse ohjata valmennusprosessia liian vahvasti, vaan asiakas saa tuoda tapaamisiin itsensä ja elämänsä juuri sellaisena kuin se sillä hetkellä näyttäytyy. Tällainen vapaa ja yksilöllinen prosessi antaa tilaa elämän ja sen tilanteiden vaihteluille ja sitä kautta mahdollisimman todellisen elämäkokonaisuuden kohtaamiselle asiakkaan kanssa. Sen myötä valmentaja voi hyvin nopeasti tarttua ajankohtaisiin ilmenymiin ja käsitellä aiheita tuoreeltaan. Näin asiakkaan ja valmentajan välinen kumpuussuhde näkyy Omavoimassa konkreettisesti rinnalla kulkemisena elämän ja arjen erilaisissa tilanteissa. (Tikkanen & Untala, 2013.)

Järjestöpohjalla toimiva matalan kynnyksen nepsy-valmennus antaa siis paitsi asiakkaalle, myös valmentajalle erityisen mahdollisuuden työskennellä rauhassa, ilman määräaikoja tai viranomais-asiakas-asetelmaa ja myös ilman ulkoisesti mitattavia tulospaineita. Kun työtä ei ohjaa raha, aika, ulkopuoliset työllisyys- tai kuntoutustavoitteet, sektorikohtaiset rajat tai muut vastaavat, voidaan valmennuksessa toimia aidosti asiakkaasta lähtevien tavoitteiden ja hänen aidon sisäisen motivaationsa mukaisesti. Omavoimassa asiakkaalla onkin ennen kaikkea käytettävissään aikaa: aikaa käsitellä elämäänsä hyvin laaja-alaisesti, aikaa opetella tuntemaan itseään, aikaa rakentaa pohjaa omaehtoiselle toiminnalle ja osallisuudelle omassa elämässään, aikaa löytää suunta elämälleen, aikaa muutostyölle ja ennen kaikkea aikaa sisäisen motivaation synnylle, joka on kaiken onnistuneen muutoksen ehto ja vaatimus. Toisaalta ajan rajattomuus luo työlle haasteita, kun tavoitteet eivät ole niin selkeästi aikarajattuja. Tavoitteiden seuranta ja valmennussuhteen lopettaminen on siis rakennettava muulle pohjalle, kuin pelkästään aikarajan täyttymiselle. (Tikkanen & Untala, 2013.)

Perinteisessä neuropsykiatrisessa valmennuksessa puhutaan läheisten ottamisesta mukaan valmennukseen sekä heidän voimaannuttamisestaan asiakkaan hyväksi (Huotari ym. 2008, 26–27). Tämä työskentelytapa johtuu siitä, että perinteisesti neuropsykiatrista valmennusta on tehty alaikäisten lasten ja nuorten kanssa, jotka asuvat kotona ja tarvitsevat valtavasti tukea perheeltään ja verkostoiltaan. Omavoiman yksilövalmennuksessa työskennellään ainoastaan täysi-ikäisten aikuisten kanssa, joten perhetyö ei ole ollut niin

suurella roolilla. Kotona asuvien nuorten aikuisten sekä perheellisten tai parisuhteessa elävien aikuisten kohdalla on kuitenkin huomattu tarve intensiivisemmälle perhetyölle, jonka tarjoamista tulee pohtia Omavoiman yksilövalmennusta kehitettäessä. Omavoimassa lähdetään tällä hetkellä kuitenkin valmennukseen sillä periaatteella, että jokainen nuori ja aikuinen, joka asuu vanhempiensa luona, joutuu itsenäistymään jossain elämänsä vaiheessa, jolloin työskentely on hyvä suunnata tulevaisuuteen ja kohti itsenäistä elämää. Valmennusta ei tule siis sekoittaa esimerkiksi perheterapiaan, joka on hyvin haastava työmuoto ja vaatii ammattilaiselta vahvaa osaamista ja koulutusta terapian saralta. Perheen ja kumppanin mukaan ottamista valmennustyöskentelyyn on kuitenkin hyvä harkita ja kokeilla sen antia yksilön edistymiselle valmennuksessa. (Tikkanen & Untala, 2013.)

Toinen perinteisessä valmennuksessa huomioitu näkökulma on myös muun ympäristön valmennus, jotta valmennettavat voisivat helpommin sopeutua ympäristöönsä. Omavoiman yksilövalmennuksen keskittyessä enemmän yksilön ja valmentajan välisiin tukikeskusteluihin, ympäristön valmentaminen ei ole näyttäytynyt kovin suurena työmenetelmänä. Palveluohjauksen ja asiakkaan asioiden koordinoiminen vahva osuus monen asiakkaan valmennuksessa on kuitenkin tuonut luonnollisia tilanteita asiakkaan ympäristön valmentamiseen. Verkostopalaverit, hoitoneuvottelut sekä asiakkaan asioiden hoito ovat tilanteita, joissa Omavoiman valmentaja kohtaa asiakkaan verkostoa ja toimii tiedon jakajana asiakkaan ympärille. Kotona asuvien nuorten aikuisten tilanteissa yhteys vanhempiin ja perheeseen on usein varsinkin valmennuksen alkuvaiheessa tiivis. Perheen toive aikuisen asiakkaan itsenäistymisestä ohjaa yhteistyötä kuitenkin usein yksilötyön suuntaan. Uutena työmuotona Omavoiman tulevaisuudessa nähdäänkin koulutuskokonaisuus muun muassa sosiaali- ja terveysalalla toimiville henkilöille, jotta he osaisivat kohdata ja työskennellä nepsy-henkilöiden kanssa voimavara- ja ratkaisukeskeisesti. Myös päättäjien tiedottaminen nepsy-henkilöiden tarpeista tulee olemaan tärkeä tapa edistää asiakkaiden oloja, kun palveluntarve lisääntyy jatkuvasti eikä kohdennettua ja tarpeenmukaista tukea ole tarpeeksi tarjolla. (Tikkanen & Untala, 2013.)

4 TOIMIJUUS

Kuten Huoviala Pro gradu-tutkielmassaan (2007, 5) mainitsee, on vertailu neuropsykiatrisen valmennuksen tutkimisessa hankalaa, sillä valmennus perustuu asiakaslähtöiseen ja yksilölliseen sekä tilanteiden ja tarpeiden mukaan muuttuvaan prosessiin. Tämän haasteen inspiroimana tässä opinnäytetyössä tartutaan Jyrki Jyrkämän vanhustyössä muokkaamaan ja soveltamaan teoreettiseen viitekehykseen toimijuudesta yksilöiden arkielämän tutkimisessa. Toimijuusnäkökulmassa ihmisen ominaisuuksien ja hänen kykyjen arvioinnin sijaan tarkastellaan sitä, mihin ja miten ihminen käyttää olemassa olevaa toimintakykyään. Toimijuusnäkökulmassa painotus on siis ulkoisten, objektiivisesti yksilöä mittaavien kriteereiden sijasta ihmisen tilannekohtaisessa ja hänen itsensä arvioimassa sekä kokemassa toimijuudessa. (Jyrkämä 2004, 6–7; 2008, 190.)

4.1 Toimijuus tarkastelunäkökulmana

Toimijuudessa on yksinkertaisimmillaan kyse ihmisten toimintaan tai toimimattomuuteen vaikuttavista tekijöistä. Ihmisen toimijuutta on tarkasteltu sosiologiassa monin eri tavoin, mutta pääosin kahdesta eri näkökulmasta: toisaalta vapaan tahdon ohjaamana kykyinä ja toisaalta sosiaalisten rakenteiden eli ihmisten luomien rajojen ja pakkojen kohteena. Anthony Giddens (1984a ja 1984b ja 1991) jäsensi toimijuuden käsitteen kattamaan kummankin näistä erilaisista näkökulmista. Hän ei siis keskittynyt toimijuuden jakamiseen kykyjen ja rakenteiden välillä, vaan näki kummatkin läsnä olevina ja toisiinsa vaikuttavina tekijöinä. (Laulainen, 2010, 34; Jyrkämä 2008, 191.)

Edellä mainittujen näkemysten lisäksi Giddens toi Jyrkämän (2008) mukaan esille rakenteiden kaksinaisuuden, eli rakenteiden luomien rajoitusten ja velvoitteiden lisäksi niiden avaamat mahdollisuudet ihmisille ja ihmisryhmille. Jyrkämä kertoo Giddensin laajentaneen myös ihmisten rooleja suhteessa rakenteisiin havaitessaan ihmisen toimivan sekä rakenteiden omaksujana, kantajana, käyttäjänä että uusintajana. (Jyrkämän 2008, 191 mukaan Giddens 1984a ja 1991.) Gil Musolfin (2003, 9) tuntuu puhuvan samasta asiasta Jyrkämän (2008, 191) artikkelin suorassa lainauksessa: ”Inhimillisinä olentoina me olemme tuottajia mutta myös tuotettuja, muotoilijoita mutta myös muotoiltuja, vaikuttajia mutta myös vaikutettuja.”. Toimijuusnäkökulmaan on myös sisälly-

tetty Margaret Archerin (2000) ja Karl Marxin (1852) pohdinnoissa näkemyksiä siitä, että ihmisen toiminta syntyy ja tapahtuu hetkessä, jossa rakenteet ovat jo olleet kauan olemassa. Marxin lausumana asian ymmärtää hyvin, sillä hän huomauttaa ihmisten rakentavan omaa historiaansa olosuhteissa, joita itse ei ole voinut valita. (Archer 2000 ja Marx 1852, Jyrkämän 2008, 191 mukaan.) Samaa näkökulmaa viistää Giddensin (1984b) huomio ajan ja paikan merkityksestä eli toimijuuden kontekstuaalisuudesta.

Nämä huomiot voi ymmärtää esimerkiksi erilaisten kulttuurien kautta, joilla tarkoitetaan tässä yhteydessä maantieteellisten erojen lisäksi myös muita kulttuurisia eroja sisältäviä yksiköitä, kuten perheitä, asuinalueita, kouluja, kaupunkeja, ja muita ihmisryhmittymiä. Ihmiset luovat toiminnallaan, kanssakäymisissä toistensa kanssa, kulttuuria, rakenteita, ja niiden kautta yhteisöjä ja yhteiskuntia. Ne luovat kantajilleen olosuhteita, jotka ohjaavat elämää. Kuten Laulainen (2010) on asian muotoillut, nämä sosiaalisesti rakentuneet todellisuudet ilmentävät aikaansa, rajoittavat, mahdollistavat ja ohjaavat ihmisiä ja toimintaa. Toisaalta ihminen toistaa näitä rakenteita sosiaalisessa toiminnassaan ja myös muokkaa ja muuttaa niitä. Näin toimijuus nähdään dynaamisena, koko ajan uudelleen rakentuvana ja muuttuvana kokonaisuutena, jonka arvottomaton ja monitasoinen tarkastelu huomioi sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuuden. (Laulainen, 2010, 35, 37.)

Toimijuus-käsite eroaa toimintakyky-käsitteestä siinä, että se on laajempi ja syvällisempi tapa havaita ihmisen toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Toimintakyky sisältyy toimijuuteen ollen pieni osa sitä. Toimijuusnäkökulmassa toimintakyvyn mahdollisuuksien eli potentiaalin sijaan painotetaan tämän hetkisiä, todellisessa tilanteessa käytössä olevia toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Tarkasteluväitekehystenä toimijuus siis havainnoi toimintakykyä kontekstuaalisesti ja tilannesidonnaisesti asiakkaan sen hetkisestä elämäntodellisuudesta käsin. (Jyrkämä 2008, 199.) Asian voi nähdä niin, että perinteinen toimintakyvyn arviointi tehdään yksilön sen hetkisen elämän ulkopuolelta määritellyillä kriteereillä, soveltamatta niitä tarpeeksi asiakkaiden yksilöllisiin elämäntilanteisiin. Perinteisessä toimintakyvyn arvioinnissa ja kuntoutus-ajattelussa painottuu myös tavoitella, josta käsin asiakkaan tilannetta arvioidaan ja jonka asiakkaan tulisi saavuttaa. Toimijuusnäkökulma sen sijaan perehtyy ihmisen toimintakykyyn sen mukaan, mitä se juuri kyseisellä henkilöllä on hänen senhetkisessä elämäntodellisuudessaan, arjen eri toimintoissa ja paikoissa, eri tilanteissa ja olosuhteissa. Näin saadaan kuva asiakkaan todellisista toimintaan vaikuttavista tekijöistä.

Toimintakyky-käsitettä on jo paljon tutkittu ja kehitetty kohti laajempaa näkemystä, muun muassa niin sanotun SOC-mallin ansiosta. Siinä Jyrkämän (2008, 199) mukaan toimintakykytutkimus lähenee toiminnan ja toimijuuden tutkimusta laajentaen näkemyksensä myös mm. kokemukselliseen toimintakykyyn. Omavoiman yksilövalmennuksen vaikutuksen tutkiminen vaatii kuitenkin omanlaisensa ja mahdollisimman laajan arviointitavan, jotta saadaan aikaan juuri kyseisen tutkimuksen periaatteet huomioiva tuloksellisuustarkastelu.

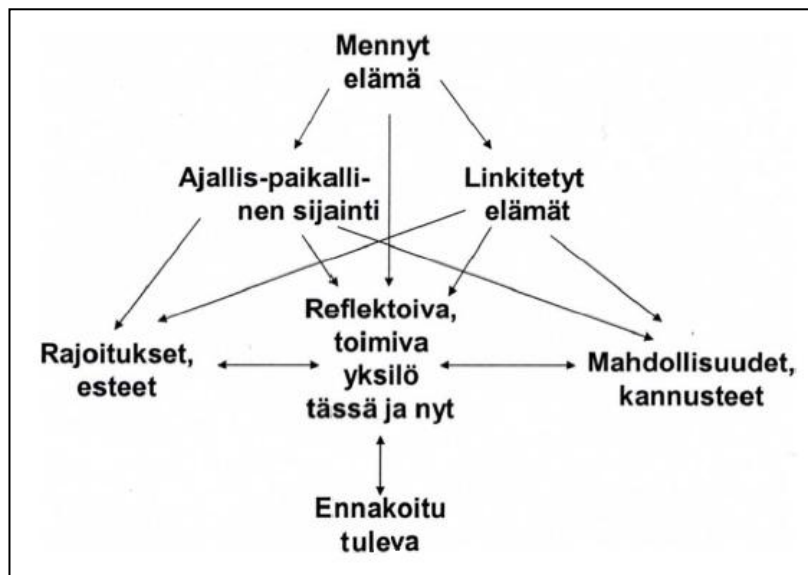
Perinteisellä toimintakykytutkimuksella tarkastellaan ihmisten ominaisuuksia ja mahdollisuuksia toimintaan, kun taas toimijuusnäkökulma tarkastelee sitä, miten ihmiset käyttävät toimintakykyään eri tilanteissa ja mitkä asiat siihen vaikuttavat. Näin fokus siirretään pelkästä yksilöstä myös toimintaan ja arkeen. Ihmisten arkielämän tutkimisessa on näkökulmaa laajennettava pelkästä toimintakyvyn tutkimisesta, sillä arki ja sen ilmiöt ovat alati muuttuva, dynaaminen ilmiö. Käsitteenä arkielämä on hyvin monimuotoinen ja elämänlaatua korostettaessa kokonaisvaltainen, ihmisten ulottuvissa oleva väli-tön maailma. Jyrkämä (2004) lainaa seminaariesityksessään Edmund Dahlströmin sanoja: ”Arkielämä kattaa ihmisten toiminnan kokonaisuuden”. (Jyrkämä 2004, 5–6.)

4.2 Toimijuuden sisällöt

Toimijuus sisältää ihmisen elämänsä, sisäisten modaliteettien sekä ulkoa päin tarkasteltujen rakenteellisten koordinaattien vaikutukset ihmisten moninaisiin ja yksilöllisiin elämäntodellisuuksiin. Toimijuus syntyy yksilön ja sosiaalisten rakenteiden välisessä suhteessa, jolloin yksilön toimijuuteen vaikuttaa laaja kokonaisuus erilaisia elämäntilanteen, kulttuurin ja yhteiskunnan luomia rajoituksia, määräyksiä, normeja, mahdollisuuksia, resursseja, tarjolla olevia vaihtoehtoja, sekä eletty aika ja paikka, muut ihmiset, olosuhteet, sattumat, ja niin edelleen. Ihminen tekee elämässään valintoja jatkuvan, vaikkakin joidenkin kohdalla heikon, reflektion perusteella, jolloin hän punnitsee menneitä, nykyisyyttä ja tulevaa, ja arvioi sekä harkitsee mahdollisuuksiaan ja vaihtoehtojaan. (Jyrkämä 2008, 192–196.)

4.2.1 Toimijuus ja elämäntietä

Elämäntietä kokonaisuutta avaava kuvio 1 ilmentää sitä, kuinka ihmisen toimijuuteen vaikuttaa elämäntietä myötä syntynyt suuri määrä laajoja kokonaisuuksia, joita - enemmän tai vähemmän - reflektoiden yksilö arvioi tilannettaan, ja tekee päätöksiä toimia tai olla toimimatta. Kuvion avulla hahmottuu kuva yksilöllisestä, ainutlaatuisesta ja reflektoitavasta ihmisestä, jota ei voi niputtaa tietyn kriteerein määritellyn kohderyhmän kanssa samaan joukkoon. Tällaisesta tarkastelunäkökulmasta katsoen yksilö ei voi siis olla pelkästään ulkopuolisesti arvioidun toiminnan kohde, vaan häntä on tarkasteltava toimivana subjektina, dynaamisen elämäntodellisuutensa toimijana. Tämä näkökulma auttaa rikkomaan valmiit stereotyyppiset sekä ulkoapäin tarjotut identiteetit, ja korvaamaan ne uudella, yksilön itsensä kokemalla ja alati muuttuvalla toimijuudella. (Jyrämä 2008, 192–193.)



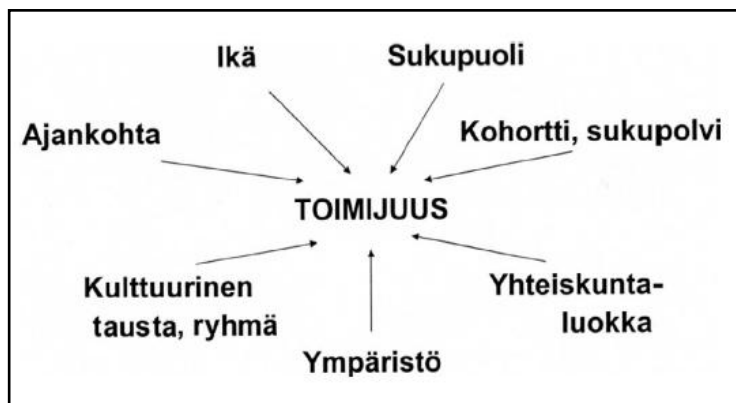
KUVIO 1. Janet Gielen ja Glen Elderin (1998) hahmottelema elämäntietä- ja toimijuusnäkemys Jyrki Jyrämän kuvaamana (2008, 193)

Kuvion 1 avulla hahmottuu yksilövalmennuksen haastavuus työmuotona, kun yksilön koko elämä otetaan työskentelyyn mukaan. Kuviota voi avata myös jakamalla se niin, että mennyt elämä on terapiatyöskentelyn kohdetta ja ennakoitu tuleva elämä on valmennuksen kenttää. Samat asiat ovat läsnä kummassakin työmuodossa, mutta eri näkökulmasta käsin. Kyseinen kuvio avaa hyvin myös sitä todellisuuden kenttää, jossa ihmiset elävät: yksilöön vaikuttaa tiedostamattakin elementtejä, joihin hän ei itse kykene välttämättä lainkaan vaikuttamaan. Ihminen on alati menneen ja ennakoitun tulevan välissä, tasapainottelee rajoitusten ja mahdollisuuksien kanssa sekä toimii siinä ajallis-

paikallisessa todellisuudessa niiden ihmisten kanssa, jotka hän on elämänsä aikana kohdannut. Tämän kuvion avulla voidaan siis vahvistaa sitä oivallusta, että yksilön toiminta ja toimijuus eivät ole pelkästään hänen käsissään, valinnoissaan ja päätöksissään, vaan yksilöiden arkea ja elämää tarkastellessa on otettava huomioon myös koko elämänsä aikana vaikuttanut.

4.2.2 Toimijuuden ulkoiset koordinaatit

Kun toimijuutta halutaan tarkastella yksilöstä nähdessä ulkoapäin, tapahtuu se toimijuuden rakenteellisten koordinaattien avulla. Jyrki Jyrkämän esille tuomat koordinaatit on tehty vanhustutkimusta silmällä pitäen, joten ne voisivat olla myös muita kuin kuviossa 2 nähtävät. Kuvio kuitenkin osoittaa sen, kuinka ihminen elää sosiaalisesti luotujen rakenteiden keskellä todentaen myös itse näitä rakenteita. (Jyrkämä 2008, 193–194.) Konkreettisenä esimerkkinä tästä ovat sukupuoliroolit, jotka nimensä mukaisesti ovat rooleja, lapsena sosiaalisesti opittuja ja harjoiteltuja tapoja ilmentää sukupuolta. Lapset mallintavat näitä sukupuolirooleja erilaisilta esikuvilta, jolloin ne siirtyvät kulttuureissa sukupolvilta toisille. Näiden roolien tiedostamisen kautta niitä on alettu murtaa ja muuttaa suvaitsevampaan suuntaan ja esimerkiksi nuorisotyössä puhutaan nykyään paljon sukupuolisensitiivisyydestä. Tällä termillä tarkoitetaan nuorten kohtaamista niin, ettei syötetä tai vahvisteta tiettyyn sukupuoleen yhdistettyjä piirteitä, vaan kohdataan jokainen omanlaisena yksilönä sukupuolesta riippumatta. Näin nuorten identiteetit ja käyttäytyminen eivät joudu sosiaalisten sukupuolirakenteiden rajaamiksi, vaan jokainen voi luoda oman sukupuolisuutensa vapaasti ja yksilöllisesti.

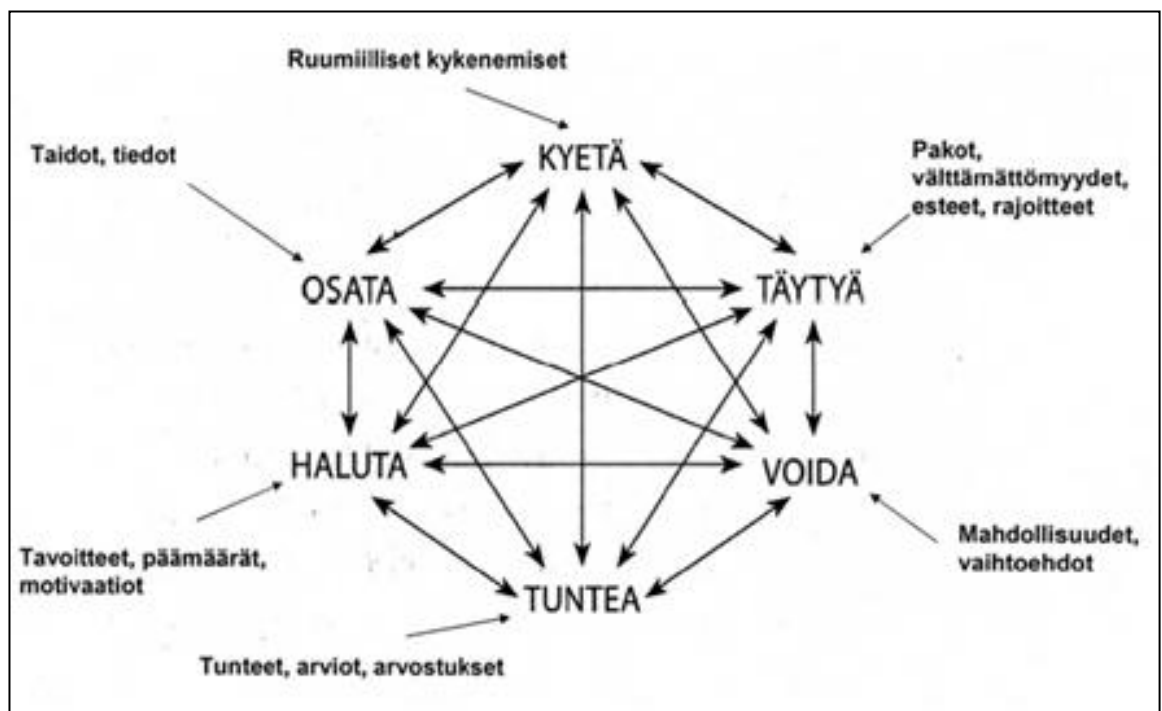


KUVIO 2. Toimijuuden rakenteelliset koordinaatit Jyrki Jyrkämän kuvaamana (Jyrkämä 2008, 194)

Kuten kuvio 2 osoittaa, on yksilön toimijuutta tarkasteltava aina suhteessa rakenteisiin. Myös jokainen rakenteellinen elementti on vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, jolloin muutos vaikuttaa koko kuvioon ja eri osien painotukseen ja merkitykseen toimijuudessa. Jokaisen yksilön ulkoiset koordinaatit vaikuttavat omalta osaltaan ihmisen toimintaan, tapahtuu se sitten tiedostetusti tai tiedostamatta. Niiden olemassaolo ja dynamiikka vaikuttaa yksilön elämään ja yksilön elämä vaikuttaa niihin. Myös yksilö voi vaikuttaa niihin, aivan kuten ne yksilöön. Kaiken kaikkiaan ne ovat elementtejä, jotka on otettava huomioon tarkastellessa yksilön toimijuutta ja toimintaa. (Jyrkämä 2008, 193–194.)

4.2.3 Toimijuuden sisäiset modaliteetit

Toimijuuden modaliteetit ovat toistensa kanssa vuorovaikuttavia tekijöitä, joiden jatkuva vuorovaikutus ja muutos vaikuttaa ihmiseen koko ajan erilaisissa arkisissa tilanteissa. Niiden avulla toimijuutta voidaan tarkastella yksilön sisältä päin, jolloin voidaan pyrkiä luomaan kuvaa yksilön toimijuuden ja toiminnan ainutlaatuisista lähtökodista.



KUVIO 3. Toimijuuden modaliteetit Jyrki Jyrkämän kuvaamana (Jyrkämä 2008, 195).

Kuten kuviosta 3 voidaan havaita, on yksilön toimijuus hyvin dynaaminen, jatkuvasti tilanteen mukaan muuttuva prosessi, johon vaikuttaa eri modaliteettien välinen vuorovaikutus ja yksilön omat kokemukset sekä niistä tehdyt tulkinnat. Yksilön toimijuus voi olla jopa neuvoteltavissa, jolloin ulkopuolisella avulla voidaan tukea yksilön toimijuutta. Eri modaliteetit kuvastavat laajoja puolia ihmisyydessä, jotka vaikuttavat toimintaamme. (Jyrkämä 2004, 5-8; 2008, 195–196.) Taulukossa 1 on lyhyesti esitelty eri modaliteettien sisällöt.

TAULUKKO 1. Toimijuuden sisäisten modaliteettien sisällöt (Jyrkämä 2008, 195–196)

Modaliteetti	Sisältö
Kyetä	Psyykkiset ja fyysiset kyvyt ja kykenemiset, ruumiillinen pystyminen
Täytyä	Sosiaaliset ja fyysiset esteet, rajoitteet, pakot ja välttämättömyydet
Voida	Elämäntilanteen, ympäristön ja rakenteiden luomat elämänehdot, mahdollisuudet ja vaihtoehdot
Haluta	Motivaatio, tahtominen, tavoitteet ja päämäärät
Tuntea	Asioihin liittyvät ja kokemusten herättämät tunteet ja tuntemukset, arviot ja arvostukset
Osata	Hankitut tiedot ja taidot

Toimijuuden modaliteetit ovat vahvasti yhteyksissä toimijuuden koordinaatteihin. Esimerkiksi iän myötä toimijuuden modaliteetit voivat muuttua hyvinkin erilaisiksi. Yhdessä nämä muodostavat arkitilanteiden tarkastelukehikon, jota voi soveltaa joko toimijoiden yksilölliseen tarkasteluun tai arjen toimintojen tarkasteluun. (Jyrkämä 2004, 6–7.) Kumpikin tarkastelutavoista sopii yksilövalmennukseen, sillä toimijan tarkastelu lisää itsetuntemusta sekä reflektiota, ja toimintojen tarkastelu luo pohjaa valmennuksessa luoduille tavoitteille, kuten uusien toimintatapojen harjoittelulle. Näin ollen toimijuusnäkökulma soveltuu neuropsykiatriseen yksilövalmennukseen sekä sen tarkasteluun.

5 TOIMIJUUSNÄKÖKULMA NEUROPSYKIATRISEN YKSILÖVALMENNUKSEN TARKASTELUVIITEKEHYKSENÄ

Jyrkämä viittaa artikkelissaan (2008, 190) Kirsi Lumme-Sandtin pääkirjoitukseen, jossa tämä toteaa toimijuuden olevan hyvin monitahoinen ilmiö. Juuri tästä syystä se sopii hyvin teoreettiseksi viitekehyyksi ihmisten arkeen ja elämään perehtyessä. Samaisessa artikkelissaan Jyrkämä (2008, 190) lainaa Emmanuelle Tullen (2004) kirjan esipuhetta tuodessaan esille toimijuutta hyvänä lähestymistapana haastaa perinteiset tavat tutkia ja ymmärtää ilmiöitä. Tässä on yhtymäkohtia yksilövalmennukseen, jossa sekä valmennettava että valmentaja joutuvat haastamaan itselleen perinteiset tavat katsoa maailmaa ja elämää, jotta löydetään uusia tapoja ajatella, ratkaista ongelmia ja hyödyntää vahvuuksia. Jyrkämä (2008, 191) painottaa toimijuustutkimuksessa teorian ja käytännön yhdistämistä ja tämä ajatus ohjaa tätä opinnäytetyötä.

Jyrkämä (2008) ottaa artikkelissaan esille ajatuksen toimijuusviitekehyyksen kehittämisen suunnaksi ja sen soveltamiseksi erilaisilla alueilla. Hän arvelee viitekehyyksen sopivan mainiosti esimerkiksi kuntoutustutkimuksen alueelle, jolle tämäkin opinnäytetyö sijoittuu. Jyrkämä hahmottelee viitekehyyksen soveltamista arkivaikutusten analyysiin, esimerkiksi uuden ”palveluinnovaation” käyttöönotossa, jolloin voitaisiin tutkia sitä, mitä merkitystä tällaisella palvelulla on ihmisten arkielämään ja toimijuuteen. (Jyrkämä 2008, 200.) Omavoiman yksilövalmennus on projektissa kehitetty, ainutlaatuinen tukimalli, joka on osoittanut toimivuutensa ja lunastanut paikkansa Tampereen palveluntarjonnassa. Tämän työmuodon vaikutusten tutkiminen on siis ”uuden palveluinnovaation” tutkimista. Myös muun muassa Anni Raunio (2013, TAMK) on soveltanut Jyrkämän esille tuomaa toimijuusnäkökulmaa opinnäytetyössään ”Saa olla pitkin ja poikin, mennä sinne ja tänne - toimijuus vanhemman muuttovalmennuksen jäsentäjänä”.

Yksilövalmennus on kuntoutusmuoto, jossa pyritään parantamaan asiakkaiden toimintakykyä ja arjenhallintaa (Huoviala 2007, 28). Suppea toimintakyky-käsite ei kuitenkaan yksin sovellu valmennuksen käyttöön ja arviointiin, sillä yksilövalmennus perustuu holistiseen eli kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Valmennuksen perustuessa myös vahvasti asiakaslähtöiseen ja asiakkaan omiin tavoitteisiin, ei valmennuksen vaikutuksia voida tutkia ulkoisesti määritetyillä mittareilla. Huoviala (2007, 29) puhuukin neuropsykiatrisen valmennuksen ja kuntoutuksen ekologisesta näkökulmasta, jossa

huomioidaan laaja-alaisesti asiakkaan yksilöllinen toimintaympäristö sekä yhteiskunnalliset ja ympäristölliset tekijät. Tässä on selkeä yhteys toimijuusnäkökulmaan, jonka avulla voidaan viedä toimintakyvyn arviointia laaja-alaisempaan ja kokonaisvaltaisempaan suuntaan. Toimijuusnäkökulma, kuten ekologinenkin näkökulma, vastaa hyvin neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen holistisuutta, laaja-alaisuutta, yksilöllisyyttä sekä kontekstuaalisuutta.

5.1 Toimijuuden reflektiivisyys suhteessa valmennuksen voimaantumiseen

Jyrkämä (2008) huomauttaa, että toimijuus-käsitettä on kritisoitu aiheellisestikin siitä, kuinka se korostaa ihmisen reflektiivisyyttä ja rationaalisuutta. Ihmisellä, jolla on haa-voittunut, mureneva, särkynyt ja ristiriitainen toimijuus, ei ole samanlaisia kykyjä arvioida ja punnita elämäänsä, kuin ihmisellä, jolla on täysinäinen ja ehjä toimijuus. Tästä syystä Jyrkämä korostaa toimijuusviitekehyksen ideaalisuutta ja huomioi myös heikon reflektiivisyyden vaikutusta toimijuuteen. (Jyrkämä 2008, 196–197.) Neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen yhtenä tavoitteena voidaan nähdä tällaisen heikon toimijuuden tukeminen ja vahvistaminen, jotta asiakkaat pystyisivät elämään itsensä näköistä elämää. Se vaatii itsetuntemuksen lisäämistä, joka tapahtuu itsensä ja toimintansa tarkastelun kautta. Toimijuusviitekehys tarjoaa tähän avartavan näkökulman.

Valmennettavien itsereflektiotaitojen lisääntyminen voidaan nähdä voimaantumisenä, josta neuropsykiatrisessa valmennuksessa paljon puhutaan. Huoviala (2007) tuo gradussaan esille eri kirjoittajien ajatuksia neuropsykiatrisen valmennuksen voimaantumisprosessista, jota ei ole mahdollista tuottaa toiselle, mutta jota voidaan edesauttaa luomalla sille mahdollisuudet. Itse tavoitteen on oltava valmennettavalle henkilökohtainen ja sen on lähdettävä yksilöstä itsestään. ”Yksilötason voimaantumisen tavoitteena on hallinnan ja kontrollin tunteen saavuttaminen ja se merkitsee mahdollisuutta osallistua omia asioita koskevaan päätöksentekoon ja niiden toimeenpanoon.” (Huoviala 2007, 30.) Ajatus voimaantumisesta sopii hyvin yhteen ”vahvistuvan” toimijuuden kanssa, joissa kummassakin asiakas kykenee refleктоimaan ja pohtimaan elämäänsä itse, sekä toimimaan oman elämänsä päähenkilönä tehden päätöksiä itseensä vaikuttavista asioista. Muutokset toimijuudessa voivat siis osaltaan osoittaa mm. asiakkaiden mahdollista voimaantumista sekä osallisuutta omaan elämäänsä.

5.2 Toimijuuden sisällöt yksilövalmennuksen näkökulmasta

Neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen näkökulmasta kuviossa 1 esitetty elämäkulun vaikutus ihmiseen on itsestänselvyys, mutta Jyrkämän kuvion avulla voidaan uudella tavalla hahmottaa esimerkiksi Kujanpään (2009, 15–19) Tukikeskustelun käsikirjassa esittelemän MAPS-työkalun osa-alueet. MAPS on henkilökohtainen suunnitelma, jonka avulla saadaan arviointitietoa siitä, mistä asiakkaan elämänlaatu koostuu. Se sisältää 14 käsiteltävää osa-aluetta, jotka ovat hyvin paljon samoja asioita kuin mitä toimijuusteorian elämäkulku pitää sisällään. Taulukossa 2 verrataan näitä näkökulmia toisiinsa. Kaikkia näitä osa-alueita voidaan käsitellä valmennuksessa, jotta saadaan selkeämpi kuva yksilön elämäntodellisuudesta ja samalla lisätään valmennettavan itsetuntemusta. Toimijuuden elämäkulussa sekä MAPS-työkalussa on sama näkökulma kuin valmennuksessa: refleктоiva ja toimiva yksilö tässä ja nyt.

TAULUKKO 2. Toimijuuden elämäkulun sisällöt (Jyrkämä 2008, 192-193) suhteessa MAPS-työkalun (Kujanpää 2009, 15-19) sisältöihin

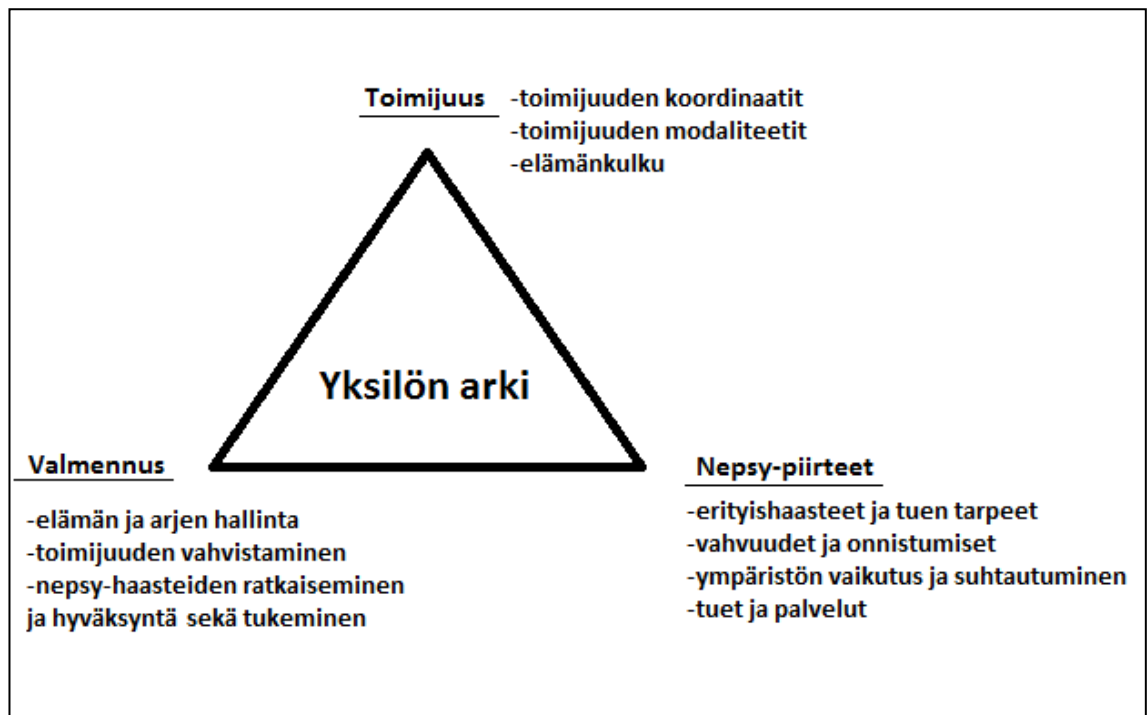
Toimijuuden elämäkulun sisällöt	MAPS-työkalun sisällöt
Mennyt elämä	Historiani
Linkitetyt elämät	Ihmissuhdekartta
Ajallis-paikallinen sijainti	Paikkojen kartta
Rajoitukset, esteet	Mistä en pidä? Mikä stressaa minua? Pelot ja painajaiset? Tarpeet? Mitä harjoiteltava ja opittava?
Mahdollisuudet, kannusteet	Vahvat puoleni, onnistumiset, osaamiset.
Refleктоiva ja toimiva yksilö tässä ja nyt	Kuka olen? Mistä pidän? Tavallinen päiväni?
Ennakoitu tuleva	Unelmat ja ihannepäivä, sekä miten saavuttaa nämä?

Toimijuuden koordinaatit kuviossa 2 ovat valmennuksessa asioita, jotka on otettava yksilön toiminnassa huomioon, jotta havaitaan myös niiden mahdolliset vaikutukset yksilön toimijuuteen. Näiden ulkoisten rakenteellisten elementtien vaikutusta yksilöön on hyvä käsitellä ja pohtia sekä kyseenalaistaa niiden painoarvo esimerkiksi yksilön

elämää rajoittavina tekijöinä. Niiden luomat mahdollisuudet ovat tärkeää tietoa, jotta yksilö osaa hyödyntää rakenteellisia resursseja. Rakenteellinen ulottuvuus on yksi valmennuksen kohteista, sillä yksilön lisäksi myös rakenteiden tulisi joustaa, muuttua, muokkautua, tai ainakin tunnistaa ja tunnustaa vaikutuksensa yksilöihin. Vain sitä kautta voidaan päästä lähemmäksi yksilöiden ja rakenteiden välistä tasapainoa, jota tarvitaan hyvinvointiyhteiskunnassa.

Toimijuuden modaliteetit kuviossa 3 ovat Omavoiman valmennuksessa selkeimmin hyödynnettäviä huomioita, sillä ne keskittyvät toimintaan vaikuttavien tekijöiden tarkasteluun yksilön sisältäpäin hyvin laaja-alaisesti. Omavoiman neuropsykiatrinen yksilövalmennus ei rajoitu pelkästään ulkoisesti mitattavaan kuntoutukseen, vaan siinä työskennellään kaikkien eri elämän osa-alueiden kanssa. Näin voidaan huomioida kaikkien mahdollisten tekijöiden vaikutus yksilön toimijuuteen, jolloin työskentelyllä saadaan aikaiseksi pysyviä ja omaehtoisia tuloksia. Jyrkämän esittämät modaliteetit avaavat sitä todellisuuden kenttää, jossa yksilö pelaa arjessaan, ja jonka eri kulmat vaikuttavat siihen, kuinka yksilö päättää elämässään toimia. Valmennuksen vaikutusten arviointiin tämä kuvio antaa hyvän teoreettisen tarkasteluvitekehysten, jonka avulla voidaan mahdollisesti saavuttaa yksilön sisältäpäin tehty kokemuksellinen arvio valmennuksen vaikutuksista yksilön toimijuuteen.

Toimijuusnäkökulman soveltuvuutta neuropsykiatriseen yksilövalmennukseen voi kuvata kolmikannalla, jossa keskiössä on yksilön arki ja ympärillä nepsy-piirteet, toimijuus sekä valmennus. Henkilön, jolla on neuropsykiatrisia piirteitä, arjen sujumiseen vaikuttaa vahvasti sekä nepsy-piirteet, yksilön toimijuus että henkilön saama tuki. Tässä tapauksessa kyseinen tuki on neuropsykiatrista yksilövalmennusta, jossa huomioidaan asiakkaan nepsy-piirteet ja pyritään vahvistamaan asiakkaan toimijuutta. Kuviossa 4 kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, jolloin esimerkiksi vahvat nepsy-piirteet vaikuttavat henkilön toimijuuteen ja valmennuksen toteutukseen. Toimijuudessa tapahtuvat muutokset voivat näkyä henkilön nepsy-piirteissä ja ainakin valmennuksen toteutuksessa. Valmennuksella taas voidaan vaikuttaa henkilön toimijuuteen ja nepsy-piirteisiin, ja tätä kautta yksilön arkeen pysyvästi.



KUVIO 4. Nepsy-henkilön arkeen vaikuttavia tekijöitä toimijuusteorian ja neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen näkökulmasta

6 AINEISTON HANKINTA JA KÄSITTELY

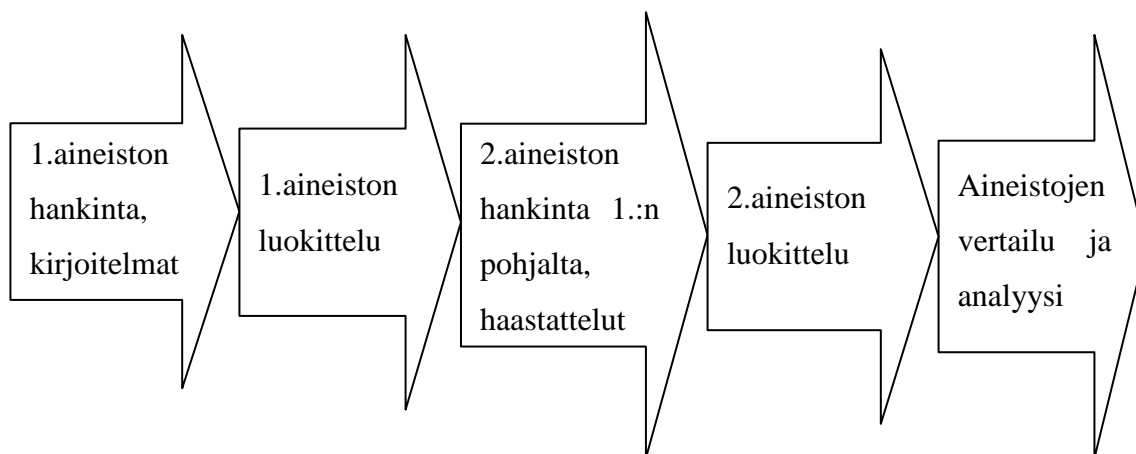
6.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta

Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tapa tarkastella aineistoa, sillä opinnäytetyöllä halutaan saavuttaa yksilöllistä tietoa aiheesta. Vilkan (2009) mukaan laadullista tutkimusmenetelmää käytetään silloin, kun halutaan saavuttaa ymmärrystä ilmiötä kohtaan. Tämä tapahtuu paljastamalla ihmisten antamia merkityksiä toiminnalleen. Laadullisen tutkimusmenetelmän tavoitteena on saavuttaa ihmisten koke-
masta todellisuudesta heidän omia kuvauksia, joissa ilmenee ihmiselle merkityksellisiä ja tärkeitä asioita. Nämä merkitykset ilmenevät usein toimintana, ajatuksina ja päämäärinä. (Vilka 2009, 49–51, 97.) Opinnäytetyössä toimivien asiakkaiden henkilökohtaiset kokemukset ja valmennusprosessit ovat lähtökohtana sille, miksi niin erilaiset ihmiset ainutlaatuisine elämäntilanteineen hyötyvät Omavoiman yksilövalmennuksesta. Työssä tarkastellaan valmennuksen merkityksiä eri yksilöiden elämään, pureutuen asiaan toiminnan näkökulmasta yksilön toimijuuden kautta.

Laadullisella opinnäytetyöllä ei pyritä saavuttamaan objektiivista ja yleistettävää tietoa, vaan tavoitteena on saada aineistoksi asiakkaiden omia kuvauksia heidän kokemastaan todellisuudesta. Vilkan (2009) sanoin ”näiden kuvausten oletetaan sisältävän niitä asioita, joita ihminen pitää itselleen elämässään merkityksellisinä ja tärkeinä.” (Vilka 2009, 97). Yksilövalmennusta ja siinä edistymistä tarkastellessa on tärkeää selvittää yksilön elämässä merkitykselliset ja tärkeät asiat, sillä juuri ne synnyttävät ihmisessä tavoitteita ja motivaation raivata esteitä, selvitä haasteista ja saavuttaa päämääriä.

Tämän opinnäytetyön aineiston hankinnassa sovellettiin useaa laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmää. Tämä siitä syystä, että aineiston keruu koostui erilaisista osista, ja koska haluttiin vähentää tutkimukseen ja sen vuorovaikutustilanteisiin orientoitumisen vaikutuksia aineistoon. Aineistonkeruumenetelmiä voidaan ja suositellaankin sovellettaviksi ja käytettäviksi joko rinnakkain tai yhdistettyinä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71; Eskola & Suoranta 1998, 84–85.)

Suunnitelmissa oli toteuttaa aineiston hankinta kolmivaiheisena prosessina niin, että kahdessa ensimmäisessä vaiheessa aineistoa kerättäisiin asiakkaiden vapaamuotoisina kirjoitelmina ja kolmannessa vaiheessa aineistot ja niistä tehdyt analyysit käytäisiin asiakkaiden kanssa läpi haastattelun keinoin. Aineiston hankintaprosessin alkuvaiheessa tultiin kuitenkin jo siihen tulokseen, että ajan ja vaivan säästämiseksi pystytään hyvin yhdistämään aineiston hankinnan kaksi viimeistä vaihetta. Kuviossa 5 näkyy hyvin aineiston hankinnan ja käsittelyn eteneminen opinnäytetyöprosessissa.



Kuvio 5. Aineiston keruun ja käsittelyn prosessikuvaus

Aineiston hankinta toteutettiin vapaina kirjoitelmina, jotta tulokset eivät vähentäisi aineiston subjektiivisuutta heti alkuvaiheessa. Asiakkaiden itse tuottama kirjallinen aineisto säästi myös aineiston purkuvaiheelta, joka käytännössä tarkoittaisi litterointia ja mahdollista koodausta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92–93; Eskola & Suoranta 1998, 150). Kirjoitustehtävässä sovellettiin sekä kyselyä että omaelämäkerrallista kirjoittamista. Eskolaa lainaten Tuomi & Sarajärvi (2009) kertovat kyselyn idean olevan yksinkertaisesti siinä, että ihmisiltä kysytään kirjallisesti suoraan mitä nämä ajattelevat ja miten he toimivat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72–73). Omaelämäkerrallinen dokumentti taas on hyvin henkilökohtainen aineisto, erityisesti silloin kun henkilö kirjoittaa sen itse. ”Tällainen tarina on usein käytännössä ainoa tapa saada kvalitatiivista tutkimustietoa tavallisten ihmisten elämäkulusta”. Arjen toimijuutta kuvattaessa omaelämäkerrallinen aineisto on mitä sopivin tapa tarkastella kertomuksia arkisesta elämästä. (Eskola & Suoranta 1998, 122.) Omaelämäkerrallinen kysely on sovellus avarasta kyselystä ja rajattua omaelämäkerrallisesta tarinasta. Tällä sovelluksella pyrittiin saamaan löyhästi rajattua tietoa asiakkaiden elämästä heidän itsensä kertomina.

Laadullisessa tutkimuksessa ei voida ottaa eikä tarvita suurta määrää tutkittavia tapauksia, jotta voidaan pureutua syvällisemmin yksittäisiin tapauksiin. Tutkittavien tapausten määrällä ei siis sinänsä ole merkitystä kvalitatiivisessa tutkimuksessa, vaan niiden tarkoituksenmukaisuudella. Määrä suhteutetaan siihen, mitä tutkitaan, kuinka tutkitaan ja mitä tutkimuksella pyritään saamaan aikaiseksi. (Vilka 2009, 126–127; Eskola & Suoranta 1998, 18, 61–62.) Tässä työssä otanta on melko pieni, sillä tarkasteltavat kysymykset vaativat syvällistä paneutumista yksilön elämään, arkeen ja toimijuuteen sekä niissä havaittaviin muutoksiin.

Tämän opinnäytetyön informanteiksi valikoitui neljä Omavoiman yksilövalmennuksen juuri aloittanutta asiakasta, jotka kokivat haluavansa kertoa elämästään ja kykenevänsä tuottamaan kirjallisesti tietoa kokemuksistaan. Informantteja ei profiloitu sen tarkemmin, vaan asiakkaat valikoituivat vapaaehtoisesti, sillä Omavoiman yksilövalmennus itsessäänkin perustuu vapaaehtoisuuteen. Selkeää rajausta ei tehty myöskään esimerkiksi diagnoosien osalta, sillä Omavoiman yksilövalmennukseen voi hakeutua kaikki henkilöt jotka omaavat nepsy-piirteitä, huolimatta siitä ovatko se saaneet tai edes hakeneet itselleen diagnoosia. Koska opinnäytetyön kohteena ovat yksilöiden toimijuus ja ainutlaatuiset kokemukset, eikä tavoitteena ole varsinaisesti saada kerättyä yleistettävää tietoa, voitiin informantiksi ottaa kuka tahansa valmennettava. Juuri tämä asiakkaiden erilaisuus inspiroi alun perinkin tarttumaan tähän tutkimustehtävään ja selvittämään yksilövalmennuksen vaikutusta hyvin monenlaisten ihmisten elämään. Kohderyhmän heterogeenisuus luo omanlaisia haasteita yksilövalmennukselle, ja tämä haaste otettiin vastaan tyytyen informanteissa sattumaan. Yksilövalmennuksen tavoin informanttien ainoat selkeät kriteerit olivat siis alaikäraja 18-v, nepsy-piirteiden ilmeneminen sekä kokemus Omavoiman tarjoaman tuen tarpeesta.

Jokainen opinnäytetyöhön osallistunut asiakas kirjoitti valmennussuhteen alussa syksyllä 2012 elämästään vapaasti kolmen laajan teeman kautta. Teemat oli luotu toimijuusnäkökulman avulla ja ne rajasivat työn kannalta oleellisen tiedon. Kirjoituspohja löytyy liitteestä 1. Kirjoituspohja tarjosi myös paljon valmiita apukysymyksiä pohdinnan ja kirjoittamisen helpottamiseksi. Apukysymykset ohjasivat vastaamaan toimijuusteorian mukaisesti eri modaaliteettien näkökulmasta, mutta ne oli jätetty mahdollisimman avoimiksi ja kuvailua aikaan saaviksi. Kaikki apukysymykset oli siis pyritty luomaan sellaisiksi, että ne eivät ohjailisi kirjoittamista liiaksi, vaan antaisivat tilaa omanlaiselle kerrokselle. Kirjoitustehtävien ohjeistuksissa painotettiin kuitenkin sitä, että apukysymyk-

siä ei tarvitse käyttää, vaan tärkeintä on kertoa omin sanoin itselleen tärkeistä asioista. Kirjoituksen sai toteuttaa joko käsin tai tietokoneella, ja toimittaa joko paperilla tai sähköpostin välityksellä. Kolme asiakkaista palautti vastauksensa paperisena ja yksi sähköpostilla. Kirjoitelmien pituus vaihteli muutamasta lauseesta useampaan sivuun.

Toisessa aineistonhankinnan vaiheessa sovellettiin teemahaastattelua ja dialogista haastattelua sekä myös havainnointia. Tässä vaiheessa jokaisen opinnäytetyössä mukana olleen asiakkaan kanssa käytiin yhdessä läpi kirjoitustehtävä sekä niistä tehdyt analyysit. Tämä vaihe oli siis sekä kirjallisen aineiston ja siitä johdettujen analyysien tarkastustilanne että lisäaineiston keruutapa. Vaihe toteutettiin keväällä 2013 ja menetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Se mahdollisti valmennustilanteeseen sopivan vapaamuotoisen puheen ja tuotti hyvin henkilökohtaista ja yksilöllistä kerrontaa. Haastattelun teemat oli etukäteen määrättyjä, mutta kysymysten muodolla, järjestyksellä ja niihin käytetyllä ajalla ei ollut tarkkaa struktuuria. Tukilistana toimi asiakkaiden kirjoitelmista muodostetut analyysitaulukot sekä opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Teemahaastattelun hyviä puolia ovat juuri kerättävän tiedon kannalta sen avoimuus ja toisaalta toteutuksen kannalta sen jäsentyneisyys. Haastattelu on näin ollen mielekästä toteuttaa konkreettisen kehikon avulla, tullen näin varmasti käsitellyksi kaikkien haastateltavien kanssa samoja asioita. (Eskola & Suoranta 1998, 86–87.)

Opinnäytetyössä mukana olevista asiakkaista kolme toimi minun kanssani yksilövalmennussuhteessa ja yksi kollegani kanssa. Jakauma oli osittain sattumaa, mutta siihen todennäköisesti vaikutti omille asiakkailleni aktiivisesti toteuttamani mainostus. Toisaalta luottamus asiakkaiden ja minun välillä saattoi madaltaa kynnystä osallistua opinnäytetyöhöni. Analyysi- ja pohdintavaiheissa hyödynsin asiakkaiden kanssa syntynyttä suhdetta, ja pohjasin ajatuksiani myös sen perusteella mitä olin havainnut valmennussuhteemme aikana. Näin oli mahdollista pyrkiä etsimään selityksiä eroavaisuuksille, samankaltaisuuksille tai muuten mielenkiintoisille tuloksille. Vilka (2009) puhuu samasta viitattaessa Anttilan (1996) kirjoituksiin intentiosta: ”Intention huomioon ottaminen tarkoittaa Anttilan mukaan sitä, että tutkija tarkkailee tutkimustilanteessa, millaisia motiiveja ja tarkoitusperiä tutkittavan ilmaisuun tai tekemiseen liittyy. --- kaikki --- tapahtuu jostakin tutkittavan motiivista käsin. Siksi intentiota ei voi ohittaa tutkittavan antamia merkityksiä kuvatessa. (Vilka 2009, 99).

Dialoginen haastattelumuoto soveltui hyvin aineistonkeruumenetelmäksi, koska dialogisuus on vahvasti läsnä yksilövalmennustapaamisissa, joihin haastattelutilanteet sisällytettiin. ”Dialogissa tutkija elää kokemuksen, jos ei varsinaisena kokemuksena, kuitenkin yrittäen elää sitä niin paljon kuin toinen ottaa häntä mukaan. --- Dialogisessa tutkimuskäytännössä tutkija ei ole vain kyselijä ja haastattelijä vaan aktiivinen keskusteluun osallistuja”. Dialogisuus vaatii tutkijalta paitsi kuuntelun taitoa, myös avoimutta tuoda keskusteluun omat ennakko-oletuksensa. Tuomen ja Sarajärven (2009) lainaaman Moustakasin mukaan tutkijalla on dialogisessa tutkimuskäytännössä aina suora ja persoonallinen kontakti käsiteltävään ilmiöön. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 78–80.)

Aineiston tueksi jätettiin tilaa havainnoimiselle, sillä se on tärkeä menetelmä yksilövalmennuksessa. Asiakkaita havainnoidaan jatkuvasti valmennuksessa, ja heistä heijastuvia asioita nostetaan esiin ja niitä hyödynnetään keskusteluissa. Tiivis ja pitkäkestoinen asiakassuhde mahdollistaa asiakkaiden tuntemisen ja sen vuoksi jonkinlaisten johtopäätösten vetämisen. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2009) sekä Eskola ja Suoranta (1998) huomauttavat, on havainnointi hyvin subjektiivinen tiedonkeruumenetelmä, eikä siksi sovellu helposti yksin käytettäväksi. Sen yhdistäminen muihin aineistonkeruumenetelmiin on kuitenkin usein hedelmällistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81; Eskola & Suoranta 1998, 102.) Käytetty havainnointitapa on hyvin lähellä osallistuvaa havainnointia (Eskola & Suoranta 1998, 98–100), sillä osallistuin valmentajan roolissa valmennusta vastaavaan haastattelutilanteeseen, jossa vain sovellettiin ja testattiin toimijuusnäkökulman ohjaamaa tiedon keruu- ja käsittelymenetelmää. Asiakkaille tutun valmentajan roolissa pystyin häivyttämään monta havainnoinnin haastetta, esimerkiksi tutkijan vaikutuksen tutkittavaan asiaan (Eskola & Suoranta 1998, 99–100). Valmennuksessa vaikutetaan väkisinkin työn kohteeseen eli asiakkaaseen erilaisin vuorovaikutuksen keinoin, mutta vaikuttaminen tapahtuu asiakkaan ehdoilla ja hänestä itsestään käsin. Valmentaja pyrkii mahdollisimman vähän tuputtamaan omia ajatuksiaan, aivan kuten haastattelutilanteessa. Näin ollen vaikutuksen voidaan olettaa olevan sama kuin valmennustilanteen.

6.2 Aineiston analysointi

Tätä opinnäytetyötä on ohjannut vahvasti toimijuusnäkökulma, joka toimii myös työn yhtenä teoriana. Teorian vahva osuus johti luonnollisesti siihen, että kerätyt aineistot analysoitiin pääosin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Teorialähtöinen analyysi sopii

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan sellaiseen tutkimukseen, jossa itse teoriaa testataan, eikä niinkään tarkasteluun, jossa ”teoria ohjaa tutkimusta metodologisena kysymyksenä”. Teorialähtöisessä analyysissä valmista teoriaa tai käsitejärjestelmää käytetään analyysirungon muodostuksessa, joka hyvin strukturoituna toimii kyseisen teorian tai käsitejärjestelmän testaajana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97, 113–114.) Toimijuusnäkökulma toimii tässä opinnäytetyössä paitsi metodisena ohjaajana, myös näkökulmana, jonka soveltuvuutta kuntoutustutkimukseen kokeiltiin. Tämän voidaan ajatella siis olevan myös teorian tutkimista. Koska tutkimuskysymykset ja niistä tehdyt analyysit hahmoteltiin teorian pohjalta, sopi teorialähtöinen analyysitapa siitäkkin syystä tähän opinnäytetyöhön. Toisaalta opinnäytetyössä mukana olevilla asiakkailla on koko prosessin ajan ollut valta ja vapaus ilmaista hyvin vapaasti asioita, ilman teorian tuomia rajoituksia, joten tästä syystä jätettiin tarvittaessa tilaa myös aineistolähtöiselle analyysille. Teoriaohjaava analyysitapa olisi yhdistänyt sopivasti sekä aineisto- että teorialähtöisen sisällönanalyysin, mutta koska itse analyysin ei siinä tarvitse pohjautua suoraan teoriaan, ei se vastaa täysin tämän opinnäytetyön vaatimuksia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96–97).

Teorialähtöinen analyysitapa hyödyttää kvalitatiivista tutkimusta toimimalla sen taustana sekä tarkastelulähtökohtana. Näin teoria helpottaa melko rajattoman aineiston analyysiä ja tulkintaa antaen selkeämmän näkökulman tutkimukselle. Teoria on siis mahdollisuus ja apukeino tutkimuksen koko prosessissa, ja se antaa tutkimukselle uskottavuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 81–83.) Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysissa on aina kyse kokonaisuuden tarkastelusta, joka tapahtuu aineistoa pelkistämällä ja selkeyttämällä. Tässä opinnäytetyössä käytettiin apuna teemoittelua, jossa yksittäisten asiakkaiden tuottama aineisto pilkottiin ja ryhmiteltiin toimijuusnäkökulman sisältämien modaliteettien mukaan. Taulukossa 3 näkyy esimerkki tehdystä teemoittelusta, joka tapahtui seulomalla aineistoa, eli käymällä sitä läpi ja etsien samalla rajattuihin teemoihin viittaavia näkemyksiä. Jäsennellyn teemoittelun avulla voidaan aineistosta seurata eri aiheiden esiintyvyyttä sekä tehdä mahdollisesti vertailua eri aineistojen välillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93, 114; Eskola & Suoranta 1998, 137, 150–152, 174; Alasuutari 1993, 21–26.) Teemoittelua hyödynnettiin yksilöiden toimijuuden avaamiseen ja kuvaamiseen, sekä tutkimuskysymysten ohjaamien aiheiden keräämiseen. Jokaisen yksilön kohdalla teemoittelu helpotti myös aineistojen vertailua seurannan kannalta, minkä lisäksi yhtenäinen teemoittelu mahdollisti myös eri henkilöiden välisen vertailun. Näin oli mahdollisuus löytää yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia asiakkaiden välillä.

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston teemoittelusta ja luokittelusta

Modaliteetti	Pelkistys	Suora lainausta aineistosta
<p>TÄYTYÄ: pakot, välttämättömyydet, esteet ja rajoitteet</p>	<p>Ajan puute.</p>	<p>”Saan nautintoa monenlaisista asioista. --- Tällä hetkellä näille ei oikein riitä aikaa, mutta jossain vaiheessa varmaan taas riittää.”</p> <p>”Omassa henkilökohtaisessa elämässäni haluaisin --- Enemmän aikaa omille asioille ja muille ihmisille.”</p>
<p>VOIDA: elämänehdot, mahdollisuudet ja vaihtoehdot</p>	<p>Laaja tukiverkosto, joka voi mahdollistaa turvallisuuden, tuen ja muitakin asioita.</p>	<p>”Minulla on ihana <i>kumppani</i>, läheinen sisko ja hyvät vanhemmat. Olen myös läheinen sukulaisteni kanssa. Minulla on myös pari hyvää ystävää. Turvallisuus on myös hyvin tärkeää minulle ja monet näistä kertomistani asioista tuovat sitä elämääni.”</p>
<p>HALUTA: tavoitteet, päämäärät ja motivaatio</p>	<p>Tavoitteena on suorittaa opinnot loppuun.</p>	<p>”Opinnot ovat kesken, joten ne olisi hyvä suorittaa loppuun.”</p>
<p>TUNTEA: tunteet, arviot ja arvostukset</p>	<p>Kylmä pimeys voi kuvastaa vahvasti aistittavaa pahaa oloa, esim. masennusta.</p>	<p>”Tässä elämässä ei ole unelmia unelmoitavaksi, on vain pelkoa ja kylmää pimeyttä”</p>

7 OMAVOIMAN YKSILÖVALMENNUKSEN VAIKUTUKSET ASIAKKAIDEN TOIMIJUUTEEN

Opinnäytetyöhön osallistuvien asiakkaiden toimijuudessa valmennuksen aikana tapahtuneita muutoksia tarkasteltiin yhdessä asiakkaiden kanssa heidän vapaiden kirjoitelmien pohjalta. Tarkastelut toteutettiin teemahaastatteluilla, joiden runkoina käytettiin vapaista kirjoitelmista toimijuusteorian sisäisten modaliteettien mukaan tehtyä luokittelua. Luokittelusta poimittiin selkeästi muutoksia sisältäviä osa-alueita, joita peilattiin asiakkaiden kirjoitelmiin sekä valmentajan havaintoihin asiakkaistaan. Asiakkaiden kanssa toteutetun yhteisanalyysin pohjalta johdettiin tulokset Omavoiman yksilövalmennuksen vaikutuksista asiakkaiden toimijuuteen ja eri modaliteetteihin.

7.1 Toimijuuden painotukset asiakkaiden ja elämäntilanteiden kuvaajina

Vapaa kirjoitelma poiki oletusten mukaisesti hyvin erilaisia ja ainutlaatuisia kertomuksia yksilöiden sen hetkisestä elämästä. Asiakkaiden vapaista kirjoitelmista poimittujen toimijuuden sisäisten modaliteettien painotukset kuvastivat hyvin asiakkaita ja heidän tilanteitaan. Yksilöiden elämäntodellisuuksista löytyi jopa selkeitä selityksiä toimijuuden painotuksille ja painotukset myös selittivät yksilöiden elämää. Esimerkiksi erään asiakkaan toimijuuden modaliteeteista kyetä, täytyä, voida ja osata -elementit olivat tasapainossa toisiinsa nähden, joka kuvastaa hyvin kyseisen yksilön sisukasta selviytyjä-luonnetta; henkilöllä on sen verran taitoa, kykyjä ja osaamista, että velvoitteista, esteistä ja välttämättömyyksistä on suoriuduttu vaikeissakin paikoissa. Kyseisen henkilön modaliteeteissa painottui erityisesti tuntea -elementti, joka on selvässä yhteydessä valmennuksessa käsiteltyihin asioihin: hänen kanssaan valmennus oli painottunut vahvasti tunnetyöskentelyyn ja tunne-asioiden läpikäymiseen. Kyseisen asiakkaan toimijuuden painotukset vahvistivat sitä havaintoa, että henkilö on selvinnyt melko hyvin elämän haasteista, mutta ne ovat jättäneet jälkensä tunnekuormana, joka tuli saada valmennuksessa jäsennellyksi ja käsiteltyksi arjessa ilmenneiden tilanteiden kautta.

Kolmella asiakkaalla painottui vahvasti sekä tuntea- että haluta-modaliteetit. Kirjoitusten ja aineiston perusteella nämä henkilöt tiesivät myös hyvin mitä he elämässään haluavat ja tavoittelevat. Jos vahva tuntea-modaliteetti kuvastaa henkilön tapaa käsitellä asioita tunteiden kautta, se selittää kyseisten henkilöiden vahvan itsetuntemuksen ja

selkeät näkemykset haluistaan ja tavoitteistaan. Haluta-modaliteetin erityinen painotus eräällä toisella asiakkaalla kuvastaa myös hyvin hänen vahvaa motivaatiotaan valmennustyöskentelyyn sekä sitä, että hieman alle vuoden mittaisella valmennuksella hänen kanssaan päästiin valtavan hyviin tuloksiin hyvinvoinnin ja elämönhallinnan edistämiseksi. Myös kahdella muulla asiakkaalla oli melko vahva haluta-modaliteetti, ja tämä näkyy kummankin henkilön kohdalla valmennuksen edistymisenä. Neljännen asiakkaan heikompi haluta-elementti voi täten kuvastaa hyvin hänen tilannettaan, joka ei ole edistynyt konkreettisella tasolla paljoakaan. Valmennustyöskentelyn tiedetään vaativan asiakkaalta omaa vahvaa sisäistä motivaatiota, jotta valmennuksessa edetään ja jotta se hyödyttää valmennettavaa kauaskantoisesti. Haluta-modaliteetin vahva painotus valmennuksessa edistyneiden asiakkaiden kohdalla vahvistaisi sitä näkemystä, että motivoitunut asiakas saa valmennuksen avulla enemmän tuloksia aikaan kuin ei-motivoitunut asiakas.

Eräällä asiakkaalla haluta-modaliteetti jää vahvuudesta huolimatta muiden elementtien jalkoihin, joka näkyy hänen kirjoitelmassaan omien toiveiden ja tarpeiden tietoisena sivuun jättämisenä. Samaisella henkilöllä painottuu kaikkein vahvimmin tuntea-modaliteetti, joka voi selittää sitä, miksi omien halujen sivuuttaminen elämäntilanteen pakosta ei ole aiheuttanut henkilölle esimerkiksi minkäänlaista katkeruutta; hän vaikuttaa aineiston perusteella käsittelevän asioita jatkuvan tunnetyöskentelyn avulla, jolloin hänelle ei oletettavasti kerry henkistä kuormitusta joka ohjaisi ajattelua negatiiviseen kierteeseen. Kyseisellä yksilöllä on myös hyvin vahva osata-modaliteetti, joka voi selittää hänen tunnetaitojaan sekä aineistosta havaittuja ongelmanratkaisutaitoja. Nämä taidot ja niiden hyödyntäminen selittävät tämän asiakkaan selviytymisen haastavista elämäntilanteista työkykyisenä ja positiivisena. Tämä antaa viitteitä siitä, että tunnetaitojen ja ongelmanratkaisutaitojen harjoittaminen valmennuksessa voisi lisätä asiakkaiden hyvinvointia ja haasteista selviytymistä huomattavasti. Kyseisiin osa-alueisiin kannattaa siis kiinnittää valmennuksessa ja muissa nepsy-asiakkaiden tukimuodoissa huomiota, vaikka tulokset eivät olisikaan heti konkreettisesti ja selkeästi havaittavissa. Kyseisiä osa-alueita tukemalla voidaan kuitenkin saada hyvinkin pitkälle vieviä taitoja, joiden avulla yksilöt pärjäävät elämän nivelvaiheissa ja kriiseissä myös itsenäisesti.

Yhden asiakkaan kohdalla modaliteettien painotus tuntuu kuvastavan hyvin klassisesti hänen nepsy-diagnoosiaan. Kyetä, voida, haluta, tuntea ja osata -elementit ovat todella kauniissa tasapainossa keskenään painottuen kaikki aika lailla yhtä paljon, joka kuvas-

taa hyvin henkilön tasaisuutta ja taitavuutta. Se ilmentää myös henkilön tapaa katsoa maailmaa ja asioita melko suoraviivaisesti, jolloin esimerkiksi omat halut tai tunteet eivät korostu henkilön puheessa tai aineistossa. Tämän tyyppinen olemus on yleistä varsinkin autismin kirjon piirteissä, joita kyseisellä asiakkaalla on. Myös täytyä-modaliteetin painottuminen parilla yksilöllä voi ilmaista vahvoja nepsy-piirteitä, jotka näkyvät käytännössä jumiutumisenä, ajatusten ja ajatusmaailman kapeutena sekä suurina vaatimuksina ja jopa välttämättömyyksinä. Nepsy-henkilöllä on huomattu olevan usein ”kaikki tai ei mitään”-tyyppinen ajatusmaailma, jolloin asiat hoidetaan joko juuri niin kuin pitää tai ei laisinkaan. Tämä näkyy usein motivaation puutteena ja toiminnan ohjauksen vaikeutena, aivan kuten eräällä opinnäytetyöhön osallistuneella asiakkaalla on huomattavissa. Toimijuuden painotukset kuvastavat siis hyvin myös nepsy-piirteitä.

Myös toisella asiakkaalla ilmeni nepsy-piirteistä kertovia painotuksia hänen toimijuudessaan. Hän erottui muiden joukosta vahvalla täytyä ja haluta -modaliteettien painottumisella, joka kuvastaa hyvin sitä ristiriitaa, mikä ilmenee henkilön tekstistä: mahdollisuudesta saavuttaa haluamansa mukaista hyvää elämää. Tämän tyyppinen tilanne on myös yleistä nepsy-henkilöillä, jotka kohtaavat elämässään vaatimuksia, joita he eivät pysty täyttämään. Usea nepsy-henkilö on kertonut toivovansa omanlaistaan maailmaa, jossa yhteiskunta rakentuisi heidän ajatusmaailmansa mukaisesti. Ongelmalliseksi tilanteen tekee se, että nepsy-piirteet vaikeuttavat usein ihmisen sopeutumiskykyä, jolloin jäykkien rakenteiden ja jäykän yksilön välinen ristiriita on entistä vaikeampi ratkaista. Kyseessä olevalla asiakkaalla painottui vielä kaikkein eniten osata-modaliteetti, joka on ristiriidassa sen ajatuksen kanssa, että henkilön on vaikea sopeutua vallitsevaan elämään. Tällainen tilanne on kuitenkin hyvin yleistä vahvoissa nepsy-piirteissä, jolloin henkilö voi olla aivan erityisen taitava ja osaava jossain asiassa, mutta tarvitsee vahvaa tukea joissain elämän osa-alueissa. Näiden huomioiden myötä voitaisiin sanoa, että toimijuusnäkökulman soveltaminen neuropsykiatrisen valmennuksen tarkasteluun toimii hyvin. Toimijuuden sisäisten modaliteettien painotukset paitsi avaavat hyvin asiakkaiden toimijuutta, myös selittävät asiakkaiden elämän haasteita. Näin ollen toimijuusnäkökulmaa voi hyvin hyödyntää neuropsykiatrisessa yksilövalmennuksessa arviointi- ja seurantatyökaluja kehitettäessä sekä asiakkaiden toimijuutta avatessa.

Erään henkilön kohdalla huomio kiinnittyi täytyä ja voida -elementtien tasaiseen painottumiseen, joka selittäisi asiakkaan positiivista elämänasennetta hyvin haastavassa elämäntilanteessa. Täytyä-modaliteetin painotus kertoo vaikeasta elämäntilanteesta ja sen

luomista rajoitteista ja velvoitteista, mutta voida-modaliteetin yhtäläinen vahvuus kertoo siitä, kuinka henkilö kaikesta huolimatta näkee vaikean tilanteenkin läpi elämässään paljon mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, positiivisia asioita. Tämä huomio antaa viitteitä siitä, että vaikeissakin elämäntilanteissa asiakkaiden tilannetta voidaan parantaa lisäämällä erilaisia elämän mahdollisuuksia. Tästä esimerkkinä herää ajatus valmennuksessakin toteutettavasta palveluohjauksesta, jossa asiakkaan elämää tarkastellaan hyvin kokonaisvaltaisesti ja pyritään etsimään erilaisia vaihtoehtoja vaikean elämäntilanteen helpottamiseen ja tukemiseen palveluiden ja etuuksien muodossa. Hyvinvointivaltion monimutkainen ja byrokraattinen tukiviidakko on usein liian vaikea hahmottaa ihmisillä, jotka tarvitsevat erilaisista syistä johtuen kyseisiä tukia. Laadukkaalla palveluohjauksella voidaan siis olettaa sekä valmennuksessa että itsenäisenä tukimuotona voivan auttaa paljonkin vaikeassa elämäntilanteessa olevia asiakkaita.

Kyetä-modaliteetti ei painottunut yhdelläkään asiakkaalla, joka voi selittyä sillä, että kenelläkään ei ole fyysisiä erityisyyksiä. Kyetä-modaliteetti voisi painottua hyvinkin paljon henkilöillä joilla on fyysisiä esteitä tai sairauksia, kuten vanhuksilla toimijuustutkimuksen saralla on usein huomattu. Eräällä asiakkaalla on kuitenkin selkeästi nähtävillä masennuksen vaikutus hänen toimijuuteensa, sillä kyseinen yksilö ei esimerkiksi paljoakaan avaa omaa toimijuuttaan. Hänen kirjoitelmansa on kovin lyhyt, vain muutaman lauseen mittainen. Kyseisen henkilön toimijuuden voisi siis sanoa jopa olevan heikko, aivan kuten Jyrkämä kertoo dementoituneiden vanhusten kohdalla olevan. Masennus vaikuttaa tunnetusti ihmisen kykyyn ja haluun reflektoida elämäänsä, sillä kyseisen asiakkaan tavoin masentuneen ihmisen reflektiossa asiat näkyvät usein negatiivisina ja jopa inhorealisticina. Tämäkin asiakas kertoi hyötynensä valmennuksessa saamastaan tuesta, sillä sen avulla hän on pystynyt hahmottamaan tilansa edistymistä, päässyt lähtemään kotoa sekä tavannut muita ihmisiä. Tämä kertoo valmennuksen laaja-alaisuudesta ja monimuotoisuudesta sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työmenetelmän toimivuudesta ihmisten tukemisessa myös silloin, kun henkilö ei jostain syystä pysty tavoitteelliseen työskentelyyn tilanteensa edistämiseksi. Yksilövalmennuksen ja ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työskentelytavan hyödyntäminen muissakin tukimuodoissa voisi siis palvella entistä paremmin henkilöitä, joilla on eri syistä johtuvia haasteita hyvinvointinsa edistämässä. Asiakkaiden kohtaaminen erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluissa valmennuksessa hyödynnetyllä kokonaisvaltaisella ja voimavaralähtöisellä työotteella voisi hyödyntää yksilöiden tilannetta jo tuen alkuvaiheessa, jolloin voitaisiin jopa ennaltaehkäistä ongelmavyöhtien muodostumista ja kasvamista.

Joidenkin opinnäytetyössä mukana olevien asiakkaiden kohdalla täytyy muistaa, että henkilöiden parantuneita tilanteita ei voida kiittää pelkästään Omavoiman yksilövalmennusta, sillä osalla henkilöistä on ollut moniammatillinen tukiverkosto, jossa jokaisen panos on omalla tavallaan vaikuttanut kyseisen asiakkaan tilanteeseen. Verkostotyössä on mahdotonta lähteä arvioimaan eri tukimuotojen aikaansaannoksia, sillä hyvän yhteistyön lopputulos vaikuttaa käytännössä olevan suurempi kuin pelkkä osiensa summa. Eräänkin haastatellun asiakkaan kohdalla valmennus toimii hyvänä osana henkilön tukiverkosta, mutta ilman verkoston muiden osien toteutumista asiakkaan tilanne ei edisty. Tässä tapauksessa konkretisoituu hyvin moniammatillisen yhteistyön haastavuus, jossa vastuunjaon tulisi olla mahdollisimman selkeä. Neuropsykiatrisen valmennuksen ollessa kuitenkin kovin uusi työskentelymuoto, se ei välttämättä löydä oikeaa rooliaan suhteessa yhteistyötahoihin.

7.2 Valmennuksen vaikutukset asiakkaiden toimijuuteen

Jotta saatiin tarkempaa tietoa siitä, miten Omavoiman neuropsykiatrisella yksilövalmennuksella on vaikutettu asiakkaiden toimijuuteen, on muutoksia tarkasteltu myös syvällisemmin asiakkaiden itse kokemien tavoitteiden ja haasteiden tilalla, jossa havainnoitiin tavoitteiden saavuttamista ja lähentymistä sekä haasteiden helpottumista tai poistumista elämästä. Tavoitteiden seuranta ja päivitys tietyn ajan välein toimii konkreettisenä osoituksena työskentelyn tuloksista sekä auttaa valmentajaa ja asiakasta seuraamaan edistymistä ja sen suuntaa. Haasteiden seuranta tuo konkreettisia esimerkkejä arjen sujumisesta ja siihen vaikuttamisesta valmennuksella. Näistä syistä johtuen jokaisen opinnäytetyössä mukana olleen asiakkaan kanssa käytiin haastattelussa läpi myös kirjoitelmassa ilmenneet tavoitteet ja haasteet sekä niiden tilanne haastatteluhetkellä. Samalla asiakkaat kertoivat mielipiteitään valmennuksen vaikutuksista tilanteeseensa sekä mahdollisia parannusehdotuksia yksilövalmennuksesta. Taulukossa 4 esitetään kaikkien haastateltujen asiakkaiden elämässä huomatuimmat muutokset, joihin valmennuksella on voitu vaikuttaa. Havainnot on jaoteltu eri modaaliteetteihin sen mukaan, mihin modaaliteettiin huomio on sisältynyt ja mihin sen muutos on vaikuttanut.

TAULUKKO 4. Yhteenveto valmennuksen annista asiakkaiden toimijuudelle

MODALI- TEETTI	VALMENNUKSESSA TAPAHTUNEITA MUUTOKSIA
Kyetä	-Siedättyynyt kohtaamaan vaikeitakin asioita arjessa.
Täytyä	<p>-Saanut konkreettisia vaihtoehtoja vaikeaan elämäntilanteeseen.</p> <p>-Tunnettyöskentelyn ja onnistumisen kokemusten myötä turvallisuuden tunteen välttämättömyys on menettänyt merkitystään eikä rajoita elämää enää. Epävarmuuden sietokyky on kasvanut ja usko tulevaisuuteen sekä luottamus itseen ja selviytymiseen ovat vahvistuneet.</p> <p>-Saanut käsitellä hyvälle elämälle välttämättömiä aiheita ja saanut tukea niiden toteutumiseen.</p> <p>-Oma paikka yhteiskunnassa löytynyt sopivan ammatin myötä.</p> <p>-Itsetuntemus ja tulevaisuuden suunta ovat vahvistuneet.</p> <p>-Seurattu, tuettu ja käsitelty opintojen etenemistä sekä loppuun saattamisen vaatimuksia ja haasteita.</p>
Voida	<p>-Mahdollisuudet asumisjärjestelyiden suhteen ovat laajentuneet ja muuttuneet realistisemmiksi.</p> <p>-Mahdollisuudet terveen elämäntavan toteuttamiseen lisääntyneet.</p> <p>-Lisätty tietoa muista tukimuodoista/vahvistettu palveluverkoston.</p> <p>-Saanut hoidettua konkreettisia tavoitteita eteenpäin, kuten raha-asiat kuntoon etuuksien hakemisen myötä.</p> <p>-Pohdittu yhdessä tulevaisuutta ja mahdollisuuksia.</p>
Haluta	<p>-Vaikutettu välillisesti parisuhteeseen ja arjen konkretiaan tuomalla rutiinia, struktuuria yms.</p> <p>-Valmentaja auttanut ulkopuolisena näkemään realistiset tavoitteet ja tukenut niiden saavuttamisprosessissa.</p> <p>-Työskennelty asiakkaan itse valitsemien tavoitteiden kanssa itselle sopivilla tavoilla.</p> <p>-Tavoite ennakoitavasta elämästä ilman negatiivisia yllätyksiä on lieventynyt selviytymiskokemusten myötä.</p> <p>-Tavoitteet muutettu suunnitelmiksi ja toteutumista seurattu.</p> <p>-Muut ihmiset eivät enää ohjaile elämää ja valintoja, kun kuva omista haluista, tavoitteista ja arvoista on selkeytynyt ja vahvistunut.</p> <p>-Selvitelty tavoitteiden saavuttamista estäviä tekijöitä.</p>

	-Sopimus valmentajan kanssa motivoi tekemään mitä on luvannut.
Tuntea	<p>-Saatu aikaan ennakkointia ja struktuuria, jolloin kiire ja stressi helpottaneet.</p> <p>-Asioiden pelkääminen etukäteen on vähentynyt onnistumisen kokemusten myötä.</p> <p>-Hylkäämisen pelko ja muiden toiveiden mukaan eläminen on vähentynyt.</p> <p>-Ymmärrys muiden toiminnasta ja tarkoitusperistä on lisääntynyt.</p> <p>-Muutoksiinsopeutusvaikeudet ovat helpottuneet/menettäneet merkitystä.</p> <p>-Toivottomuuden tunteet ovat helpottaneet kun elämälle on löytynyt suunta.</p> <p>-Liikunnan säännöllistyminen helpottanut ”pitäisi”-tunteita ja lisännyt henkistä hyvinvointia.</p> <p>-Yksinäisyyden tunteet ovat vähentyneet kun jaksaa paremmin pitää yhteyttä läheisiin.</p> <p>-Stressi on vähentynyt kun on voinut purkaa huolien taakkaa.</p> <p>-Voimaantunut ja saanut toivoa.</p>
Osata	<p>-Saanut struktuuria, arviointi- ja organisointitaitoja.</p> <p>-Auttanut havainnoimaan ja kiinnittämään huomiota oleellisiin asioihin.</p> <p>-Myös epäonnistumisia on analysoitu.</p> <p>-Käsitelty tavoitteiden sisältämiä vaatimuksia ja konkreettisia tekoja.</p> <p>-Käsitelty ja kartoitettu itsetuntemusta.</p> <p>-Käsitelty taitojen siirtämistä eri toimintaympäristöihin (töistä kotiin, valmennuksesta arkeen).</p>

7.2.1 Yksilöiden toimijuudessa havaitut muutokset

Kolmella asiakkaalla neljästä oli tapahtunut selkeitä muutoksia toimijuuden modaliteeteissa; yhdellä henkilöllä kolmessa modaliteetissa, toisella henkilöllä neljässä modaliteetissa ja kolmannella henkilöllä jokaisessa modaliteetissa. Taulukkoon 5 on kerätty yhteenveto kaikkien yksilöiden modaliteeteissa tapahtuneista muutoksista.

Ensimmäisen asiakkaan toimijuuden modaliteeteissa tapahtuneet muutokset ovat selkeässä yhteydessä toisiinsa. Kun *tuntea*-modaliteettiin kuuluva haaste on valmennuksessa saatu käsiteltyä eri näkökulmista ja tätä kautta lisätty henkilön ymmärrystä asiasta, on se johtanut suoraviivaiseen muutokseen *haluta*-modaliteettiin sisältyvässä tavoitteessa ja sitä kautta vielä *täytyä*-modaliteetissa vaikuttaneeseen välttämättömyyteen. Muuttuneen tunteen kautta on siis pystytty vaikuttamaan tavoitteeseen joka on aiheuttanut elämää hankaloittavia välttämättömyyksiä. Toisena esimerkkinä vaikutusprosessi kulkee päinvastoin kuin edellä mainitussa muutoksessa, sillä valmennuksessa on työskennelty *täytyä*-modaliteettiin sisältyvän rajoitteen kanssa, jonka ansiosta on vapautettu *haluta*-modaliteetissa ollut tavoite ja tämän myötä vaikutettu vielä *tuntea*-modaliteetin sisällä olevaan tunteeseen. Tässä tapauksessa siis elämää haastavan esteen raivaaminen valmennuksen avulla on avannut sisäisen tavoitteen ja poistanut näiden välisen ristiriidan aiheuttaman tunteen. Henkilön toimijuuden modaliteeteissa tapahtuneet muutokset ovat vaikuttaneet myös *kyetä*-modaliteetissa havaittuun stressiin sekä *tuntea*-modaliteetissa häirinneeseen tunteeseen, sillä henkilö on saanut muutosten kautta lisää voimia.

Toisen asiakkaan kohdalla tapahtuneet muutokset eivät ole aivan niin selkeästi toisiinsa kytkeytyviä prosesseja, mutta hänenkin kohdallaan huomaa muutosten liittyvän läheisesti toisiinsa. *Täytyä*-modaliteetin sisältämä suuri elämän rajoite, johon henkilö ei ole voinut itse vaikuttaa, on muuttunut ajan kanssa hieman parempaan suuntaan, ja se on voinut osaltaan vaikuttaa muissa modaliteeteissa huomattaviin muutoksiin. Valmennuksella on kyseisen asiakkaan mukaan voinut olla tähän muutokseen vaikutusta, sillä valmennuksessa on käsitelty vaikean elämäntilanteen sisältämiä konkreettisia vaihtoehtoja ja tukipalveluita, mietitty elämää helpottavia rutiineita sekä autettu realististen tavoitteiden luomisessa ja niiden saavuttamisprosessissa. Kyseinen muutos on omalta osaltaan vaikuttanut positiivisesti *haluta*-modaliteettiin sisältyviin tavoitteisiin, sekä *tuntea*-modaliteetissa oleviin tunteisiin. *Osata*-modaliteettiin valmennuksen myötä kertyneet uudet taidot ovat myös vaikuttaneet positiivisesti edellä mainittuihin muutoksiin, sillä uusien/vahvistuneiden taitojen myötä on voitu vaikuttaa sekä *tuntea*-modaliteetin negatiivisiin osiin, että elämää rajoittaviin hankaluuksiin jotka näkyvät *täytyä*-modaliteetissa.

Kolmannen asiakkaan toimijuuden modaliteeteissa on huomattavissa paljon pientä muutosta. Esimerkiksi erään konkreettisen asian tiimoilta on havaittavissa pieniä muutoksia viidellä modaliteetilla, joka selittää asian parempaa sujumista käytännössä. Kyseisen

elämän osa-alueen sujuminen voi selittää myös tuntea- ja kyetä-modaliteeteissa tapahtuneita muutoksia, sillä onnistumisen kokemusten ja tekemisen kautta vaikutetaan usein vahvasti sekä tunteisiin että fyysiseen hyvinvointiin. Valmennuksella on vaikutettu kyseisellä henkilöllä myös *voida*-modaliteetin sisältämiin mahdollisuuksiin, kun yhdessä on käyty läpi konkreettisesti eri vaihtoehtoja asian tiimoilta. Tiedon ja tietoisuuden lisääminen ovat lisänneet henkilön vaihtoehtoja, jolloin myös motivaatio vaikeiden asioiden kohtaamiseen on kasvanut. Tästä kertoo osaltaan tuntea- ja kyetä-modaliteettien sisältämien rajoitteiden muutokset parempaan suuntaan. Samaisen henkilön kahdessa muussa elämän haasteessa on huomattavissa vain yhdessä tai kahdessa modaliteetissa muutosta, mutta täytyä-modaliteetissa näkyvä muutos on kuitenkin huomattavan suuri. Voida-modaliteetin sisältämiä mahdollisuuksia on pystytty lisäämään ja haluta-modaliteettiin sisältyneeseen tavoitteeseen on pyritty vaikuttamaan osata-modaliteetissa olevien taitojen lisäämisellä.

Neljännellä asiakkaalla ei ollut aineiston perusteella havaittavissa minkäänlaisia muutoksia toimijuuden modaliteeteissa. Pohdimme haastattelussa tämän johtuvan varmaan siitä, että henkilöllä ei ollut valmennukseen tullessaan lainkaan tarvetta muutokselle, vaan masennuksen hoidolle. Sitä, onko muutosta kuitenkin tapahtunut valmennussuhteen aikana, oli kyseisen asiakkaan vaikea arvioida. Masentuneen henkilön kohdalla toimijuus voi olla todella heikko, joka näkyy selkeästi tämän asiakkaan kohdalla. Hän koki kuitenkin hyötyneensä valmennuksen tuesta ja halusi ehdottomasti jatkaa työskentelyä.

TAULUKKO 5. Yhteenveto yksilöiden toimijuudessa havaituista muutoksista

Toimijuuden modaliteetit	Havaitut muutokset			
	Asiakas 1	Asiakas 2	Asiakas 3	Asiakas 4
Kyetä			X	
Täytyä	X	X	X	
Voida			X	
Haluta	X	X	X	
Tuntea	X	X	X	
Osata		X	X	

7.2.2 Yksilöiden tavoitteissa havaitut muutokset

Vain yhdellä haastatelluista oli kokonaan saavutettuja tavoitteita haastatteluhetkellä ja kyseinen henkilö olikin lopettamassa valmennuksen ja jatkamassa osittain saavutettujen haasteiden kanssa itsenäisesti. Kahdella haastatellulla oli useita osittain saavutettuja tavoitteita, joiden kanssa työskentely jatkuu valmennuksessa. Yhdellä haastatelluista osittain saavutetut tavoitteet odottivat muuta kuin valmennustyöskentelyä toteutuakseen. Parilla haastatellulla ilmeni elämäntapatavoitteita, joiden toteutumiseen ei ollut tarvetta puuttua. Parilla henkilöllä löytyi myös tulevaisuuden tavoitteita, joiden kanssa työskentely ei ole ajankohtaista. Taulukossa 6 näkyy yhteenveto asiakkaiden tavoitteiden tilasta haastattelun hetkellä.

Ensimmäisenä haastateltiin henkilöä, jonka valmennus oli loppumassa vuoden työskentelyn jälkeen. Hänen tilanteensa oli selvästi muuttunut siitä mitä se oli valmennuksen alkuvaiheessa ja henkilö koki selviävänsä jatkosta itsenäisesti. Kyseisen yksilön kirjoitelman perusteella oli löydetty yhdeksän selkeää tavoitetta, joista osa on ollut konkreettisia tavoitteita myös valmennuksessa ja osa henkilön arvomaailman mukaisia elämäntapoja tai pitkän tähtäimen tavoitteita. Näistä tavoitteista kaksi oli täysin saavutettu haastattelun hetkellä ja viisi oli osittain saavutettuja. Yksi tavoitteista oli arvojen ohjaama elämäntapa, jota asiakas pyrkii pitämään yllä. Osittain saavutetut tavoitteet olivat sellaisessa tilassa, että valmennettava pystyi jatkamaan niiden kanssa itsenäisesti ilman valmentajan tukea. Yksi näistä tavoitteista oli esimerkiksi hyvin pitkän tähtäimen pyrkimys, jonka saavuttamiseksi valmennuksessa oli työskennelty välillisesti.

Valmennuksessa käsitellyn päätavoitteen saavuttaminen mahdollisti kyseiselle henkilölle monen muunkin tavoitteen saavuttamisen tulevaisuudessa, ja asiakas suhtautui haastatteluhetkellä hyvin positiivisesti tulevaisuuteensa. Tämä muutos oli valtava verrattuna henkilön lähtötilanteeseen valmennuksen alussa. Hän kertoi löytäneensä valmennuksen avulla omien arvojen mukaisen elämän ja huomannut sen myötä pahoinvoinnin ja masennuksen hellittäneen. Hän koki saaneensa valmennuksen aikana lisää voimia, joiden avulla hän jaksaa panostaa itselleen tärkeisiin asioihin. Perusturvallinen, rauhallinen ja ennakoitava elämä oli mahdollistunut sen myötä, kun valmennuksessa oli avattu, jäsenelty ja ratkaistukin kasautuneita ongelmia. Näiden positiivisten muutosten ansiosta henkilön elämässä ei ollut enää liikaa muuttuvia asioita ja tulevaisuudelle oli selkeä kuva. Työskentelyn myötä epävarmuuden sietokyky oli vahvistunut ja asiakas oli saa-

vuttanut uskoa selviytymiseen. Näin turvallisuushakuisuus oli selkeästi vähentynyt, jolloin energiaa pystyi käyttämään ongelmien pelkäämisen sijaan niiden ratkaisemiseen. Valmennustyöskentelyn avulla henkilö kertoi löytäneensä lopultakin paikkansa yhteiskunnassa ja suunnan elämälleen.

”Valmennus tukee oma-aloitteisuutta kun saa kannustusta. Uskaltaa alkaa tekeen asioille jotain!”(Asiakas 1)

Toisella haastateltavalla löytyi kirjoitelman pohjalta kuusi selkeää tavoitetta, joista neljä oli lähentynyt valmennuksen avulla, yksi oli arvoihin liittyvä elämäntapatavoite ja yksi tavoitteista oli henkilön ja valmennuksen suoran vaikutuspiirin ulottumattomissa. Viimeksi mainittu pitkän tähtäimen tavoite voi mahdollistua vain ajan kanssa, mutta kyseinen asiakas uskoi valmennuksen vaikuttavan tavoitteen lähentymiseen välillisesti.

Kyseinen asiakas kertoi valmennuksen auttaneen häntä antamalla konkreettisia vaihtoehtoja elämän ja arjen haastaviin tilanteisiin. Toisin kuin terapeutti, joka käsittelee tunneasioita, on valmentaja auttanut ulkopuolisena näkemään realistisia tavoitteita ja tukenut niiden saavuttamisprosessissa. Valmennuksessa on suunniteltu konkreettisesti ajankäyttöä ja arjen organisoimista, ja haastattelun hetkellä asiakas koki elämässään olevan enemmän ennakkointia kuin ennen. Valmennus oli antanut elämään struktuuria, joka on kyseiselle yksilölle hyvin tärkeää. Asiakas koki hyvänä sen, että on eräällä tavalla vastuussa elämästään valmentajalleen, jolloin lupaamansa asiat tulee hoidetuksi. Hän siis arvostaa seurantaa, sekä sitä, että myös epäonnistumisia analysoidaan. Valmentaja kysyy muun muassa miksi joku asia ei suju ja miksi asiakas ei tee tai kokeile jotain jos mahdollisuus löytyy. Läpinäkyvyys valmennuksessa on kyseisen henkilön mielestä tärkeää, ja hän painottaa sitä, että valmennuksessa ei puhuta epäonnistumisista henkilökohtaisina asioina. Hän arvostaa myös sitä, että saa itse valita itselleen sopivat vaihtoehdot, eikä valmentaja päättää asioita hänen puolestaan.

Valmentajan kokemustieto ja tieto muiden asiakkaiden kokemuksista on ollut apuna kyseiselle yksilölle ja hän kertoo kuinka huojentavaa on kokemus siitä, ettei ole ainut ihminen nepsy-haasteiden kanssa. Haastateltu arveleekin valmennuksen olevan tärkeää nuoremmille nepsyille, koska sen avulla voitaisiin hänen mielestään sovittaa yhteen kovia sisäisiä ristiriitoja. Hänen mielestään valmennus on hyvä tapa käsitellä tunneasioita, jos ne ovat akuutteja, kuten esimerkiksi johonkin tunteeseen jumiutuminen voisi olla.

Henkilö toteaa valmennuksessa käsiteltyjen taitojen siirtämisen arkeen olevan haastavaa, sekä kaipaavansa nykyistä enemmän konkreettista ja määräaikaista tavoitehakuisuutta. Tämä voisi tarkoittaa käytännössä sitä, että tehtäisiin sopimus siitä milloin tavoitteen tilanne tarkastettaisiin ja sen jälkeen sovittaisiin uusi suunta ja tavoite selkeästi. Valmennuksen jatkumiseen tämä määräaikaaisuus ei henkilön mukaan saisi kuitenkaan vaikuttaa, sillä joustavuutta tarvitaan kun elämäntilanteet muuttuvat ja kaaosta tulee hyvin todennäköisesti jossain vaiheessa.

”Valmennuksella voidaan esimerkiksi masentuneelle ihmiselle antaa toivoa ja vaihtoehtoja, joita hän ei näe.”

”Tavoitteita laitettu uuteen järjestykseen ja valmennuksesta ollut siinä apua. Tavoitteiden saavuttamiseen haettu ratkaisuja, --- valmennus pakottaa viemään suunnitelmat konkreettiselle tasolle.” (Asiakas 2)

Kolmannen haastateltavan tilanne on aineiston perusteella hyvin erilainen kahteen ensimmäiseen verrattaessa. Henkilöltä löytyy jopa yhdeksän tavoitteen kaltaista toivetta elämälle, joista kuusi sisältyy valmennuksessa käsiteltyihin aiheisiin. Kaksi muuta tavoitetta ei ole vielä ajankohtaisia asioita työskentelyn kannalta ja kolmatta tavoitetta yksilö ei ole motivoitunut saavuttamaan itsenäisesti. Kyseisen asiakkaan tavoitteissa painottuu selkeästi jonkinlainen motivaation puute, joka heijastuu tavoitteiden saavuttamisen vaikeutena. Osassa näistä tavoitteista kynnys toimia asian eteen on asiakkaalle jostain syystä valtava, ja henkilö kommentoikin haastattelussa näitä vaikeuksia toteamuksilla ”pitäisi, mutta fyysisesti liian rankkaa” ja ”joutuisi ottamaan vastuuta”. Suurimman tavoitteen etenemistäkin asiakas arvioi sanomalla ”ei ole muutakaan tekemistä”. Asiakas kokee valmennuksen ja muut tukimuodot hyödyllisiksi, jopa välttämättömiksi arkensa sujumisen kannalta.

”Valmennuksella on positiivinen vaikutus. On päässyt useammin käymään kuin muissa tukipaikoissa. Yhdessä suunnittelu helpottaa asioiden hoitamista.” (Asiakas 3)

Neljännän haastateltavan aineistosta ei löytynyt selkeitä tavoitteita, ja tämä kuvastaa selkeästi hänen vaikeaa elämäntilannettaan ja vaikeutta nähdä tulevaisuuteen. Haastattelussa aineiston avulla löytyi kuitenkin neljä tavoitteen kaltaista toivetta, joita valmennuksen avulla on pyritty toteuttamaan tai mahdollistamaan. Kaikkien toiveiden toteutuminen on enemmän tai vähemmän lähentynyt, ja osa niistä odotti haastattelun hetkellä

toisen toiveen toteutumista tai muiden tukipalveluiden alkamista. Asiakas koki valmennuksen kuitenkin positiivisena asiana elämässään ja oli sitoutunut työskentelyyn omalla tavallaan.

”Valmennus antaa toivoa kun huomaa ja kokee etenemistä kun ei istu vain kotona tekevä mitään.” (Asiakas 4)

TAULUKKO 6. Yhteenveto yksilöiden tavoitteiden tilasta haastattelun hetkellä

Asiakas	Tavoitteiden lukumäärä	Saavutettu kokonaan	Saavutettu osittain	Muuta
1	9	3	5 joiden kanssa jatkaa itsenäisesti	1 elämäntapa tavoite
2	6	0	4 joiden kanssa jatketaan valmennuksessa	1 elämäntapa tavoite 1 tulevaisuuden tavoite
3	9	0	6 joiden kanssa jatketaan valmennuksessa 1 muun tuen avuin	2 tulevaisuuden tavoitetta
4	4	0	4 jotka odottavat (mm. muita tukipalveluita)	

7.2.3 Yksilöiden haasteissa havaitut muutokset

Yhdellä haastatelluista oli poistunut kokonaan pari haastetta valmennuksen aikana, ja asiakas olikin valmis jatkamaan muiden osittain helpottuneiden haasteiden kanssa itsenäisesti. Jopa kolmella henkilöllä havaittiin haasteita, jotka ovat valmennuksen välittömän vaikutuksen ulkopuolella, jolloin niihin voidaan vaikuttaa vain välillisesti. Yhdellä

haastatelluista ilmeni elämäntilanteesta ja olosuhteista johtuva haaste, johon on voitu vaikuttaa ainoastaan keskustelun keinoin. Eräällä haastatelluista oli jopa haaste, johon hänellä ei ole motivaatiota tarttua edes valmennustyöskentelyn tuella. Taulukossa 7 näkyy yhteenveto asiakkaiden haasteiden tilasta haastattelun hetkellä.

Ensimmäisen haastateltavan kirjoitelman perusteella havaittiin viisi sen hetkistä haastetta, joista kaksi oli haastattelun hetkellä poistunut kokonaan henkilön elämästä, kaksi oli osittain poistunut eli helpottanut ja yksi haasteista oli valmennuksen vaikutuspiirin ulkopuolella. Osittain poistuneet haasteet liittyivät yksilön itsetuntoon ja taloudelliseen tilanteeseen. Kumpikin haaste vaatii aikaa ja elämänkulun vaikutusta poistuaakseen kokonaan henkilön elämästä, joten valmennustyöskentelylle on riittävää, että henkilö pääsee alkuun haasteiden voittamisessa ja löytää ongelmanratkaisukeinoja tätä varten. Valmennuksen ulottumattomissa olevan haasteen kanssa oli työskennelty välillisesti: avaamalla, jäsentämällä ja pohtimalla yhdessä sen ratkaisuvaihtoehtoja. Vaikka haastetta ei ole pystytty valmennuksen keinoin ratkaisemaan, on asiakasta pystytty vahvistamaan haasteen kanssa selviämiseen ja sen itsenäiseen kohtaamiseen.

”Toivottomuuden tunteet on laantuneet suurimman esteen raivaamisen myötä.”
(Asiakas 1)

Toisen haastateltavan neljästä haasteesta kaksi oli saatu osittain helpottumaan, vaikka kumpikin haaste johtui vahvasti elämäntilanteesta. Valmennuksen vaikutuspiirin ulkopuolisia haasteita on valmennuksessa myös käsitelty ja niihin on henkilön mukaan pystytty vaikuttamaan välillisesti. Kyseisen yksilön aineistossa painottuukin haasteiden ratkaisemisen sijaan henkilön tukeminen keskustelun keinoin sekä vaikean elämäntilanteen helpottaminen valmennuksen keinoin esimerkiksi jäsentämällä elämää ja ongelmia, tuomalla esille konkreettisia vaihtoehtoja sekä tukemalla keskustelun keinoin.

”Ratkaisuja löytynyt.”

”Kyllä tuen tarpeeseen voidaan vaikuttaa valmennuksen tuella pitkällä tähtäimellä, pitkälle vievillä tuloksilla. Mitä nuorempana ihminen saa apua, sitä enemmän hyötyä. Vanhemmillekin ihmisille varmasti hyötyä.” (Asiakas 2)

Kolmas haastateltava oli tuonut kirjoitelmaansa esille kolme pääasiallista haastetta, joista jokainen oli helpottunut hieman valmennuksen aikana. Kaikkien kyseisten haas-

teiden kohdalla painottui henkilön oma motivaatio ja kyvyt sekä uskallus tarttua haasteeseen ja kohdata ne. Valmennuksessa onkin keskitytty haasteiden käsittelemiseen ja sopivien tukipalveluiden etsimiseen.

”Hyvä päästä keskustelemaan jonkun kanssa.” (Asiakas 3)

Neljännellä haastateltavalla nousi esiin kaksi selkeää haastetta kirjoitelman aikaisessa elämässä, joihin kumpaankin oli saatu hieman helpotusta valmennuksen aikana. Toinen haasteista kuului muiden palveluiden piiriin, mutta valmennuksessa oli pystytty osaltaan tukemaan tämän haasteen helpottumista. Toinen haasteista oli rakenteellinen, yhteiskunnallinen ja iso, jota oli pystytty hieman helpottamaan asiakkaan mahdollisuuksia pohtimalla ja vaihtoehtoja selvittämällä.

”Voimaantumisen näkee myöhemmin käytännössä.” (Asiakas 4)

TAULUKKO 7. Yhteenveto asiakkaiden haasteiden tilasta haastattelun hetkellä

Asiakas	Haasteita	Haaste poistunut kokonaan	Haaste poistunut osittain	Muuta
1	5	2	2 joiden kanssa jatkaa itsenäisesti	1 valmennuksen vaikutuksen ulkopuolella
2	4	0	2 jotka johtuvat elämäntilanteesta, keskustelutukea	2 valmennuksen vaikutuksen ulkopuolella
3	3	0	3 joihin ei ole tarttunut	
4	2	0	2 valmennuksen vaikutuksen ulkopuolella	

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Valmennuksen vaikutustavat asiakkaiden arjen- ja elämänhallintaan

Omavoiman neuropsykiatrisella valmennuksella on vaikutettu haastateltujen asiakkaiden elämään vahvistamalla heidän itsenäistä selviytymistään, tukemalla haasteissa joita ei pystytä poistamaan, sekä selvittämällä erilaisia vaihtoehtoja arjen ja elämän tueksi. Viimeksi mainittuun liittyen valmennuksella on lisätty erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia asiakkaan elämään, helpotettu vaikeita elämäntilanteita tukipalveluilla ja tarjoamalla pitkäaikaista ja kokonaisvaltaista tukea arjen konkreettisten asioiden sujumiseen.

Asiakkaiden itsenäisyyttä on tuettu valmennuksessa etsimällä yhdessä suunta elämälle, löytämällä paikka yhteiskunnassa, auttamalla tavoitteenasettelussa, poistamalla tavoitteen saavuttamisen tieltä rajoitteita, jäsentämällä ongelmia ja ratkaisuvaihtoehtoja, vahvistamalla ongelmanratkaisu- ja arjenhallinnan taitoja sekä voimauttamalla henkilöitä, helpottamalla stressiä ja vapauttamalla näin energiaa ongelmien vatkominen sijaan niiden ratkaisemiseen. Valmennuksella on voitu tukea ajan kanssa asiakkaiden harjoitteluprosessia uusien toimintatapojen juurruttamisessa. Samalla on voitu motivoida asiakkaita myös vaikeiden asioiden kohtaamiseen.

Haasteiden kanssa selviytymistä on tuettu avaamalla ja ratkaisemalla lamauttavia ongelmavyöhykkeitä, luomalla arkea helpottavaa struktuuria ja rutiinia, suunnittelemalla yhdessä ajankäyttöä ja tuomalla elämään ennakointia, kompensoimalla vaikeuksia erilaisilla taidoilla tai mahdollisuuksilla, tarjoamalla henkistä tukea, sekä osallistamalla asiakkaita omaan elämäänsä, sitä koskevaan päätöksentekoon ja asioiden toimeenpanoon.

8.2 Asiakkaiden tavoitteissa ja haasteissa valmennuksella aikaan saadut muutokset sekä valmennuksen anti asiakkaiden toimijuudelle

Yhden asiakkaan kohdalla useat saavutetut tavoitteet ja monen haasteen poistuminen kuvastaa valmennuksen toimivuutta ja edistymistä kohti loppuaan. Kyseisessä valmennuksessa oli tärkeää päätavoitteen löytyminen, jonka saavuttamista valmennuksella on

tuettu. Työskentelyn kannalta on ollut myös tärkeää huomioida ne tavoitteet, jotka ovat valmennuksessa läsnä, mutta joiden kanssa asiakas pärjää pääosin itsenäisesti. Valmennustyöskentelyn avoimuus ja läpinäkyvyys sekä jatkuva vuoropuhelu tavoitteiden tilasta ja valinnasta on mahdollistanut oleellisten asioiden käsittelyn.

Toisen asiakkaan kanssa vaikean elämäntilanteen helpottamiseen on päästy haasteita tunnistamalla, jäsentämällä ja ratkaisuvaihtoehtoja selvittämällä, realististen ja oleellisten tavoitteiden asettelulla, niiden saavuttamisen tukemisella ja tavoitteiden arvioimisella sekä päivittämisellä. Tässä tapauksessa asiakasta kunnioittaen toteutettu ”perään katsominen” on ollut toimiva työskentelytapa, jolloin valmentaja on toiminut peilinä, kalenterina ja muistiona asiakkaalleen. Näin asiakas on saanut valmennuksessa pohtia ulkopuolisen henkilön kanssa toimintaansa ja mahdollisuuksia ja peilata elämäänsä ja valintojaan valmentajan kautta.

Kolmas asiakas on saanut valmennuksesta vahvaa, pitkäaikaista ja konkreettista tukea arkensa hallitsemiseen. Elämää on jäsennetty ja organisoitu yhdessä säännöllisesti ja tiiviisti. Valmennuksella on tuettu hänen motivaatiota, kykyjä ja uskallusta kohdata haasteita sekä haastavia tilanteita ja joihinkin haasteisiin on hankittu myös erilaisia tukimuotoja. Neljäs asiakas on saanut valmennuksen avulla elämäänsä hieman eteenpäin, vaikka haaste ei ole valmennuksen keinoin suoraan ratkaistavissa. Kyseisessä tapauksessa tärkeää on ollut perusoikeuksien toteutumisen mahdollistaminen palveluiden ja etuuksien muodossa.

Kaikki asiakkaat kokivat myös saaneensa valmennuksesta paljon henkistä tukea, motivaatiota elämänsä edistämiseen sekä uskoa tulevaisuuteen. Valmennuksen anti asiakkailla on koottu taulukkoon 8, jossa tiivistetään eri modalityetteissa havaitut vaikutukset Omavoiman yksilövalmennuksen asiakkailla.

TAULUKKO 8. Tiivistelmä valmennuksen annista asiakkaiden toimijuuteen

MODALITEETTI	VALMENNUKSEN ANTI ASIAKKAILLE
KYETÄ	Siedättyminen vaikeisiin tilanteisiin
TÄYTÄ	Tulevaisuuden selkeneminen. Vaihtoehtojen ja tuen saaminen hyvän elämän saavuttamiseen. Itsetuntemuksen vahvistuminen. Tunnetaitojen lisääntyminen.
VOIDA	Tiedon ja mahdollisuuksien lisääntyminen. Asioiden hoitoon ja arjen hallintaan apua ja tukea.
HALUTA	Tavoitteiden, esteiden ja haasteiden selkeytyminen, jäsentyminen, priorisointi, käsittely ja konkretisoituminen. Motivaation lisääntyminen.
TUNTEA	Pelkojen, stressin, voimattomuuden ja toivottomuuden tunteiden vähentyminen. Ymmärryksen ja henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen.
OSATA	Tavoitteiden saavuttamiseen, arjen hallintaan ja epäonnistumisten ehkäisemiseen tarvittavien taitojen kartoittaminen ja lisääminen. Taitojen hyödyntäminen eri toimintaympäristöissä.

8.3 Toimijuusnäkökulman hyödyt opinnäytetyölle sekä valmennuksen ja toimijuuden tarkastelulle

Tämä opinnäytetyöprosessi on osoittanut, että siinä käytetyt menetelmät ovat olleet toimivia sekä neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen että sen asiakkaiden toimijuuden tarkasteluun. Koska tunnen jokaista opinnäytetyössä mukana olleen asiakkaan henkilökohtaisesti, huomasin, että kirjoitelmat kuvasivat hyvin kirjoittajaansa. Tämä huomio herättää vahvistuksen sille työn lähtökohdalle, että laajat teemat sisältävä vapaa kirjoitelma toimii hyvin subjektiivisen kuvan saamiseksi laadullisessa tutkimuksessa. Asiakkaiden kanssa yhdessä temahaastatteluna toteutettu yhteisanalyysi kehitti selkeästi aineistosta tehtyjä tulkintoja sekä valmennettavien omaa ymmärrystä valmennusprosessistaan. Myös valmentajana minun näkemykseni asiakkaistani ja työstäni syveni entisestään. Toimijuusteorian mukaisesti toteutettu asiakkaiden toimijuuden avaaminen antoi paljon lisäarvoa valmennuksessa havainnoituille asioille ja jäsensi sekä valmentajan että asiakkaan näkökulmasta valmennettavien toimijuutta. Toimijuuden tarkastelun

avulla lisättiin myös ymmärrystä toimijuudesta ja sen dynamiikasta eri yksilöillä sekä löydettiin jopa yleistettäviä havaintoja nepsy-henkilöiden toimijuudesta.

Toimijuusnäkökulma mahdollisti tutkimuksellisesti asiakkaiden yksilöllisen ja moniulotteisen toimintaympäristön ja elämäntodellisuuden huomioimisen, jolloin valmennuksen vaikutusten laaja-alaisuus saatiin näkyviin. Osalla valmennettavista vaikutukset näkyivät usealla toimijuuden osa-alueella, joka kertoo ihmisen holistisuudesta, toimijuuden dynaamisuudesta ja siten useamman vaikutuskanavan olemassaolosta. Yhdellä muutoksella valmennuksessa on vaikutettu useampaan modaliteettiin joko suoraan tai välillisesti ja näin pienelläkin muutoksella on voitu saada aikaan suuria vaikutuksia kokonaistilanteeseen.

Toimijuusnäkökulman hyödyntäminen toimijuuden tarkasteluun toi esille myös heikon refleksiivisyyden ja voimaantumisen vaikutuksia yksilön toimijuuteen. Useat asiakkaat kokivat voimaantumista, jota kuvastaa hyvin hallinnan ja kontrollin tunteen saavuttaminen, suunnan löytämisen elämälle sekä arjenhallinnan vahvistuminen. Toimijuuden avaaminen ja myös muiden muutosten kuin tavoitteiden seuranta antoi konkreettista perspektiiviä valmennusprosessin etenemiseen ja jäsensi hyvin tapahtuneita muutoksia. Toimijuusnäkökulman elämäntodellisuuden yhdistäminen MAPS-työkaluun selvensi valmennuksessa käsiteltäviä ja havaittavia asioita yksilön elämästä ja toimijuudesta.

Toimijuus toimi tarkasteluvälinekehyksenä, jonka avulla yksilöiden itse kokemat ja arvioimat vaikutukset nostettiin tuloksellisuuden mittareiksi ja näin vahvistettiin asiakkaiden asemaa oman prosessinsa arvioinnissa. Toimijuusteoria vahvisti valmennuksen periaatteita työskentelysuhteesta, jossa valmentaja on vain rinnalla kulkija, peili sekä kumppani ja asiakas on oman elämänsä asiantuntija.

8.4 Valmentajan näkökulma

Teemahaastatteluna toteutettu tarkastelu valmennuksen aikana tapahtuneisiin muutoksiin toimi sekä mielenkiintoisena valmennustilanteena että valmennuksen arviointitilanteena. Haastattelutilanteista huokui luottamuksellinen sekä vapaa tunnelma, joka on mitä ilmeisimmin johtanut hyvään vuorovaikutukseen haastattelutilanteissa, jotka saivat aikaan myös hyvää pohdintaa Omavoiman yksilövalmennuksesta työmuotona.

Asiakkaiden haasteet olivat usein samoja asioita jotka näyttäytyivät aineistossa myös tavoitteina, mutta eivät aina. Osalla haastatelluista ilmeni tavoitteiden kaltaisia toiveita, jotka eivät kuitenkaan aineistossa näyttäytyneet tavoitteina. Valmentajan näkökulmasta nämä huomiot voivat johtua henkilön vahvoista nepsy-piirteistä ja niiden aiheuttamasta tavasta elää vahvasti nykyhetkessä. Vahvoja nepsy-piirteitä omaavat henkilöt eivät aina kykene hahmottamaan selkeästi menneisyyttään ja tulevaisuuttaan, joka johtaa usein siihen, että heidän on hankala tehdä pitkän ajan suunnitelmia ja suunnitella ajankäyttöön tehokkaasti. Tämä luonnollisesti vaikuttaa siihen, näyttäytyykö jokin päämäärä tai toive tavoitteena, sillä jos henkilöllä on hankaluuksia hahmottaa lopputulokseen johtavaa prosessia, ei hän pysty miettimään mitä kaikkea saavutus vaatii. Näin ollen tavoite voi muuttua passiiviseksi toiveeksi asian toteutumisesta, sillä tavoitteen saavuttaminen vaatisi syy-seuraus-suhteiden ymmärrystä, välietappien luomista ja saavuttamista, vahvaa motivaatiota sekä paljon tietoista toimintaa päämäärän saavuttamiseksi.

Valmentajan näkökulmasta opinnäytetyön tulokset eivät luonnollisesti kerro koko totuutta, vaan paljon huomioita jäi myös tulosten ulkopuolelle. Joidenkin asiakkaiden modaaliteeteissa huomatu muutokset eivät täysin vastanneet valmentajan havaitsemia muutoksia, sillä joissain tapauksissa muutoksia oli tapahtunut laajemmin kuin mitä modaaliteetit osoittivat. Tämä kertoo valmentajalle kuitenkin vain sen tosiasian, että valmennuksen asiakkaat kaipaavat ja tarvitsevat ulkopuolista henkilöä ja mittareita havainnoimaan ja osoittamaan valmennuksessa edistymistä. Jokainen havainnoi ja rekisteröi luonnollisesti itselleen tärkeitä asioita, joten on hyvä että jokaisella ihmisellä olisi ympärillään ihmisiä, joita vasten peilata itseään ja elämäänsä.

Erään haastatellun asiakkaan tapauksessa vahvistui opinnäytetyön myötä valmennuksessa herännyt epäily tunnelukoista, jotka estävät asiakasta edistymään haasteessa, jonka kohtaamiseen hänellä olisi motivaatiota ja mahdollisuksiakin. Asiakkaan toimijuutta avatessa piiloon jäi kokonaan tuntea-modaliteetti, joka ilmeisesti vaikuttaa niin vahvasti kyseisen haasteen kohtaamiseen, että muutosta ei tapahdu ilman piilossa olevan tunteen käsittelyä. Tässä esimerkissä huomaa hyvin valmennuksen mahdottomuuden vaikuttaa asioihin, jotka valmentaja tiedostaa, mutta joihin asiakkaalla ei ole itsellään todellista motivaatiota tai kykyä tarttua. Suoraviivainen lähestymistapa ei toimi varsinkaan silloin, kun asiakas ei itse edes tiedosta haasteidensa syitä tai ei halua käyttää vaikeaksi kokemaansa ratkaisuvaihtoehtoa. Tällaisissa tapauksissa henkilön tarpeita on

arvioitava realistisesti ja tarjottava valmennuksen lisäksi tai sen sijaan sellaisia tukipalveluita, jotka vastaavat asiakkaan tarpeita.

Kahden haastatellun henkilön tapauksissa aineisto havahduttaa huomaamaan heidän eronsa kahteen muuhun haastateltuun: vahvan tuen ja tukiverkoston tarpeen. Valmennuksessa hyvin edistyneillä asiakkailta on ollut hyvin aktiivinen ja oma-aloitteinen rooli valmennuksessa ja heidän motivaationsa sekä kykynsä työskennellä tavoitteidensa eteen on selkeästi luettavissa aineiston kokonaistarkastelusta. Kahden muun haastatellun tapauksessa tuen ja tukiverkoston tarve tavoitteiden saavuttamisessa on aineiston mukaan selkeä ja tätä havaintoa tukee valmentajan havainnot. Tästä voi vetää johtopäätöksen siitä, että valmennuksen tulokset ovat selkeämmät henkilöillä joilla on kykyä ja motivaatiota toteuttaa valmennusta itsenäisesti elämässään. Tämä havainto tukee Omavoiman valmentajien tekemää huomiota siitä, että valmennuskaan ei sovi kaikille ihmisille kaikkiin elämäntilanteisiin. Se vaatii asiakkaalta itseltään paljon, sillä valmentaja voi parhaassakin tapauksessa olla vain rinnalla kulkija eikä esimerkiksi henkilökohtainen avustaja. Jos kykyä, osaamista, taitoja tai muuta vaadittavaa ei henkilöltä löydy, voidaan valmennuksessa lähteä näitä asioita hankkimaan ja harjoittelemaan. Tällöin valmennuksen kesto on luonnollisesti pidempi kuin henkilöillä, joilla on valmiiksi hyvät lähtökohdat työskennellä itsensä ja elämänsä kanssa. Tällaisissa tapauksissa on tärkeää miettiä tarkkaan minkälainen tuki ja palvelu hyödyttää asiakasta eniten, sillä valmennus ei ole vastaus kaikkiin nepsy-henkilöiden haasteisiin. Osa todella älykkäistäkin nepsy-henkilöistä voi tarvita hyvin vahvaa ja laaja-alaista tukea, jolloin valmennus ei ole se tukimuoto, joka vastaisi näihin tarpeisiin.

Kaiken kaikkiaan jokainen opinnäytetyöhön osallistunut asiakas kertoi olevansa pääosin tyytyväinen valmennuksessa saamaansa tukeen; samaa ilmensivät myös henkilöistä tehdyt toimijuuden tarkastelut. Kuten alkuoletuksena oli, jokaisen asiakkaan yksilöllisyys näkyi selvästi eri aineistoissa, mutta yllätykseksi myös yhteisiä piirteitä löytyi jonkin verran. Loppujen lopuksi voidaan sanoa, että Omavoiman neuropsykiatrisella valmennuksella on vaikutettu asiakkaiden toimijuuteen monin eri tavoin positiivisesti, ja jokainen asiakas on hyötynyt työskentelystä omalla ainutlaatuisella tavallaan. Suurin johtopäätös tästä työstä kuitenkin on, että vaikutettiin valmennuksella miten tahansa asiakkaan elämään ja hyvinvointiin, tapahtuu se pääosin hänen yksilöllisen, subjektiivisen, dynaamisen ja kontekstuaalisen toimijuutensa kautta.

9 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö on ollut pitkä ja syvälinen projekti, jossa olen saanut tutkiskella niin itseäni kuin työtäni ja ammattiani hieman erilaisesta näkökulmasta kuin tavallisesti. Yhteiskunnallinen näkökulma on väkisinkin vahvistunut kohderyhmän asioita ja asemaa pohtiessa sekä valmennuksen paikkaa perustellessa. Toisaalta yksilöiden oma ääni on saanut vahvempaa kaikua paitsi omassa elämässäni niin toivottavasti myös kaikkien opinnäytetyöhöni törmäävien joukossa. Oma ammattitaitoni on varmasti syventynyt perehdyttyäni vahvasti neuropsykiatriseen kirjallisuuteen sekä toteuttaessani aineistonhankinnat asiakkaita osallistamalla ja heidän subjektiivisuuttaan vaalimalla. Tarkastelemalla työtäni ja itseäni valmentajana kriittisesti, olen saanut miettiä asiakastapauksia tavallista syvällisemmin ja saanut monta vahvistusta intuitioille ja havainnoille. Olen oppinut tässä prosessissa paljon itsestäni ihmisenä, valmentajana ja oppijana. ”Kasvua ei tule ilman kipua” totesi eräs asiakkaani kerran valmennuksessa, ja sen tämä opinnäytetyö on todellakin osoittanut: olen kipuillut tätä tehdessäni enemmän kuin pitkiin aikoihin, mutta lopputulosta arvioidessani voin sanoa kaiken olleen sen arvoista. Olen oppinut paljon.

Opinnäytetyön myötä minulla valmentajana vahvistui ajatus siitä, että asiakkaiden haasteina ilmi tulleet elämän vaikeudet olivat kaikissa aineistoissa ennemminkin elämäntilanteista ja jopa rakenteista johtuvia, välittömän vaikutuspiirin ulottumattomissa olevia ilmiöitä. Tämä vahvistaa sitä Omavoiman valmentajien näkemystä, että useilla valmentavilla ilmenevät haasteet eivät ole suoraan pelkästään nepsy-piirteistä aiheutuvia ongelmia, vaan ihan tavallisia arjen ja elämän haasteita, joita jokainen ihminen kokee oletettavasti jossain elämänsä vaiheessa. Nepsy-piirteet kyllä usein vaikeuttavat haasteista selviytymistä, jolloin nepsy-henkilölle syntyy tarve tuen saamiselle. Tämä huomio tukee sitäkin ajatusta, että nepsy-piirteet eivät sinällään ole lisääntyneet ihmisten joukossa – vain niiden aiheuttamat ongelmat ovat jostain syystä lisääntyneet.

Syitä nepsy-haasteiden lisääntymiseen ei tiedetä varmuudella, mutta yksi on varmasti yhteiskunnan ja rakenteiden muutokset, kuten kilpailun koveneminen opiskelu- ja työpaikoista, tehokkuusvaatimusten aiheuttama ”turhuuksien” karsiminen elämänpolulta sekä yhteisöllisyyden heikkeneminen. Nämä voisivat osaltaan selittää esimerkiksi tunne- ja ongelmanratkaisutaitojen heikkenemistä, jos perheissä ja kouluissa ei ole aikaa panostaa kyseisten taitojen opettamiseen. Kovan kilpailun myötä ihmisiä kohtaan luodut

vaatimukset pakottavat yksilöt muokkautumaan ”sopiviksi” sen sijaan että etsittäisiin itselle sopivaa työpaikkaa ja ammattia. Nuoret joutuvat todella aikaisessa vaiheessa elämäänsä päättämään tulevan urapolkunsa, jos haluavat edetä siinä mahdollisimman mutkattomasti. Mitä enemmän aikaa kuluu itsensä etsimiseen ja ihmiseksi kasvamiseen, sitä vaikeammaksi koulutukseen ja työelämään pääseminen käy. Ihmisiä arvioidaan monissa tilanteissa papereiden, todistusten ja ansioluetteloiden mukaan, sen sijaan että tutustuttaisiin ajan kanssa persoonaan ja henkilön elämäkokemukseen. Valmennustyössä on huomannut usean nepsy-henkilön saaneen elämäkokemuksen ja myös erityispiirteidensä myötä valtavasti vahvuuksia ja taitoja, joita ei osata nyky-yhteiskunnassa tarpeeksi hyödyntää. Valmennettavien kohtaamat haasteet ovat muokanneet heistä usein uskomattoman luovia ja taitavia elämästä selviytyjiä, joilla on paljon annettavaa.

Nepsy-henkilöitä ohjataan Omavoimaan yllättävän paljon myös muista tukipalveluista, ja syyksi ilmaistaan usein ”nepsy-osaamisen” puuttuminen. Nepsy-henkilöiden tukeminen jo muissakin matalan kynnyksen palveluissa ei kuitenkaan vaikuta mitenkään mahdolltomalta tehtävältä, sillä heidän kohtaamansa ongelmat eivät useinkaan ole sen kummempia kuin tavalliseen ihmiselämään kuuluvat haasteet ovat. Kaikki nepsy-henkilöitä kohtaavat ihmiset hyötyisivätkin nepsy-tietoudesta, jota on tarjolla jo melko hyvin erilaisten ammattilaisten kirjojen muodossa. Myös neuropsykiatrisen valmentajan koulutus on lisääntynyt koko ajan ammattilaisten joukossa. Nepsy-diagnoosi ei saisi olla tabu josta ei uskalleta puhua, vaan päinvastoin asia joka tulisi nähdä yhtenä osana ihmisenä olemista. Nepsy-diagnoosi ei näy ihmisistä päälle päin, eikä se monenkaan kohdalla ole edes huomattavissa selkeästi. Se ristiriita, minkä nepsy-piirteet voivat tuoda tullessaan, on mielestäni parhaiten ratkaistavissa sillä periaatteella, että jokaiseen ihmiseen tutustutaan ilman ennakkokäsityksiä, hänen omista lähtökohdistaan käsin ja hänen elämäntarinaansa kuunnellen. Paras tapa oppia toimimaan nepsy-henkilöiden kanssa on toimia heidän kanssaan avoimin mielin, tutustumalla jokaiseen yksilönä.

Jos haluamme, että yhteiskunnassamme kaikki kansalaiset saavat aidosti olla osa yhteisöä, on kaikille sallittava omanlainen paikka maailmassa. Vain siten voimme hyödyntää jokaisen ainutlaatuisia taitoja ja vahvuuksia sekä mahdollistaa jokaiselle mielekkään elämänpolun löytyminen. Yhteisö voi hyvin kun sen yksilöt voivat hyvin. Siksi tarvitsemme tulevaisuudessa yhä enemmän yksilöllisiä, harkinnanvaraisia ja asiakaslähtöisiä palveluita tukemaan kaikkia kansalaisia elämän haasteiden kohtaamisessa ja niistä sel-

viytymisessä. Tämä vaatii luottamusta sosiaalialan työntekijöiden ammattitaitoon työskennellä asiakkaiden kanssa laadukkaasti, pitkäjänteisesti ja tarpeenmukaisesti. Tämä vaatii tietysti myös ammattitaitoisia sosiaalialan työntekijöitä, jotka rakenteiden kumar-tamisen sijaan ovat valmiita murtamaan ja muokkaamaan niitä käyttäjiensä näköisiksi. Se vaatii aikaa ja rauhaa ihmisten kanssa työskentelyyn sekä aitoa uskoa siihen, että jokainen ihminen tässä maailmassa on osaava ja kykenevä. Muistuttaisinkin kaikkia ihmistyötä tekeviä, että tarkoituksemme ei ole muokata asiakkaitamme yhteiskuntaan sopivaksi, vaan kohdata ihmisiä avoimin mielin ja auttaa heitä parhaamme mukaan.

9.1 Tutkimusetiikka ja luotettavuus

Jyrkämä puhuu Gerontologia-lehden artikkelissaan (2008) toimijuus-käsitteen toimimis-ta eettisesti kestäväen tutkimuksen peruslähtökohtana:

”Tutkimusetiikan voi nähdä eräällä tapaa myös ”sisäisenä” asiana: mil-lainen osuus tutkittavilla on tutkimuksessa, kohdellaanko heitä ja missä määrin ikään kuin toimijoina, oman elämänsä subjekteina.--- Toimijuusviitekehys liittyy eettisiin pohdintoihin myös yleisemmällä tasol-la: Millä tavalla me yleensä näemme --- ihmiset?--- Millaisena he tulevat erilaisissa tilanteissa ja yhteyksissä tunnistetuiksi ja tunnustetuiksi.” (Jyr-kämä 2008, 200–201).

Tätä opinnäytetyötä on ohjannut hyvin vahvasti toimijuusnäkökulman ja yksilövalmen-nuksen painottama ihmiskäsitys, jossa informanteina toimivat asiakkaat ovat oman elämänsä asiantuntijoita. Tämän vuoksi oli tavoitteena saada esille yksilöiden omat ar-viot ja kokemukset elämästään ja toimijuudestaan. Toimijuusnäkökulma herätti myös idean ottaa asiakkaat mukaan analyysivaiheeseen, pohdintojen tueksi ja täydentäjiksi sekä aineiston asiantuntijoiksi. Tämä eettinen perusta ohjasi myös opinnäytetyöproses-sia ja sen toteutusta mahdollisimman asiakas- ja työelämälähtöiseksi sekä yksilöitä voimauttavaksi.

Eskola ja Suoranta (1998, 58–59) sekä Vilka (2009, 158–159) painottavat tutkimuksen eettisyydessä tutkimuksen vaikutuksista tutkittaviin. He huomauttavat tutkimuksen mahdollisista emotionaalisista vaikutuksista ja tutkittavien minäkuvan koskemattomuudesta. Tässä opinnäytetyössä aineiston hankintamenetelmä, vapaamuotoinen kirjoitus-

tehtävä, sekä sen sisältämät kysymykset, ohjeet ja apukysymykset muotoiltiin tästä syystä mahdollisimman voimauttaviksi ja potentiaalista toimintakykyä vahvistaviksi sekä itsetiedostusta lisääviksi. Asiakkaille tarjottiin kirjoitusprosessiin myös tarvittaessa yksilöllistä apua ja tukea opinnäytetyön tekijältä sekä omalta valmentajalta.

Vilka (2009) huomauttaa, että tutkimukseen osallistuvan subjektiivinen kokemus tulee tutkimuksessa tulkittua aina tutkijan subjektiivisen ymmärryksen kautta. Tämä tuo laadulliseen tutkimukseen tulkintaongelmia, jotka johtavat siihen, että laadullinen tutkimusmenetelmä ei voi olla täysin objektiivinen tarkastelutapa. Laadullinen tutkimus mahdollistaa kuitenkin tulkintojen avulla sellaisen tiedon muodostumisen, joka ei ole välittömän havainnon tavoitettavissa. (Vilka 2009, 50–51, 98.) Tämä oli tärkeää opinnäytetyössäni. Halusin nimenomaan tarkastella valmennuksen vaikutuksia yksilön omista lähtökohdista käsin, sisältäpäin. Myös Eskola ja Suoranta (2009, 152) muistuttavat tutkijan tulkinnallisuudesta puhuessaan aineiston teemoitteluvaiheesta, jossa seulotaan aineistosta omasta mielestä sopivia tekstikohtia eri teemoihin. Tutkijan subjektiivisuutta ja liiallista tulkinnallisuutta pyrittiin tässä työssä karsimaan teoriaohjaavan sisällysanalyysin avulla sekä osallistamalla asiakkaat analyysivaiheeseen. Kirjoitusten ja niistä tehtyjen tulkintojen läpi käyminen yhdessä asiakkaiden kanssa auttoi säilyttämään aineiston mahdollisimman alkuperäisinä, kun asiakkaat saivat mahdollisuuden tarkastaa ja täydentää tehtyä analyysia sekä täsmentää itselleen tärkeitä kohtia. Asiakkaiden osallistaminen analyysivaiheeseen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta, sillä tehdyt analyysit ja pohdinnat altistetaan tietojen alkulähteille, niiden alkuperäisille sanojilleen. (Vilka 2009, 37.)

Myös minun työntekijä-asemani organisaatiossa on otettu huomioon opinnäytetyötä suunniteltaessa ja sitä toteutettaessa. Vilka (2009) pitää hyvänä tapana avata tutkijan suhde tutkittavaan asiaan sekä toimeksiantajiin, jotta noudatettaisiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimuksen avoimuutta. Kotikenttäedun alla reunaehdot voivat helposti unohtua, ja tutkija voi ajaa vain oman organisaation etuja yleisten tavoitteiden sijaan. (Vilka 2009, 33, 45.) Tutkijan tapaisessa roolissa en ole ajanut omaa tai organisaationi etua opinnäytetyötäni toteuttaessa, vaan nimenomaan asiakkaiden ja yleisen hyvän etua. Kehittyvänä työmuotona Omavoima ja sen yksilövalmennus ovat avoimia palautteelle ja kehitysehdotuksille, sillä se toimii vastatakseen tarpeeseen nopeasti ja joustavasti. Kehittyvänä valmentajana myös minä olen avoin työni ja ammattitaitoni kehittämiseksi.

Oman subjektiivisuutensa tunnistaminen lisää Eskolan ja Suorannan (1998, 17) mukaan tutkimuksen objektiivisuutta. Tiedostin opinnäytetyötäni tehdessä, että joudun kohdistamaan aineistoon ja sen kohteeseen (työpaikkaani ja työhöni) kriittistä tarkastelua. Jouduin olemaan tarkkana pystyäkseni toimimaan tarpeeksi ulkopuolisena tutkijan roolissa, vaikka samalla olen hyvin sisällä tarkastelun kohteessa. Kriittisyys ja laajakatseisuus ovat minulle hyvin luontaisia piirteitä niin ammattilaisena kuin ihmisenä, joten uskalsin lähteä tutkimaan niinkin iholla olevaa asiaa kuin omaa työtäni. Tämän opinnäytetyön avulla aionkin kasvattaa ammatillisuuttani pohtimalla työtäni myös ulkopuolisesta näkökulmasta ja kyseenalaistamalla jopa omia toimintatapoja tai ajatuksiani. Tässä tukenani ovat toimineet paitsi vahvasti subjektiivinen tutkimusaineisto ja asiakkaiden osallisuus analyysiin, myös auktoriteettina toimiva teoreettinen viitekehys. Kuten Vilka (2009) mainitsee, tutkimus on oppimiskokemus myös tutkijalle. Oma ajattelua peilataan teoriaa vasten synnyttäen vuoropuhelun ja mahdollistaen uuden tiedon synnyn, jonka pohjalta voidaan esittää kehittämissuhteita. (Vilka 2009, 47.)

Opinnäytetyön kirjallinen osio ja tulosten julkaisu on suoritettu niin, että niistä ei voi havaita yksittäisten henkilöiden kuulumista opinnäytetyöprosessiin. Hyvin henkilökohtaisia ja yksilöllisiä aineistoja on pyritty työssä tulkitsemaan niin, ettei kenenkään tutkitavan henkilöllisyys voi yksilöityä selvästi mihinkään tulokseen. Tämä on tapahtunut valitsemalla esimerkkitapauksiksi sattumanvaraisesti useiden yksittäisten yksilöiden kirjoituksista tehtyjä analyysejä, sekä valitsemalla esimerkkitapauksiksi tekstejä, jotka eivät profiloitu selkeästi tiettyihin yksilöihin. Vaitiolovelvollisuus pätee kaikkeen opinnäytetyöprosessin aikana kuulemaani ja selvinneeseen asiaan, paitsi opinnäytetyön tekijän asemassa, myös normaalin virkavelvollisuuden mukanaan tuoman vaitiolovelvollisuuden mukaan. (Eskola & Suoranta 1998, 57).

9.2 Jatkotutkimusideat

Opinnäytetyötä tehdessäni olen miettinyt toimijuusnäkökulman soveltuvuutta neuropsykiatrisen yksilövalmennuksen arviointi- ja seurantamenetelmien kehittämiseen. Raha-automaattiyhdistys on viime vuosina pyrkinyt kehittämään rahoittamiensa työmuotojen tuloksellisuus- ja vaikutus selvityksiä, jotta raha-avustusten hyödyistä saataisiin selkeämpää näyttöä. Tämän tyyppinen arviointi palvelee myös RAY:n avustuksella toimivien tahojen oman työn arviointia ja kehittämistä, sekä sen myötä työn tehokkuuden

lisäämistä selkiyttämällä perustyönkuvaa, tavoitteita ja työmenetelmiä. Hyöty ulottuisi myös pitkälle tulevaisuuteen ja nepsy-asiakkaiden palvelutarjontaan, sillä valmennuksen mahdollisesti siirtyessä KELA:n palveluiden piiriin, tarvitaan nimenomaan mittareita osoittamaan työmenetelmän toimivuutta. Tämän opinnäytetyön jatkotutkimuksessa voisi siis tarkastella valmennuksessa käytettäviä arviointi- ja seurantatyökaluja ja hyödyntää toimijuusnäkökulman antia näiden kehittämiseen. Jatkotutkimuksessa voisi myös testata uusia kehitettyjä työkaluja aidoissa valmennustilanteissa. Tämän tyyppinen tarkastelu hyödyttäisi paitsi valmennuksen asiakkaita elämänsä jäsentämisessä ja valmentajaa työnsä arvioinnissa, myös valmennuksen rahoittajaa tulosten seurannassa ja hyötyjen arvioinnissa.

Toisena jatkotutkimusaiheena nepsy-henkilöiden elämänlaatua voisi tutkia laajemmin, yhdistäen esimerkiksi sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Ajatus lähti siitä, että nepsy-piirteitä ei pystytä poistamaan, mutta niistä huolimatta henkilöiden elämänlaatua voidaan parantaa. Tällaisella jatkotutkimuksella saataisiin yleisempää tietoa siitä, minäkalaisia palveluita tukea tarvitseville nepsy-henkilöille voisi kehittää, jotta ne hyödyttäisivät käyttäjiään mahdollisimman paljon. Tutkimuksen pohjana voisi hyvin käyttää Jyrkämän kokoamaa toimijuusnäkökulmaa ja sen sisältämiä elementtejä. Näin saataisiin kuvaa siitä, mitkä asiat nepsy-henkilöiden elämässä liittyvät korkeaan elämänlaatuun; mihin asioihin tulisi heidän omasta näkökulmastaan panostaa palveluissa, joilla pyritään parantamaan heidän elämänlaatuaan.

LÄHTEET

- Anttila, P. 1996. Tutkimuksen taito ja tiedonhankinta. Taito-, taide ja muotoilualojen tutkimuksen työvälitteet. Helsinki: Akatiimi Oy.
- Archer, M. 2000. Being human. The problem of agency. University Press Cambridge, Cambridge.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta vastapaino.
- Giddens, A. 1984a. The constitution of society. Polity Press: Cambridge.
- Giddens, A. 1984b. Yhteiskuntateorian keskeisiä ongelmia: toiminnan, rakenteen ja ristiriidan käsitteet yhteiskunta-analyysissä. Suom. Pasi Andersson & Ilkka Heiskanen. Helsinki: Otava.
- Giddens, A. 1991. Structuration theory: Past, present and future. Teoksessa Bryant, C. & Jay D. (toim.) Giddens' theory of structuration. A critical appreciation. Routledge: London and New York.
- Huotari, A. & Tamski, E-L. 2010. Tammenterhon tarinoita. Kirja valmennuksesta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Huotari, A., Niiranen-Linkama, P., Siltanen, P. & Tamski, E-L. 2008. Neuropsykiatrisen valmennus. Valmentajan käsikirja. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Huoviala, A-K. 2007. Neuropsykiatrisen valmennus –Ohjaustyöhön perustuvan kuntoutusmenetelmän jäsenitys. Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelu teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. Gerontologia 4/2008. Artikkel. s.190-203.
- Jyrkämä, J. 2004. Elämänlaatu, arki ja toimijuus. Ikääntyvien arjen ja elämänlaadun tutkimus. Seminaariesityksiä 12.-13.10.2004. s.5-8. Ikäinstituutti. Helsinki. Luettu 24.11.2013.
<http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/15/>
- Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kujanpää, S. 2009. Tukikeskustelun käsikirja. Terapeutista keskustelua hyväksyvässä ilmapiirissä. Jyväskylä: Haukarannan koulun julkaisusarjat.
- Laane, T. valmentaja, työnohjaaja sekä positiivisen psykologian maisteri. 2012. Positiivinen psykologia neuropsykiatrisen kuntoutumisen tukena. Koulutus. 22.10.2012, Tampere.

- Laulainen, S. 2010. ”Jos mittää et anna niin mittää et saa” – Strateginen toimijuus ja organisaatiokansalaisuusvanhustyössä. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Mannström-Mäkelä, L. & Saukkola, K. 2009. Voimauttavan ohjaamisen käsikirja. 2. painos. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press / Palmenia.
- Marx, K. 1852. The Eighteenth Brumaire of Louis Bonaparte. International Publishers: New York.
- Michelsson, K., Miettinen, K., Saresma, U. & Virtanen, P. 2006. AH/HD nuorilla ja aikuisilla. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Morisano, D. & Shore, B. M. 2009. Underachievement and goal setting. Can personal goal setting tap the potential of the gifted underachiever? Routledge: New York.
- Musolf, G. R. 2003. Structure & agency in everyday life. An introduction to social psychology. Rowman & Littlefield Publishers: Lanham.
- Mutuku, L. S. 2011. Social exclusion of the adults with Asperger syndrome in Southern Finland. Diaconia University of Applied sciences, Järvenpää Unit. Degree Programme in Social Services. Thesis.
- Nylander, L. 2010. Autismin kirjo aikuisiällä –kysymyksiä ja vastauksia. Vantaa: Autismi- ja Asperberliitto ry RAY:n tuella.
- Raunio, A. 2013. ”Saa olla pitkin ja poikin, mennä sinne ja tänne”: toimijuus vanhemman muuttovalmennuksen jäsentäjänä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, ylempi AMK. Opinnäytetyö.
- Saukkola, K. 2005. AD/HD aikuisen kuntoutusopas. Helsinki: ADHD-liitto ry.
- Suominen, S. 2012. Palveluohjaus asiakkaan tukena. ADHD-lehti 4/2012. 12-15.
- Tulle, E. 2004. Old age and agency. Nova Science Publishers: New York.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tikkanen, N. neuropsykiatrinen valmentaja. & Untala, H. neuropsykiatrinen valmentaja. 2013. Haastattelu 22.11.2013. Haastattelija Piira, N. Omapolku ry. Tampere.
- Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Lewis, M. 2012. Disease, Disorder, or Neurodiversity: The Case of ADHD. Addicted Brains. A neuroscientist examines life on drugs. Psychology today. Luettu 28.8.2013: <http://www.psychologytoday.com/blog/addicted-brains/201205/disease-disorder-or-neurodiversity-the-case-adhd>

Liite 1. Asiakkaiden toimijuutta kartoittavat kysymykset

OHJE: Kirjoita omin sanoin otsikossa näkyvään kysymykseen vastaus. Saat apua otsikon alla olevista apukysymyksistä. Voit vastata vaikka kaikkiin apukysymyksiin tai kertoa elämästäsi täysin omin sanoin.

1) MILLAINEN ON SINUN MIELESTÄSI HYVÄ JA MIELEKÄS ELÄMÄ?

- Kerro omin sanoin mikä tekee tai tekisi elämästäsi hyvää ja mielekästä.
- Anna esimerkkejä asioista, jotka ovat elämässäsi tärkeitä.
- Minkälaiset asiat ovat sinun mielestäsi elämässä turhia?
- Kerro mitä asioita arvostat ja haluat elämääsi.
- Kuvaile minkälainen elämäntyyli on sinulle sopiva.
- Kerro mistä asioista tulet onnelliseksi.
- Anna esimerkkejä siitä, mitä hyviä asioita omassa elämässäsi näet.
- Kerro mitkä asiat antavat sinulle elämässä voimaa.

2) HALUAISITKO SINÄ JOIHINKIN ASIOIHIN ELÄMÄSSÄSI MUUTOSTA? JOS ET, NIIN KERRO MITEN OLET SAAVUTTANUT HYVÄN JA TYYTYVÄISEN ELÄMÄN.

- Kerro haluatko elämääsi jonkinlaista muutosta juuri tällä hetkellä. Millaista muutosta ja mihin asioihin?
- Kuvaile haluaisitko elämään jotain lisää tai haluaisitko siitä jotain pois.
- Onko sinulla toiveita joiden haluaisit toteutuvan?
- Onko sinulla haaveita elämäsi suhteen?
- Onko elämässäsi esteitä jotka haluaisit voida ylittää?
- Toivoisitko saavasi joihinkin asioihin apua ja tukea? Mihin asioihin? Millaista tukea?
- Onko elämässäsi asioita, joihin haluaisit voida vaikuttaa enemmän itse?
- Kerro jos koet elämässä olevan asioita, joita on pakko tehdä, vaikka et haluaisikaan.
- Onko sinulla pelkoja, vihaa, surua tai muita tunteita, jotka kertoisivat muutostarpeesta?
- Minkälaisia mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja sinulla on elämässäsi? (jatkuu)

3) MILLAINEN ON NORMAALI PÄIVÄSI? VOIT KERTOA MM. TAPAHTUMISTA, TUNTEISTA, ASIOIDEN SUJUMISESTA JA AVUN TARPEESTA.

- Kerro mitä kaikkea pientä tavallisena päivänä tapahtuu.
- Kuvaile mitä sinä teet tai et tee päivän aikana.
- Anna esimerkkejä asioista, joita osaat ja pystyt tekemään itse.
- Minkälaiset tietosi ja taitosi auttavat sinua tavallisena päivänä?
- Kuvaile miltä tavallisena päivänä yleensä tuntuu. Haluaisitko että tuntuisi erilaiselta?
- Kerro tarvitsetko tavallisena päivänä joihinkin asioihin apua. Saatko niihin apua?
- Onko joitain asioita, joita haluaisit tehdä tavallisena päivänä, mutta et tällä hetkellä pysty?
- Kerro mitkä asiat sujuvat hyvin tavallisena päivänä.
- Kerro lopuksi, mitkä asiat tekevät tavallisesta päivästä hyvän.