

Mari Eskola

**TUKIHENKILÖT  
KEHITYSVAMMAISTEN NUORTEN  
SOSIAALISTEN SUHTEIDEN  
MAHDOLLISTAJINA**

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Mari Eskola
Työn nimi	Tukihenkilöt kehitysvammaisten nuorten sosiaalisten suhteiden mahdollistajina
Toimeksiantaja	Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymä
Vuosi	2022
Sivut	38 sivua, liitteitä 1 sivu
Työn ohjaaja	Laura Hokkanen

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kokeilla uutta toimintatapaa Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän vammaispalvelujen tukihenkilötoiminnassa. Yksinäisyyden kokemuksia esiintyy kaikenikäisillä ja kaikenlaisissa ryhmissä. Vammaiset ovat yksi ryhmä, jossa yksinäisyyttä saattaa esiintyä enemmän kuin muilla. Yksinäisyyden torjumiseen tarvitaan uusia keinoja.

Uuden toimintamallin avulla oli tarkoitus lisätä tuettavien kehitysvammaisten nuorten sosiaalisia suhteita niin, että he tapaavat muita tuettavia ja tukihenkilöitä ryhmässä ja näin torjua yksinäisyyden kokemuksia. Kehittämistyön avainasemassa ovat olleet tukihenkilöt, jotka ovat mahdollistaneet tämän toimintamallin kokeilun ja kehittämisen. Kehittämistyön ideoinnissa ja kokeilussa ovat olleet mukana myös nuoret kehitysvammaiset henkilöt.

Prosessi alkoi kesäkuussa 2021 kirjeen lähettämisellä tukihenkilöille ja päättyi maaliskuussa 2022 arviointitapaamiseen. Kehittämistyö toteutettiin kokeilevan, osallistavan sekä yhteiskehittämisen keinoja soveltaen. Ideointi-illan toiveiden pohjalta järjestettiin neljä tapaamista sekä lopuksi oli arviointikysely ja videopuhelutapaaminen tukihenkilöiden kanssa.

Kehittämistyö alkoi hyvin, ja tukihenkilöt toivoivat uuden toimintatavan jatkuvan ja kehittyvän edelleen. Uuden toimintatavan kehittyessä se mahdollistaa tuettavien nuorten sosiaalisten suhteiden lisääntymisen. Tämä mahdollistaa elinpiirin laajentumisen sekä hyvinvoinnin lisääntymisen. Muiden palveluiden tarve vähenee nuorten hyvinvoinnin lisääntyessä, mikä on myös yhteiskunnallisesti merkittävää. Pieni tukihenkilöryhmä perusti WhatsApp -ryhmän, jonka kautta voi sopia yhteisiä tapaamisia ja tekemistä. Uutta toimintamallia tulee vielä kehittää eteenpäin. Uuden toimintatavan toimimiseen tarvitaan vastuuhenkilö, joka aktivoi ja suunnittelee toimintaa yhdessä tukihenkilöiden kanssa.

**Asiasanat:** kehitysvammaiset, yksinäisyys, tukihenkilöt, sosiaaliset suhteet

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Mari Eskola
Thesis title	Support persons as enablers of social relationships for young people with intellectual disabilities
Commissioned by	Päijät-Häme Joint Authority for Health and Wellbeing
Time	2022
Pages	38 pages, 1 page of appendices
Supervisor	Laura Hokkanen

## ABSTRACT

The purpose of this thesis was to try out a new mode of action in support person activities in disability services. Experiences of loneliness appear in all ages and in all kinds of groups. People with disabilities are one group where loneliness may appear more than in other groups. There is a need to find ways to combat loneliness.

The aim of the new mode of action is to increase the social relationships of young people with intellectual disabilities by meeting in a group with other youngsters and support persons, thereby combating experiences of loneliness. Support persons have played a key role in the development work, enabling the experimentation and development of this operating model. Young people with intellectual disabilities have also participated in the brainstorming and experimentation of the development work.

The process started in June 2021 with the sending of a letter to the support persons and ended in March 2022 with an evaluation meeting. The process was carried out through experimental, inclusive and co-creation work. Based on the wishes from the brainstorming evening, four meetings were arranged, and finally there was an evaluation questionnaire and a video call meeting with the support persons.

The development work got off to a good start, and there was willingness to continue the operation and develop it. As the activities will develop further, the social relationships of the youngsters will increase, and the living environment will expand. The need for other services decreases as the well-being of young people increases which is also socially significant. A small group of support persons set up a WhatsApp group through which they can agree on joint meetings and activities. The new mode of action still needs to be developed further. For the new mode of action to work, there is a need for a person in charge who activates and plans operations together with the support persons.

Keywords: intellectual disability, loneliness, support person, social relationship

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TARVE.....	6
2.1	Työelämäkumppani.....	6
2.2	Kehittämistarve.....	7
2.3	Kehitysvammaisten henkilöiden palvelut.....	8
3	KEHITYSVAMMAISUUS JA YKSINÄISYYS.....	9
3.1	Kehitysvammaisuus käsitteenä.....	9
3.2	Yksinäisyys käsitteenä.....	12
3.3	Kehitysvammaisten nuorten yksinäisyys ilmiönä.....	13
3.4	Tutkimuksia yksinäisyydestä.....	17
4	KEHITTÄMISTEHTÄVÄ JA KEHITTÄMISEN MENETELMÄ.....	19
4.1	Kehittämisen kohde ja tavoitteet.....	19
4.2	Kehittämistyön eteneminen.....	20
4.3	Kehittämismenetelmät.....	23
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	24
5.1	Prosessin taustatyö.....	24
5.2	Ideointivaihe.....	25
5.3	Käytännön vaihe.....	27
5.4	Reflektointi ja toiminnan tulevaisuus.....	28
6	PROSESSIN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	30
	LÄHTEET.....	35

## LIITTEET

Liite 1. Tukihenkilökirje

## 1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössäni ideoidaan ja kokeillaan uutta toimintatapaa Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän vammaispalveluiden tukihenkilötoiminnassa. Uudella toimintatavalla on tarkoitus saada torjuttua kehitysvammaisten nuorten yksinäisyyden kokemuksia. Yksinäisyys on monelle raskas asia. Mielestäni asiaan pitäisi kaikkien kiinnittää enemmän huomiota. Minulla on pitkä ja monipuolinen työkokemus kehitysvamma-alalta. Olen kohdannut työssäni monia kehitysvammaisia henkilöitä, jotka kokevat yksinäisyyttä. Heillä ei ole ystäviä ja heiltä saattaa puuttua myös mielekästä tekemistä vapaa-ajalla. Viime vuosina toimiessani tukiohjaajana asia on noussut entistä voimakkaammin mieleeni.

Olen havainnut ja kuullut asiakkailta itseltään heidän yksinäisyytensä kokemuksista. He saattavat kokea yksinäisyyttä sosiaalisten kontaktien, harrastusten sekä mielekkään vapaa-ajan toiminnan puuttuessa tai niiden ollessa vähäistä. Monet heistä asuvat yksin omissa asunnoissaan. Monilla kontaktit rajoittuvat omiin vanhempiin ja sukulaisiin ja vuorovaikutussuhteet ja seura saman ikäisten kanssa saattavat puuttua kokonaan. Useat myös haluaisivat seurustelu- tai parisuhteen. Tätä tilannetta on tarve kehittää parempaan suuntaan, jotta nuoret eivät kokisi ulkopuolisuuden tunnetta ja voisivat elää täysipainoista elämää.

Olen pohtinut usein asiaa ja keinoja, joilla tilannetta saataisiin parannettua. Keskusteltuani asiasta tukihenkilötoiminnasta vastaavien työntekijöiden kanssa ryhdyimme suunnittelemaan tukihenkilötoimintaan uutta toimintatapaa, jolla torjuttaisiin yksinäisyyden kokemuksia. Kehittämistyö toteutettiin pääasiassa tukihenkilöiden ja tukihenkilötoiminnasta vastaavan kanssa, mutta ideoinnissa ja tapaamisissa kysyttiin palautteita nuorilta, jotka ovat kuitenkin tärkeitä ollessaan tämän kehittämistyön kohderyhmänä.

Kehittämisprosessi alkoi kesällä 2021 tukihenkilökirjeiden lähettämällä ja päättyi arviointiin maaliskuussa 2022. Uutta toimintatapaa lähdettiin kehittämään kokeilevan, osallistavan, sekä yhteiskehittämisen keinoja soveltaen yh-

dessä tukihenkilöiden ja tuettavien kanssa. Ideointi-illan toiveiden pohjalta järjestettiin neljä tapaamista sekä lopuksi oli arviointikysely ja videopuhelutapaaminen tukihenkilöiden kanssa.

Tukihenkilöiden ja tuettavien kanssa järjestettävien yhteisten tapaamisten avulla on tarkoitus luoda uusia sosiaalisia suhteita, lisätä yhteisöllisyyttä sekä saattaa samanhenkisiä nuoria yhteen tukihenkilöiden mahdollistaessa ja tuukiessa nuoria näissä tapaamisissa. Näen tämän toimintatavan tuovan sisältöä ja vertaistukea myös tukihenkilöille.

## **2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA JA TARVE**

### **2.1 Työelämäkumppani**

Tämä kehittäminen toteutetaan osana Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystalvurjen vammaisrpalvurjen tukihenkilötoimintaa. Päijät-Sote vastaa kahden- toista kunnan sosiaali- ja terveystalvurjuista. Lisäksi yhtymä tuottaa kahdelle kunnalle päivystysten ja erikoissairaanhoidon rpalvurju. Yhtymässä on viisi toimialaa ja 23 tulosaluetta. Vammaisrpalvurju kuuluvat perhe- ja sosiaalirpalvurjujen toimialaan. Vammaisrpalvurju järjestävät asumisrpalvurjuita, päiväaikaista toimintaa sekä arjen tukirpalvurjuita. Kehitysvammaisten ihmisten rpalvurju järjestetään ensisijaisesti sosiaalihuoltolain mukaisina sosiaalirpalvurjuina. Vaikeavammaisuuden perusteella rpalvurjuita voidaan järjestää myös erityishuoltolain ja vammaisrpalvurjulain mukaisina rpalvurjuina. Kehitysvammaisella ihmisellä on oikeus erityishuoltoon, joka mahdollistaa selviytymistä arkielämässä ja yhteiskunnassa toimimisessa. Hyvinvointiyhtymä tuottaa itse erilaisia rpalvurjuita vammaisille ihmisille tarpeen mukaan. Tarvittavan rpalvurju puuttuessa voidaan käyttää rpalvurjueteliä. Kehitysvammaisten rpalvurjuissa tärkeänä tavoitteena on itsemääräämisoikeuden tukeminen. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystalvurju 2020.)

Tukihenkilötoiminta on yksi osa-alue vammaisrpalvurjuiden toiminnasta. Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymässä on tällä hetkellä yli sata tukihenkilöä. Uusille tukihenkilöille on edelleen tarvetta. Tukihenkilötoimintaa koordinoi yksi henkilö.

Tukihenkilöä haetaan vammaispalveluhakemuksella. Tukihenkilötoimintaa myönnetään etupäässä kehitysvammaisten erityishuoltolain mukaan viranhaltijapäätöksellä ja palvelu on määrärahasidonnaista. Tukihenkilötoiminnasta tehdään omat henkilökohtaiset tavoitteet yleisten tavoitteiden lisäksi. Yleisiä tavoitteita ovat vapaa-ajan toiminnan tai harrastusten tukeminen ja niiden mahdollistaminen, sosiaalisten suhteiden ja verkostojen luominen, osallisuuden tukeminen sekä itsenäistymisen tukeminen ja itsenäisemmän toiminnan harjoittelu kodin ulkopuolella. Tukihenkilötoimintaa voi saada vanhempien luona, itsenäisesti tai asumisyksiköissä asuvat henkilöt. Tapaamisia on pääsääntöisesti 2–4 kertaa kuukaudessa ja tapaamiset kestävät 2–3 tuntia kerrallaan. (Vammaispalvelut s.a.)

Tukihenkilöllä ei tarvitse olla ammatillista koulutusta vaan tukihenkilöksi voi alkaa, jos on kiinnostusta ja aikaa toimia erityistä tukea tarvitsevien ihmisten kanssa. Tukihenkilöiksi aikovat haastatellaan aluksi ja sen jälkeen etsitään sopiva tuettava hänelle. Tuettavia on kaikenikäisiä lapsista aikuisiin. Tukihenkilötoiminnan avulla on tarkoitus mahdollistaa vammaisten henkilöiden vapaaajalla tapahtuvaa tuettavan toiveiden mukaista toimintaa. Se voi olla esimerkiksi harrastuksissa mukana oloa, uimahallissa, kirjastossa tai vaikkapa eväretkellä käymistä. Tukihenkilö voi ohjata myös arjen taidoissa, kaupassa käynnissä tai harjoitella bussilla kulkemista. Toiminnan tavoitteena on elämänlaadun parantuminen sekä itsenäistymisen ja osallisuuden lisääminen kodin ulkopuolella. Tukihenkilöt saavat tukea tukihenkilötoimintaa koordinoivilta henkilöiltä. Tukihenkilöille järjestetään myös virkistysiltoja. Tukihenkilöille maksetaan tapaamisista palkkio ja kulukorvaus korvaamaan siitä aiheutuneita kuluja. (Tukihenkilö, vammaiset s.a.)

## **2.2 Kehittämistarve**

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän vammaispalveluissa on havaittu kehitysvammaisten henkilöiden kokevan yksinäisyyttä. Vammaispalveluiden tukiohjaajat ja tukihenkilötoimintaa koordinoivat henkilöt ovat huomanneet ja saaneet viestiä kehitysvammaisilta henkilöiltä ja heidän läheisiltään heidän kokevasta yksinäisyydestä ja kavereiden puuttumisesta. Heillä saattaa olla vain vähän sosiaalisia kontakteja, harrastuksia tai mielekästä vapaa-ajan tekemistä. Monet ovat kertoneet kaipaavansa kaveria tai ystävää sekä mielekästä

tekemistä vapaa-ajalle. Tukihenkilö lisää mahdollisuuksia vapaa-ajan viettoon. Tukihenkilötoiminnasta vastaavat ovat järjestäneet tukihenkilöille virkistystä sekä tuettavien ja tukihenkilöiden yhteisiä tapaamisia silloin tällöin. Heillä ei ole resursseja kehittää toimintaa eteenpäin esimerkiksi yhteistapaamisten suhteen. Tämän vuoksi he halusivat tämän kehittämistyön toteuttamista ja eteenpäin viemistä. (Högberg & Launiemi 2021.)

Tukihenkilötoiminnan kehittämisen avulla voidaan lisätä sosiaalisia kontakteja ja yhteisöllisyyttä. Tavoitteena on kehittämistyön avulla saada torjuttua yksinäisyyttä ja parantaa kehitysvammaisten henkilöiden elämänlaatua tavatesaan ja tutustuessaan muihin samanhenkisiin nuoriin.

Osallistuminen erilaisiin vapaa-ajan toimintoihin ja mahdollisuudet olla vuorovaikutussuhteissa toisten kanssa lisäävät vammaisten henkilöiden hyvinvointia ja mahdollisuuksia solmia ystävyysuhteita. Vapaa-ajan toiminnoilla on suuri merkitys vammaisen ihmisen kokemaan tunteeseen saadessaan osallistua hänelle tärkeään toimintaan lisäten arvostusta itseänsä kohtaan sekä kykyä toimia sosiaalisissa suhteissa. (Eriksson 2008, 95.)

### **2.3 Kehitysvammaisten henkilöiden palvelut**

Kunnat ovat velvoitettuja lainsäädännön mukaan järjestämään sosiaali- ja terveyspalveluita asukkailleen. Palveluiden järjestämisen lähtökohtana on kaikille tarkoitettut yhteiset palvelut. Näitä palveluita voidaan tarvittaessa täydentää vammaispalvelu- ja kehitysvammalain perusteella. Vammaispalvelulaki on ensisijainen kehitysvammalakiin nähden. (Kehitysvammaisten tukiliitto 2021.)

Vammaispalvelulaki määrittelee vammaisten henkilöiden palveluista ja tuen saamisesta. Lain avulla henkilöiden yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa edistetään sekä vamman tuomia haittoja ja rajoitteita ehkäistään ja poistetaan. Tuki-toimien ja palveluiden järjestämistä on kunnilla. Niitä järjestettäessä on huomioitava asiakkaan yksilöllisen avun tarve. Kunnan on huomioitava vammaisten henkilöiden tarpeet kehittäessään palveluita. Vammaispalvelulain perusteella myönnettäviä palveluita ovat kuntoutusohjaus ja sopeutumisvalmennus, kuljetuspalvelut, työ- ja päivätoiminta, henkilökohtainen apu sekä palvelu-



asuminen. Lain perusteella on mahdollista saada myös korvauksia erityisruokavalioon, erikoisvaateisiin, apuvälineisiin, hoitotarvikkeisiin sekä avustusta auton hankintaan. (Vammaispalvelulaki 3.4.1987/380.)

Sosiaalihuoltolain mukaan viranomaisen on laadittava palvelusopimus yhdessä asiakkaan kanssa. Sosiaalipalvelulain perusteella myönnetään kotihoitoa sekä muita lasten ja perheiden ennaltaehkäisevää toimintaa, esimerkiksi vertaisryhmätoimintaa, tukihenkilöitä tai -perheitä. Jos sitä järjestetään kehitysvammalain erityishuollon palveluna, se on maksutonta. (Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/ 1301.)

### **3 KEHITYSVAMMAISUUS JA YKSINÄISYYS**

#### **3.1 Kehitysvammaisuus käsitteenä**

Kehitysvammaisuuden määrittely ei ole yksiselitteinen asia. Kehitysvammaisuus aiheuttaa oppimisen ja ymmärtämisen vaikeutta. Kehitysvammaisuutta esiintyy lievästä vaikeaan. Joku henkilö saattaa pärjätä itsenäisesti, kun taas toinen tarvitsee ympärivuorokautista tukea ja hoitoa. Suomessa on noin 50 000 henkilöä, jolla on kehitysvamma. (Kehitysvammaliitto 2016.) Kehitysvammaisuus -määritelmä on älyllisen toiminnan kehityksen häiriintyminen tai estyminen sairauden, vamman tai vian vuoksi synnynnäisenä tai kehitysvaiheessa. Kehitysvammaisuus saattaa aiheuttaa vaikeutta arjen taidoissa, omien asioiden huolehtimisessa, kommunikoinnissa, ihmissuhteiden rakentamisessa sekä toimimisessa eri tilanteiden edellyttämällä tavalla. (Åberg 2021.)

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista sanoo näin: ”Vammaisiin henkilöihin kuuluu ne, joilla on sellainen pitkäaikainen, ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka vuorovaikutuksessa erilaisten esteiden kanssa voi estää heidän täysimääräisen ja tehokkaan osallistumisensa yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa.” (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016). Kehitysvammaisuus on saattanut aiheutua raskauden ja synnytyksen aikaisista komplikaatioista, perimästä johtuvista synnynnäisistä oireyhtymistä tai sairauksista, vammoista tai sairauksista kehitysiässä (Åberg 2021). Kehitysvammaisen henkilön toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat älyllisen toiminnan taso ja niiden rajoitukset sekä henkilön muut ominaisuudet ja elinympäristö (Kaski ym. 2012).

Kehitysvammaisuutta tarkasteltaessa on tärkeää huomioida eri näkökulmat. Lääketieteellisen näkökulman mukaan vamman, sairauden ja diagnoosin katsotaan olevan yksilön ominaisuus ja yksilössä oleva ongelma. Tämä näkökulma on liian suppea tarkastelemaan ihmistä kokonaisuutena huomioiden henkilön tarpeet, sosiaalisen aktiivisuuden sekä elämäntilanteen. (Autio & Niemelä 2017, 274.) Sosiaalisessa näkökulmassa tarkastellaan vammaisen henkilön elämää sekä yhteisölliseen elämään osallistumisen hankaloittavia asioita, eikä siinä tarkastella vammaisen henkilön puutteita tai vikoja (Vehmas 2005, 115).

Kehitysvammaiset ihmiset tulee kohdata yksilöinä ja ihmisenä eikä kehitysvammadiagnoosin saaneena. Kuten Seppäläkin (2010, 180–182) tuo esille, kehitysvammadiagnoosin saaneita ei tule samaistaa toisiinsa. Yhdistävänä tekijänä saattaa olla vain matalampi älyllinen kapasiteetti. Sosiaalisesta näkökulmasta kehitysvammaisuutta katsottaessa painotetaan vammaisen henkilön osallisuutta ja omaa toimijuutta, ajattelutapaa sekä kokemuksia. Vammaisen ihminen nähdään rikkautena kaikkine voimavaroineen. Vammaisuuden tuomia hankaluuksia ei kielletä, mutta katsotaan etteivät ne aiheudu vammasta, vaan ympäristön tuomista esteistä. (Nurmi-Koikkanen 2017.)

Kehitysvammaisen henkilö on tärkeää kohdata ihmisenä ja persoonana kokonaisvaltaisesti hänen tunteensa ja mielipiteensä huomioiden. Hänen vahvuuksiaan, tarpeitaan ja ominaisuuksiaan tulee huomioida ja vahvistaa vammadiagnoosin sijasta. Monet muut asiat kuin vamma yhdistävät ihmisiä. Kehitysvammaisen henkilön käyttäytymiseen ovat voineet vaikuttaa monet muut tekijät kuin varsinaiset vammaisuuden aiheuttamat fysiologiset ja neurologiset syyt. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi ryhmien ulkopuolille jääminen, syrjintä, huono kohtelu, arvostavan sosiaalisen roolin vaille jääminen. Kehitysvammaisten ihmisten voimavarat lisääntyvät ja kehittyvät heidän saadessaan siihen mahdollisuuksia. (Seppälä 2017, 88.)

Vammaisen henkilön siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen ei välttämättä toteudu samanlailla kuin vammattomilla, koska vammaisen henkilön hoivan tarve on luonut lapsen ja vanhempien välille tiiviin yhteyden, jossa vanhemmat luovat heille turvallisen ympäristön. Itsenäistymisvaiheessakin halutaan pitää sidos vanhempiin arjessa ja asumisessa. Vammaisen henkilön identiteetti ja

oma käsitys itsestä muovaantuvat helposti lähiympäristön olettamusten ja lo-  
keroimisen myötä. (Eriksson 2008, 50–51.) Lähiympäristö voi jättää vammai-  
sen diagnoosin vuoksi sivuun, ja vammaisen lapsi ja nuori joutuu helposti huo-  
mion kohteeksi kielteisessä merkityksessä. Nämä vaikeuttavat vammaisten  
henkilöiden sosiaalisten suhteiden rakentumista. (Eriksson 2008, 51.) Kehitys-  
vamman henkilön taitojen ja toimintojen oppimis- ja toteuttamismahdollis-  
suudet riippuvat paljon fyysisen, sosiaalisen ja toiminnallisen ympäristön tar-  
joamista mahdollisuuksista (Seppälä 2017, 88).

Monet vammaiset henkilöt ovat kokeneet syrjintää ja kiusaamista. Vammais-  
ten henkilöiden sosiaalinen leimautuminen luo vammaisille ja heidän läheisil-  
leen epäluottamusta ympäristöä kohtaan. Tämä on vaikuttanut monien van-  
hempien varovaisuuteen ja päätäntävällän käyttämiseen vammaisen lapsensa  
asioissa. Sosiaalisella leimautumisella ja vanhempien varovaisuudella voi olla  
vaikutusta vammaisen henkilön elämänpiirin laajenemisessa ja sosiaalisten  
suhteiden rakentumisessa. (Eriksson 2008, 156.)

Eriksson tuo esille monien vammaisten henkilöiden pitäneen esimerkiksi asu-  
misyksikön henkilökuntaa tai asioitaan hoitavia henkilöitä ystävinään. Tämän  
voi tulkita niin, ettei vammaisilla henkilöillä ole ollut paljon mahdollisuuksia ys-  
tävyys-suhteiden luomiseen. (Eriksson 2008, 159.) Lievästi kehitysvammaisilla  
henkilöillä tasavertaisena kansalaisena toimimisen esteenä saattaa olla puut-  
teet sosiaalisissa taidoissa sekä kyky toimia sosiaalisissa tilanteissa. Kehitys-  
vamman henkilöiden saadessa henkistä ja konkreettista tukea arkielä-  
määnsä heidän mahdollisuutensa mahdollisimman normaaliin elämään kasva-  
vat. (Seppälä 2017, 42.)

Valtakunnallisen nuorisotyöpolitiikan ohjelmassa 2020–2023 eräänä kohtana  
on nuorten harrastamismahdollisuuden luominen. Harrastuksilla on suuri mer-  
kitys vapaa-ajalla vietettävään aikaan. Harrastuksen avulla löytyy mielekästä  
tekemistä, sosiaalisia suhteita ja kavereita. Näillä asioilla voidaan vaikuttaa yk-  
sinäisyyden kokemuksiin. Valtakunnallisen nuorisopolitiikan ohjelman tavoit-  
teena on tavoittaa harrastamattomat nuoret ja ne, jotka ovat riskissä syrjäytyä  
esimerkiksi vammaiset, etnisen taustan omaavat tai syrjäseudulla asuvat lap-  
set ja nuoret. Ohjelmassa kiinnitetään huomio myös vuorovaikutustaitojen

vahvistamiseen sekä kiusaamiseen. Vähemmistöön kuuluvat kokevat kiusaamista muihin verrattuna enemmän. (Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020, 18, 26.)

### **3.2 Yksinäisyys käsitteenä**

Yksinäisyys käsitteenä ei ole yksiselitteinen asia, vaan siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Kaikki ihmiset ovat varmastikin kokeneet yksinäisyyttä jossakin elämänvaiheessaan. Yksinäisyys ja yksin olo ovat eri asioita. Yksin oleva ja asuva ei välttämättä koe yksinäisyyttä, kun taas henkilö, jolla on ihmisiä ympärillään saattaa kokea itsensä yksinäiseksi. (Svendsen 2015, 18–21.)

Yksinäisyyden kokemus voi olla emotionaalinen tai sosiaalinen. Emotionaaliossa yksinäisyyden kokemuksessa ihmisellä ei ole merkityksellisiä, läheisiä ja luottamuksellisia ihmissuhteita. Sosiaalisesta yksinäisyydestä puhutaan, kun ihminen ei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään eikä ole sosiaalisia verkostoja. Emotionaalinen yksinäisyys on pitkittyessään sosiaalista yksinäisyyttä haitallisempaa, ja se voi aiheuttaa ahdistusta, levottomuutta sekä mielenterveydellisiä ongelmia. (Junttila 2016b, 56.)

Yksinäisyyttä kokevien auttamisessa ja yksinäisyyden ehkäisemisessä on tärkeää ymmärtää asioita, jotka liittyvät yksinäisyyden kokemuksiin ja ne ovat monimuotoisia. Siihen liittyy paljon negatiivisia tunteita ja asioita. Siihen vaikuttaa sosiaaliset verkostot, erilaiset elämäntilanteet, persoona ja asenteet. Auttamistavat pitää rakentaa jokaiselle yksilöllisesti. (Tiikkainen 2011, 59.) Yksinäisyyden kokemus saattaa olla ahdistava ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Yksinäisyyden on todettu heikentävän ihmisten elämänlaatua. Sosiaalisten suhteiden ollessa vähäisiä saattaa esiintyä yksinäisyyden tunnetta. (Saari 2016, 9–10.)

Psyykkisillä, fyysisillä, sosiaalisilla ja ympäristöllisillä tekijöillä on vaikutusta yksinäisyyden kokemuksiin. Ne saattavat vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen. Lapsen saadessa positiivista palautetta ja huomiointia myös kodin ulkopuolella, hänen opitut empatia- ja yhteistyötaidot vahvistuvat ja jatkuvat edelleen. Lap-

sen kokiessa huonoa kohtelua, hänen käytöksensä saattaa muuttua jopa aggressiiviseksi tai hän saattaa vetäytyä ja muuttua ujoksi. (Junttila 2015, 125–126.)

Yksinäisyyden pitkittyessä yksinäinen alkaa arvostelemaan ja kontrolloimaan omaa toimintaansa ja olemistaan. Ahdistavan yksinäisyyden jatkuessa, hän voi alkaa syyttämään itseään ja pitää itseään outona, erilaisena, osaamattomana sekä huonona ihmisenä, josta kukaan ei halua välittää. Lapsuudessa tai nuoruudessa koettu yksinäisyys voi jatkua aikuisuuteen asti, josta voi tulla pysyvä olotila. Tämä voi johtaa moniin psyykkisiin ongelmiin esimerkiksi omanarvontunteen rikkoutumiseen, ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen, turhautumiseen sekä itsetuhoisuuteen. (Junttila 2015, 81–85.)

Tutkimuksissa on todettu sosiaalisten suhteiden tuomista hyvistä terveysvaikutuksista. Hyvä sosiaalinen verkosto ja sosiaaliset suhteet edistävät niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä. Ihmiselle on tärkeää kuulua joukkoon ja osallistuminen mahdollistuu sosiaalisen verkoston avulla luoden tärkeitä sosiaalisia rooleja. Itsensä tärkeäksi kokiessaan arvostus itseensä nousee ja itsetunto vahvistuu. Näistä on apua sekä masennuksen torjumiseen että stressaavien tilanteiden hallintaan. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 72–75.) Myös Kainulainen (2016, 114–125) korostaa sosiaalisten suhteiden merkitystä elämänlaadulle ja terveydelle lisäten ihmisten hyvinvointia. On tärkeää olla ystävyys-suhteita, jotka tuovat iloa ja tukevat elämän vaikeissa tilanteissa.

### **3.3 Kehitysvammaisten nuorten yksinäisyys ilmiönä**

Yksinäisyys on hyvin ajankohtainen ilmiö. Allianssin vuonna 2019 tekemän kyselyn mukaan kunta- ja järjestövästauksissa nuorten kasvava yksinäisyys, eriarvoisuus, syrjäytyminen sekä mielenterveysongelmat nousivat huolen aiheiksi. Mielenterveydelliset haasteet kytkeytyvät yksinäisyyteen, koulustressiin, työttömyyteen, päihde- ja peliriippuvuuteen, sosiaalisen median tuomiin negatiivisiin asioihin. Kyselyssä tuli esille, että nuorisotyössä tulee kiinnittää enemmän huomiota toimintaan, joka edesauttaa nuoria kaverisuhteiden saamisessa ja ylläpitämisessä. (Nuorisotyöstä Suomessa 2021.) Yksinäisyyden

kokemuksia esiintyy enemmän vammaisilla, maahanmuuttajilla sekä ikäihmisillä (Svedsen 2015).

Yksinäisyyden kokeminen voi aiheuttaa monenlaisia pulmia mielenterveydelle. Laine (2005, 167) kirjoittaa, ettei voida sanoa johtuneeko yksinäisyyden kokemus ihmisen käytöksestä vai ovatko esiintyvät haasteet tulosta yksinäisyyden kokemuksesta esimerkiksi henkilön puutteellisista sosiaalisista taidoista, negatiivisesta minäkuvasta, käytöshäiriöistä, oppimisvaikeuksista tai mielenterveydellisistä haasteista.

Ihmisten kohtaamisella on suuri merkitys vuorovaikutussuhteissa. Positiivinen, hyvä kohtaaminen luo turvallisen ja avoimen ilmapiirin. Positiiviset kokemukset toisesta henkilöstä lisäävät myönteistä suhtautumista itseen ja toiseen luoden toiselle osapuolelle positiivisen näkemyksen hänestä. Myönteinen käytös vahvistaa molempien osapuolien onnistunutta vuorovaikutusta. Sen sijaan negatiiviset kokemukset kohtaamisessa voivat tuoda turvattomuutta ja negatiivista vuorovaikutusta. (Laine 2005, 142.)

Kehitysvammaisten nuorten opiskeluajan tutkimuksessakin tuli esille ystävyys-suhteiden suuri merkitys. Yhteisöön kuuluminen, itsenäistyminen sekä irrottautuminen vanhemmista olivat merkityksellisiä asioita kehitysvammaisen nuoren hyvinvoinnille ja itsenäistymiselle. Ystävyysuhteet kehittävät nuoren kognitiivisia, sosiaalisia sekä vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. (Hermanoff 2016, 188.) Kehitysvammaisella nuorella ei ole välttämättä samanlaista mahdollisuutta irtaantua ja itsenäistyä vanhemmista ja perheestään tarvitsemansa tuen ja avun vuoksi kuin muilla nuorilla (Seppälä 2017, 13).

Yksinäisyyden kokemusten vähenemiseen voi auttaa erilaisiin toimintoihin osallistuminen, jossa tapaa samanikäisiä ja samoista kiinnostuksen kohteista olevia nuoria. Arastellessaan sosiaalisiin ryhmiin menemistä, voi sosiaalisia verkostoja laajentaa käymällä esimerkiksi elokuvissa, konserteissa sekä sellaisissa tapahtumissa, joissa voi olla mukana tarvitsematta osallistua toimintaan tai keskusteluun. Näin nuori kokee kuuluvansa joukkoon ja saattaa rohkaistua osallistumaan toistekin. Satunnaisista kaverisuhteista voi ajan myötä syntyä hyviä ystävyysuhteita. Jos kokee sosiaaliseen ryhmään menemisen vaikeaksi, on hyvä tehdä itselle mieluisia asioita, mitkä helpottavat pahaa

oloa. Sosiaalisen median palvelut ja keskustelupalstat voivat lieventää sosiaalista yksinäisyyttä, mutta olleessaan ainoa kanssakäymisen tapa, se voi voimistaa emotionaalista yksinäisyyttä. (Junttila 2016a, 161–162.)

Vanhempien ja muiden läheisten asenteilla ja tuella on suuri merkitys sosiaalisten suhteiden kehittymiselle kodin ulkopuolella (Seppälä 2017, 41). Kehitysvammaisella henkilöllä saattaa olla vaikeuksia löytää mielekäs harrastus ilman apua ja tukea. Hän tarvitsee tukea ja ohjausta monipuolisen vapaa-ajan toimintojen löytämiseen oman yksilöllisen kiinnostuksen mukaan. (Kaski ym. 2012, 207.)

Ystävyyssuhteiden lisäksi nuori haluaa kuulua ryhmään, jossa on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kavereiden ja vertaisten merkitys korostuu nuoren kasvaessa ja ottaessaan etäisyyttä vanhemmistaan. Vertaisryhmä ja ystävyyssuhteet tukevat lapsen kehitystä sosiaalisessa ympäristössä. Vertaisryhmässä itsetunnon ja itseluottamuksen on mahdollista vahvistua, siinä opitaan vertailua sekä sosiaalisia taitoja. (Laine 2005, 206.) Sosiaalisten taitojen oppimiseen tarvitaan kodista saatuja malleja, mutta niiden opetteluun ja vahvistamiseen tarvitaan myös vertaisia (Junttila 2016a, 149).

Kehitysvammaisilla henkilöillä saattaa esiintyä enemmän väärinkäsityksiä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sosiaalisen kompetenssin kehittymättömyyden vuoksi. Yhtenä yksinäisyyden tekijänä pidetään sosiaalista kompetenssia. Sosiaalisella kompetenssilla tarkoitetaan sosiaalisissa tilanteissa ymmärrystä, tulkintaa sekä toimimista tilanteen mukaan saavuttaakseen yhteiset päämäärät sovussa. Vuorovaikutuksessa tarvitaan taitoa olla keskusteluissa aloitteellinen, kuunteleva, esittää omia mielipiteitä sekä huomioda toisten kiinnostuksen kohteet. Sosiaalinen kompetenssin kehittyminen vaatii harjoittelua. Sosiaalisen kompetenssin kehittymiseen tarvitaan sosiaalisia taitoja. (Junttila 2015, 158–163.)

Vastavuoroiseen, hyvään vuorovaikutukseen sekä ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen tarvitaan sosiaalisia taitoja, joita ovat esimerkiksi tunteiden ilmaiseminen sekä toisten huomioonottaminen. Sosiaalisia taitoja opitaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja niiden oppiminen alkaa jo lapsuudessa.

Vuorovaikutustaitojen oppimiseen tarvitaan sekä onnistumisia että epäonnistumisia, joiden avulla opitaan hyvä vuorovaikutuksen toimimisen tapa. Sosiaalisten taitojen ollessa heikot saattaa olla vaikeaa päästä kaveripiireihin. Tutkimusten mukaan sosiaalisesti kompetenteilla ihmisillä esiintyy vähemmän yksinäisyyttä. Heidän tutustumisensa uusiin ihmisiin on helpompaa ja toisten kohtaaminen on positiivista ja empaattista. He ylläpitävät ja huolehtivat kaverisuhteistaan ja heillä on kyky tarkkailla omaa häiritsevää käyttäytymistään. (Junttila 2015, 158–162.)

Vuorovaikutussuhteiden syntyymiseen, niiden ylläpitämiseen ja sosiaalisten tilanteiden ymmärtämiseen tarvitaan sosiaalisia taitoja. Persoonallisuuden piirteillä on vaikutusta kontaktien syntyymiseen toisten kanssa. Sosiaalisissa suhteissa minäkuvan käsittäminen on tärkeää. Muiden oletukset itsestä vaikuttavat oman minäkuvan rakentumiseen. Minäkuvan ja itsetunnon kehittämisen keinona on osallistuminen erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 78.) Sosiaalisten taitojen ja erilaisten keinojen oppiminen toimiakseen sosiaalisissa tilanteissa parantaa henkilön luottamusta itseensä ja kykyihinsä (Junttila 2015, 79–81).

Kehitysvammaiset lapset ja nuoret tarvitsevat sosiaalisten taitojen oppimiseen enemmän aikaa. Tarvitaan useita toistoja ja harjoitusta erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Aikuisilla kehitysvammaisilla henkilöillä tilanteet sosiaalisten roolien opetteluun ovat vähäisempiä kuin muilla ihmisillä tarvitsemansa tuen ja avun vuoksi. Tutuissa ympäristöissä kehitysvammaisen henkilön sosiaaliset taidot voivat olla hyvät, mutta puutteet niissä saattavat tulla esille uudessa ympäristössä toimiessa. (Seppälä 2017, 110–112.)

Vertaissuhteilla on merkitystä lapsen ja nuoren kehitykselle sekä itsenäistymiselle. Sosiaalisen vertailun avulla nuori oppii itsestään ja kasvattaa minäkuvaansa. Lapsi kokee helposti itsensä sosiaalisesti epäonnistuneena ollessaan vertaisporukassa aina torjuttu. Torjutuksi tulleet lapset jäävät helposti ryhmän ulkopuolelle ja kokevat yksinäisyyttä sekä kiusatuksi tulemista. Ryhmän ulkopuolelle jääneelle lapsella ei ole tilanteita, joissa harjoitella sosiaalisia taitoja. (Salmivalli 2008, 32–33.)



Yksinäisyyden kierre saattaa syntyä, kun aikaisemmat sosiaalisissa tilanteissa koetut ikävät kokemukset saavat etäännyttämään ja olemaan enemmän omissa oloissaan suojellakseen itseään uusilta ikäviltä kokemuksilta. Tämä käytös etäännyttää toiset luotaan, jonka seurauksena sosiaaliset suhteet sekä mahdollisuudet niiden syntymiseen ja ylläpitämiseen vähenevät. Tämä aiheuttaa yksinäisyyden kokemisen entistä vahvempana ja ahdistavampana ja näin yksinäisyyden kierre jatkuu. (Junttila 2015, 16–17.)

Eriksson tuo esille kehitysvammaisten henkilöiden itsemääräämisoikeuden toteutumisessa olevia puutteita. Vanhemmat saattavat hallita ja vaikuttaa kehitysvammaisen lapsensa elämään esimerkiksi kaverisuhteissa, koulutuksessa ja vapaa-ajan vietossa. Kehitysvammaiset nuoret saattavat olla tuen ja avun tarpeen vuoksi vanhemmistaan riippuvaisia. Vanhemmat saattavat myös yli suojella, aliarvioida ja ohjata omien näkemystensä ja mieltymystensä mukaan kehitysvammaisen lapsensa elämää. Saadessaan itse päättää omista asioistaan esimerkiksi vapaa-ajan vietostaan voi lapsi tai nuori olla sosiaalisesti taitava riippumatta kapasiteetistään. Läheisten luottavaiset ja arvostavat asenteet vahvistavat yksilön sosiaalisen kompetenssin kehittymistä. (Eriksson 2008, 88–95.)

Monet nuoret eivät tahdo tuoda kokemaansa yksinäisyyden tunnetta esille häpeän tunteen vuoksi eivätkä halua tulla leimatuiksi. Tämän vuoksi he haluavat olla porukassa, vaikkakin saattavat joutua pilkatuksi eivätkä voi olla omina itsenään vaan vetävät jotakin muuta roolia. (Junttila 2015, 20.) Myös Svedsen (2015, 122) kirjoittaa ihmisten häpeästä kokiessaan yksinäisyyttä, ei haluta tuoda yksinäisyyttä esille vaan päinvastoin esitetään sosiaalisen kanssakäymisen ihmisten kanssa sujuvan hyvin. Yksinäisyyden kokemus tuo ihmiselle merkityksettömyyden tunteen itsestään.

### **3.4 Tutkimuksia yksinäisyydestä**

Alueellisen vuonna 2013–2014 tehdyn terveystutkimuksen mukaan yksinäisyyden kokemuksia esiintyi lähes joka kymmenennellä suomalaisella. Yksinäisyys tuo merkittäviä hyvinvointiin ja terveyteen liittyviä ongelmia. Se saattaa johtaa moniin terveydellisiin ongelmiin. Masennus on yksi yleinen seuraus, itsemurha-ajatuksia voi myös esiintyä sekä noin puolet yksinäisistä

on ilmaissut yksinäisyyden vaikuttaneen työkykyyn heikentävästi. Tutkimuksen mukaan yksinäisyyden kokemuksia esiintyi yli 70-vuotiaiden sekä nuorten aikuisten ikäryhmissä eniten, vastaavasti vähiten yksinäisyyttä koetaan keskiikäisten ryhmässä. Koko väestöstä naisilla näyttää esiintyvän yksinäisyyttä enemmän kuin miehillä. (Toikka ym. 2015.)

Yksinäisyyttä kokevat nuoret käyttivät lääkkeitä psykosomaattisiin oireisiin esimerkiksi pää-, selkä- ja vatsakipuihin 2018 tehdyn tutkimuksen mukaan enemmän, kuin ne, joilla oli ystäviä. He myös oireilivat muita enemmän. Edellä mainittujen oireiden lisäksi heillä esiintyi uniongelmia ja levottomuutta. Tutkimuksessa selvisi, että yksinäisyys lisääntyi yläasteella. (Lyyra ym. 2019.)

Olsson (2018, 99) toteaa kehitysvammaisten henkilöiden olevan monesti sivustaseuraajia sosiaalisissa ryhmissä. Hänen mukaansa kehitysvammaisilla nuorilla näyttäytyy kaverisuhteiden määrä pienempänä kuin toisilla nuorilla. Tutkimuksissa on pidetty koulua tärkeänä paikkana sosiaalisten suhteiden syntymiseen.

Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä lasten ja nuorten kokema yksinäisyyden kokemukset ovat kasvaneet vuodesta 2019. Tyttöjen yksinäisyyden koke-  
musta esiintyi enemmän kuin poikien. Tytöistä tunsivat itsensä yksinäiseksi yli kaksikymmentä prosenttia, kun taas pojista kymmenen prosenttia. (Helakorpi & Kivimäki 2021.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen vuonna 2015 tehdyn selvityksen mukaan yli kaksikymmentä prosenttia vammaispalveluita käyttävistä koki itsensä yksinäiseksi, kun sama luku muuhin verrattuna oli yhdeksän prosenttia. Yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen osallistuminen oli myös reilusti vähäisempää vammaispalveluita tarvitsevilla kuin muilla. Osallistumiseen vaikuttavina tekijöinä ovat taloudellinen tilanne, puutteet esteettömyydessä ja saavutettavuudessa. (Teittinen & Vesala 2015, 29–31.)

Tutkimusten valossa heikoksi koetulla taloudellisella tilanteella sekä koulustaustalla näyttäisi olevan vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen. Kouluttautumisen myötä saattaa olla parempi taloudellinen tilanne ja paremmat sosiaaliset suhteet. Näillä on vaikutusta sosiaalisten suhteiden rakentamiseen sekä harrastustoimintoihin osallistumiseen. (Tiikkainen 2007, 150.) Yksinäisyyden

yhdeksi aiheuttajaksi Saari (2016, 11) nostaa esille yhteiskunnan eriarvoisuuden. Yksinäisyydellä on vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin, jotka vaikuttavat toimintakyvyn ja elämänmahdollisuuksien eriarvoisuuteen. Tarkasteltaessa yksinäisyyttä Ojasen (2019, 89) onnellisuus tutkimuksen valossa voidaan sanoa yksinäisyyden rakentuvan monesta tasosta. Esimerkiksi yksin elävä ei välttämättä koe yksinäisyyttä, mutta jos kokee, sillä on onnellisuuteen negatiivinen vaikutus.

Koronaviruspandemialla oli vaikutusta ihmisten kokemaan yksinäisyyteen. Kyselyjen mukaan koronavirusepidemia lisäsi yksin asuvilla kehitysvammaisilla henkilöillä turvattomuuden ja yksinäisyyden tunnetta. Heidän sosiaaliset suhteensa sekä vuorovaikutus toisten kanssa vähenivät rajoitustoimien vuoksi. (Nurmi-Koikkalainen ym. 2020.)

## **4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄ JA KEHITTÄMISEN MENETELMÄ**

### **4.1 Kehittämisen kohde ja tavoitteet**

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on ehkäistä kehitysvammaisten nuorten yksinäisyyttä. Kehittämistyön kohderyhmänä on tukihenkilötoimintaa saavat vammaispalvelujen asiakkaat. Työn ideointiin, suunnitteluun ja kokeiluun osallistuvat tukihenkilöpalvelua saavat vammaispalvelun asiakkaat. Tämän kehittämistyön eteenpäin viemisessä tukihenkilöt ovat avainasemassa. Tuettavien ja tukihenkilöiden osallistuminen kehittämistyössä kokeiltaviin ryhmätoimintoihin on vapaaehtoista. Ryhmätapaamisten tarkoituksena on sosiaalisten suhteiden luominen, samanhenkisten ihmisten tapaaminen ja uusien tuttavuuksien ja kaverisuhteiden löytyminen sekä mahdollisesti uuden harrastuksen saaminen tukihenkilöiden tuella. Tavoitteena on torjua yksinäisyyttä ja saada mielekästä tekemistä vapaa-ajalle. Harrastus- ja vapaa-ajan tapahtumat luovat tilaisuuden tavata vanhoja ja uusia ystäviä sekä ylläpitää näitä suhteita. Sosiaalinen aktiivisuus tuo terveyshyötyjä itsearvostuksen, itsetunnon ja merkityksellisyyden kokemusten lisääntyessä. (Tiikkainen & Lyyra 2007, 79.)

Tavoitteena on lisätä myös tukihenkilöille mielekkyyttä ja ideoita tapaamisiin tuettavan kanssa. Porukalla on toisinaan mukavampi tehdä asioita. Tämän kehittämistyön toivottavana tuotoksena syntyy ryhmä, minkä ohjelmasta ja yh-

teistekemisestä tukihenkilöt tulevaisuudessa vastaavat. Kehittämistyössä asiakkaat ovat mukana ideoimassa, kokeilemassa ja arvioimassa uutta toimintatapaa ja palvelutuotetta yhdessä tukihenkilöiden kanssa. Tukihenkilöt mahdollistavat tämän kehittämistyön eteenpäin viemistä. Tämä kehittämistyö perustuu tuettavien ja tukihenkilöiden vapaaehtoisuuteen. Halukkuus uuden toimintatavan kehittämiseen kysytään tukihenkilöiltä ja tuettavilta. Heidän mukaansa ottaminen kehittämiseen motivoi, luo innokkuutta, sitoutuneisuutta sekä kuulaksi tulemistä heitä itseään koskevissa asioissa. Asiakkaiden henkilökohtaisia tietoja ei käsitellä missään vaiheessa vaan kehittämistyössä ollaan kiinnostuneita uuden palvelutuotteen, toimintamallin kokemuksista ja kehittämistarpeista.

#### **4.2 Kehittämistyön eteneminen**

Uuden toimintamallin kehittämismenetelmänä käytän kokeilevan, osallistavan ja yhteiskehittämisen malleja sovellettuina. Haluan saada tuettavien ja tukihenkilöiden ajatuksia ja mielipiteitä esille yhteiskehittämisen avulla. Osallistavan arvioinnin avulla edistetään tasa-arvoisuutta ja osallisuutta. Arvioinnissa ja toiminnan kehittämisessä ovat ne ihmiset, joita asia koskettaa. Tämä motivoi ja innostaa osallistujia edistämään ja kehittämään toimintaa, kun he ovat saaneet olla itse suunnittelemassa asioita. (Kivipelto 2008.)

Kokeilevan kehittämisen malli sopii tähän kehittämistyöhön hyvin, koska lopputulos on epävarmaa. Tässä kehittämistyössä ei tiedetä, millaiseksi toiminta muotoutuu ja onko se tarpeellista tukihenkilöiden ja tuettavien mielestä. Kokeilevassa kehittämisessä hyväksytään lopputuloksen epävarmuus eikä tehdä pitkántähtäimen suunnitelmia. Kehittäminen aloitetaan tarkastelemalla ketkä ovat kehittämistyön kohderyhmänä, millaisia tarpeita heillä on ja kuinka niitä voidaan ratkaista tai viedä eteenpäin. Kokeilevassa kehittämisessä muutetaan nopeasti toimintoja aiemmasta toiminnasta opitun tiedon pohjalta. Kokeiluja arvioidaan ja tarvittaessa muutetaan toimintaa. Muuttuviin tekijöihin pystytään reagoimaan nopeasti, koska ei ole tarkkaa suunnitelmaa, jonka mukaan pitäisi tarkasti edetä. (Hassi ym. 2015, 24–25.)

Kehittämisprosessi etenee ideointi-, suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheiden kautta. Kokeilevan kehittämisen mallissa prosessin etenemiseen pyritään

sekä saamaan uutta tietoa että hyödyntämään sitä. Kokeilevan kehittämissprosessin viisi vaihetta ovat tavoite, tarve, kehitettävät ideat, kokeilut ja lopputulos. (Hassi ym. 2015.) Alla olevassa kuvassa esitetään tämän kehittämistyön prosessi, mikä on mukailtu kokeilevan kehittämisen mallista (kuva 1). Kuvan tarkempi sisältö on avattu tarkemmin seuraavissa kappaleissa.



Kuva 1. Kehittämistyön prosessivaiheet ja menetelmät

Kehittämistyöni tarve tuli tukihenkilötoiminnasta vastaavilta, tukiohjaajilta, läheisiltä sekä kysyessä kehitysvammaisilta henkilöiltä itseltään. Kehittämistyön ideointivaiheessa olen keskustellut tukihenkilötoiminnasta vastaavien kanssa kehittämistyön tarpeesta, tavoitteista sekä suunnitelmasta. Kehittämistyö on yhteiskehittämistä sekä osallistavaa. Toimenpiteenä on yhdessä tukihenkilöiden, tuettavien sekä tukihenkilötoiminnasta vastaavien kanssa ideoida ja kehittää uutta toimintatapaa ryhmätoimintojen järjestämisen muodossa. Tarkoituksena on järjestää tukihenkilöiden johdolla ryhmätapaamisia, antaa tukihenkilöille vinkkejä ja tukea tuettavien sosiaalisten suhteiden luomiseen.

Aluksi tukihenkilöille lähetetään kehittämistyöstä kirje, jonka jälkeen he voivat ilmoittaa halukkuutensa kehittämistyön ideointiin, ja ryhmätoimintoihin osallistumiseen. Kirjeessä pyydetään tukihenkilöitä selvittämään myös tuettavan kiinnostusta osallistumiseen. Mikäli ilmoittautumisia ei ilmaannu, otetaan tukihenkilöihin uudelleen yhteyttä. Ensimmäisessä yhteisessä työpajassa kuullaan osallistujia toimintatavan tarpeellisuudesta sekä ideoidaan tukihenkilötoimintaan uutta toimintatapaa yksinäisyyden torjumiseksi. Tähän tapaamiseen saa osallistua kaikki eikä tarvitse vielä tietää kiinnostumisestaan ryhmätoimintaan. Varaudutaan koronaviruksen aiheuttamiin kokoontumisrajoituksiin. Mikäli ilmoittautuneiden määrä on suuri, järjestetään mahdollisesti kaksi suunnitelluuta. Tarvittaessa tapaaminen pidetään Teams-yhteydellä.

Learning cafe -menetelmän avulla pyritään saamaan osallistujilta tietoa halukkuudesta sekä tarpeesta uudenlaiseen toimintaan, millaista tekemistä halutaan tehdä, onko innokkuutta ottaa vetovastuuta satunnaisesti jonkin ryhmän vetämiseen. Ideoita kokeillaan tukihenkilöiden ja mahdollisesti tuettavien vetämissä ryhmätoiminnoissa. Tapaamisia pidetään neljä kertaa, jonka lisäksi tukihenkilöille tarkoitettu koulutusilta, jossa aiheena on ryhmätoimintojen järjestäminen, tuettavan tukeminen sosiaalisten suhteiden luomisessa. Ryhmähaastattelut pidetään jokaisen tapaamisen jälkeen. Haastatteluun osallistuvat ryhmätapaamiseen osallistuvat tukihenkilöt ja asiakkaat. Ryhmähaastattelussa reflektoidaan illan kulkua, tarpeellisuutta, mielekkyyttä, käytännön asioiden toimijuutta, tiedon kulkua ja jatkokehittämistä. Reflektoinnista nousseisiin asioihin tehdään tarvittaessa muutoksia.

Viimeisellä kerralla pidetään yhteinen työpaja, arviointi-ilta tukihenkilötoiminnoista vastaavien, osallistuneiden tukihenkilöiden ja tuettavien kanssa. Työpajassa arvioimme Tulospuu -arviointimenetelmää apuna käyttäen ryhmätoimintojen toimivuutta, haasteita sekä edelleen kehitettäviä asioita. Arvioimme ja sovimme jatkotoimenpiteet toiminnan mahdolliselle jatkumiselle ja kehittämiselle. Mietitään toiminnan vahvuuksia, aikaansaannoksia sekä toiminnan tarvetta ja jatkokehittämistä. Ryhmätoimintojen jäädessä uudeksi toiminnaksi, tuettavat saavat mahdollisesti uusia ystäviä ja harrastuksia, ja vapaa-ajalla on merkityksellistä tekemistä ja näin torjutaan yksinäisyyttä. Tuettavien hyvinvointi, osallisuus, itsenäisyys sekä itsetunto kasvavat lisääntyneen yhteisölli-

syyden myötä. Tukihenkilöt saavat uutta sisältöä ja mielekkyyttä tukihenkilötyöhönsä saadessaan tuoda omia vahvuuksiaan ja taitojaan esille sekä saavat mahdollisuuden tavata muita tuettavia sekä tukihenkilöitä.

### 4.3 Kehittämismenetelmät

Kehittämistyössäni käytän sovellettuina yhteiskehittämisen, osallistavan ja kokeilevan kehittämisen malleja. Valitsin menetelmiksi Learning cafe, ryhmähaastattelun ja arvioinnissa käytän Tulospuu -menetelmää. Ryhmähaastattelussa arvioidaan ja reflektoidaan illan kulkua tukihenkilöiden sekä tuettavien kanssa. Haastattelussa haetaan vastauksia toiminnan tarpeellisuudesta ja mielekkyydestä, käytännön asioiden toimivuudesta, tiedonkulusta sekä innokkuudesta toiminnan jatkumiseen ja kehittämiseen.

Learning cafe eli oppimiskahvila menetelmä sopii hyvin kehittämistarpeen, ideoiden ja kehittämistoimien löytämiseen tai arviointiin. Menetelmä on osallistavaa eli tavoitteena on saada vastauksia, ideoita ja keskustelua yhteistyössä osallistujien kanssa. Learning cafe -menetelmässä jakaudutaan ryhmittäin niin moneen pöytään kuin on kysymyksiä. Osallistajat jaetaan 4–6 hengen ryhmiin. Jokaiselle pöydälle valitaan kirjuri, joka ei vaihda pöytää. Pöydissä keskustelu käynnistetään virikkeellä tai voidaan tehdä yhteinen alustus. Jokainen pöytäryhmä miettii pöydässä olevaa kysymystä. Pöydässä oleville lapuille kirjoitetaan vapaasti ideoita. Keskustellaan, tuodaan mielipiteitä ja kuunnellaan. Puheenjohtaja huolehtii, että jokainen saa äänensä kuuluviin. Keskustelun jälkeen (noin 15–30 min.) vaihdetaan pöytää seuraavan kysymyksen äärelle. Uudessa pöydässä puheenjohtaja kertoo aikaisemman ryhmän ajatukset lyhyesti. Tarvittaessa voidaan tehdä useita pöytävaihtoja riippuen ryhmän koosta, teemoista ja aikataulusta. Lopuksi puheenjohtajat esittelevät lopputulokset kaikille. Learning cafe -menetelmän vahvuutena on yksinkertaisuus sekä teemojen ratkaisu ryhmässä. Toisten ideoita voi kyseenalaistaa ja kommentoida, mutta tärkeää on yhteisen mielipiteen löytyminen. Osallistujamäärä on vähintään 12 henkilöä. (Innokylä.)

Tulospuu -menetelmä on osallistavaa, siinä jokainen voi tuoda oman mielipiteensä, arvionsa, ideansa visuaalisesti esille. Arvioinnin pohjalta voidaan miet-

tiä uuden toimintamallin toimivuutta ja mahdollisesta jatkokehittämisestä. Tulospuu -arviointimenetelmää voidaan käyttää yksin tai ryhmässä. Menetelmässä käytetään isoa puumallia. Juuret kuvaavat vahvuuksia ja osaamisia, varteen laitetaan yhteistyökumppanit ja sidosryhmät, oksat kuvaavat ydintöimiä (toiminta, tavoitteet, projektit), hedelmiin merkataan aikaansaannokset, katkenneet oksat kuvastavat epäonnistumisia ja käyttämättä jääneitä mahdollisuuksia, silmuihin tulee onnistumisen kokemukset ja huippuhetket, puun ympäristöön laitetaan asiat, jotka hidastavat tai edistävät arviointia sekä tulevaisuuden toiveet. Lopuksi aikaansaannokset esitellään kaikille osallistujille. (Tampale 2017.)

## **5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS**

### **5.1 Prosessin taustatyö**

Prosessin taustatyönä keskustelin tukihenkilötoiminnasta vastaavien kanssa kehittämistarpeesta. Tukihenkilötoiminta on yksi keino lisätä kehitysvammaisten nuorten sosiaalisia suhteita ja näin mahdollisesti saada uusia ystäviä. Kehitysvammaiset saattavat tarvita enemmän tukea osallistumiseen ja kaverisuhteiden luomiseen kuin ikäisensä yleensä. He tarvitsevat uusia tilanteita, jossa tapaavat uusia tuttavuuksia. Monet kehitysvammaiset ihmiset pystyvät liikkumaan ja toimimaan itsenäisesti, mutta lähteminen ja osallistuminen saattaa olla vaikeaa. Heikkilä (2015, 60) tuo pro gradussaan esille, että monet kehitysvammaiset ihmiset tarvitsevat rohkaisua ja tukea osallistuakseen aktiviteetteihin kodin ulkopuolella sekä ihmissuhteiden luomiseen ja säilyttämiseen. Heitä saattaa jännittää uudet sosiaaliset tilanteet. Osallistuminen erilaisiin toimintoihin laajentaa kehitysvammaisen henkilön kokemuksia sekä tuo lisää sosiaalisia suhteita, joiden kautta syntyy oppimista.

Tukihenkilöille lähetettiin asiasta kutsut kesän alussa. (Liite1). Ilmoittautuneita oli määräaikaan mennessä vain kaksi tukihenkilöä ja kaksi tuettavaa. Lähestyttiin osaa tukihenkilöistä uudelleen sähköpostitse sekä puhelimitse. Näin löytyi asiasta kiinnostuneita enemmän. Näin ilmoittautuneita oli seitsemän tukiohjaajaa sekä yhdeksän tuettavaa. Edellisenä päivänä peruutuksia tuli kaksi, saimme illan kuitenkin hyvin onnistumaan.



Työelämän ohjaajan kanssa käytiin keskusteluja ennen ensimmäistä ideointi-iltaa. Sopivaksi ideointimenetelmäksi löytyi Learning cafe -oppimiskahvila. Siinä kaikilla osallistujilla on mahdollisuus tuoda ajatuksiaan esille pöydässä olevan puheenjohtajan huomioidessa kaikki. Halusin käyttää osallistavaa kehittämismenetelmää, koska halusin saada äänen ja mielipiteet kuuluviin heiltä, ketä tämä asia kosketi.

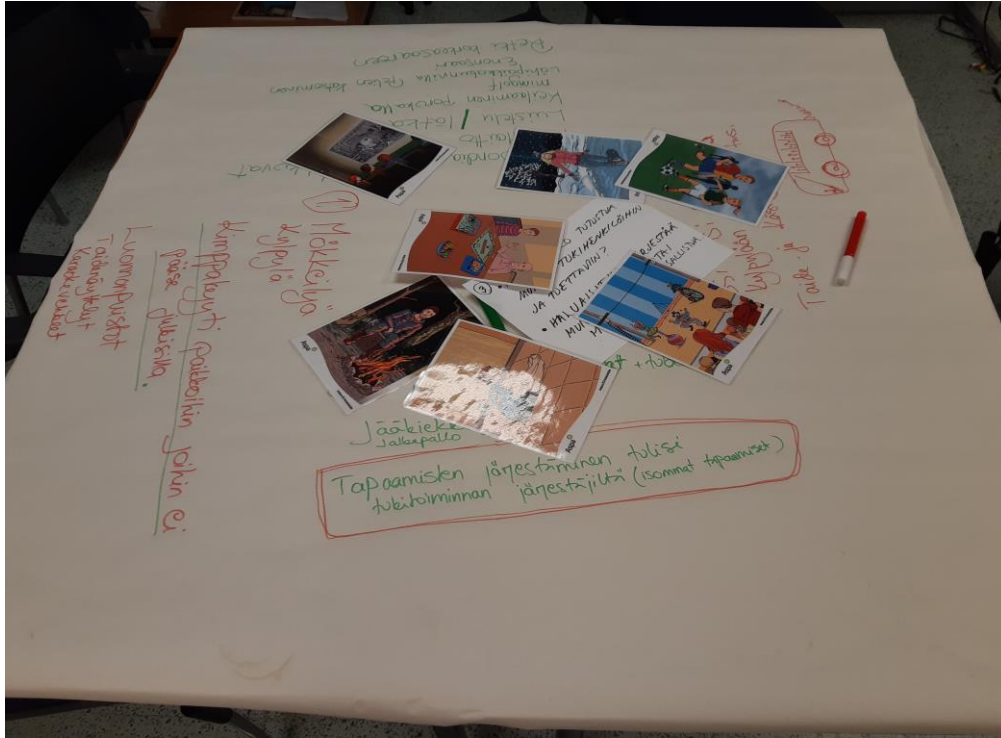
Mietin kysymykset kolmeen pöytään. Kysymysten avulla halusin saada keskustelua aikaiseksi vapaa-ajan vietosta sekä osallistumisesta eri toimintoihin. Halusin myös saada tietoa tuettavien ja tukihenkilöiden innokkuudesta yhteistoimintaan sekä mahdollisesti myös toimintojen järjestämiseen tuoden omia vahvuuksiaan esille. Halusin saada myös vastauksia tapaamiskerojen määrästä sekä yhteydenpitokanavasta.

Ensimmäinen pöydän aiheena oli mielekkään vapaa-ajan pohtiminen sekä miten löytää uusia kavereita ja millaista tukea kokee tarvitsevansa uuden harrastuksen sekä kavereiden löytymiseen. Toisena aiheena oli tukihenkilöajan käyttäminen toisiin tuettaviin ja tukihenkilöihin tutustumiseen. Onko innostusta järjestää tai osallistua yhteistekemiseen. Mitä se voisi olla? Kolmantena aiheena ryhmätapaamisten määrä sekä viestintä ja tiedonkulku tapaamisista ja yhteissuunnittelusta. Illan virittäytymiseen ja esittelykierrrokseen valitsin Aspa -säätien harrastuskuvakortit (Aspa-säätiö). Jokainen sai valita itselleen mieluisan kuvan, jonka avulla sai esitellä itsensä. Katson tämän hyväksi keinoksi ilmapiiirin rentouttamiseen. Tällä tavoin kuullaan jo joitakin asioita jokaisen mielenkiinnon kohteista ja vapaa-ajan vietosta. Varattiin sopiva tila ja materiaalit sekä kahvit illalle. Tapaamiskertojen määrät suunniteltiin ja aikataulutettiin.

## **5.2 Ideointivaihe**

Ensimmäinen ideointi-ilta pidettiin syyskuussa tukiohjaajien, tuettavien sekä tukihenkilötoiminnasta vastaavan henkilön kanssa. Aloitimme illan kahvitelulla ja vapaalla jutustelulla. Kahvitelun lomassa tutustuimme toisiimme ja virittäydymme illan aiheeseen (Aspa-säätiön) harrastuskorttien avulla. Tämän jälkeen jatkoimme iltaa sovellettua Learning cafe -menetelmää käyttäen. (Kuva 2.) Aluksi oli tarkoitus jakaantua kolmeen pöytään, mutta peruutumisista joh-

tuen vain kahteen pöytään. Aiheita oli kolme eli yhden aiheen käsiteltyä siirryttiin seuraavaan pöytään. Toisessa pöydässä toimi puheenjohtajana tukihenkilötoiminnasta vastaava ja toisessa pöydässä oli opiskelija.



Kuva 2. Ideointi-ilta Learning-cafe menetelmää käyttäen

Ideointi ja keskustelu pöydissä oli vilkasta ja innokasta. Kaikki saivat tuoda mielipiteitään esille. Ideoita syntyi paljon, joita jo hiukan suunnittelimme enemmänkin. Tästä tapaamisesta ei vielä kukaan innostunut järjestämään tai suunnittelemaan pienryhmätapaamisia. Osallistujat halusivat yhteistapaamisia, johon voi osallistua kaikki halukkaat. He halusivat, että tukihenkilötoiminnasta vastaava työntekijä järjestää seuraavan tapaamisen esimerkiksi lautapeli-illan. Tukihenkilöt toivoivat tukihenkilötoiminnasta vastaavan työntekijän järjestävän muutaman kerran vuodessa yhteistapaamisia. Yhteistapaamisissa tutustuu ihmisiin ja tutustuttuaan toisiin, voi syntyä pienellä porukalla tehtäviä asioita. Sähköposti koettiin hyväksi vaihtoehdoksi tiedonkulkuun tukihenkilöille, jotka puolestaan tiedottavat tuettavia. Lisäksi mietimme Facebookin suljetun ryhmän perustamista, johon voisivat kaikki halukkaat liittyä. Sinne voisi laittaa erilaisista harrastuksista ja tapahtumista tietoa sekä sopia ja pyytää muita mukaansa osallistumaan. Sovimme seuraavan tapaamisen olevan marraskuussa, jonka järjestämme tukihenkilötoiminnan vastaavan kanssa.

Illasta jäi innostunut ja mukava tunnelma. Pöytien kysymykset olisin voinut tehdä selkeämmiksi ja yksinkertaisemmiksi. Pöytäryhmän puheenjohtajat kirjoittivat osallistujien ajatuksia pöytäliinaan, jonka jälkeen vaihtoivat pöytää. Kävin pöydissä vielä tarkentamassa ja selventämässä kysymyksiä. Kävin myös kuuntelemassa ja kommentoimassa keskusteluja. Pöydissä syntyi paljon ideoita ja keskustelua millaista toimintaa osallistujat toivoisivat. Illan tunnelmista ja palautteesta kävimme suullisen keskustelun. Osallistujat olivat tyytyväisiä iltaan ja toivoivat ryhmätapaamisia edelleen. Heille, jotka joutuivat perumaan tulonsa, laitettiin viestiä suunnitelmista.

### **5.3 Käytännön vaihe**

Ideointi-illassa nousi paljon erilaisia ideoita, mitä halutaan tehdä vapaa-ajalla. Näiden tarkoituksena ei ollut, että toteuttaisimme kaikki ideat, vaan ajatuksena oli miettiä mitä kaikkea halutaan tehdä ja olisiko näin jo löytynyt ryhmästä samanhenkistä porukkaa, joiden kanssa olisi voinut tehdä jotakin. Toin illassa esille ja kannustin, että esimerkiksi jääkiekkopelistä kiinnostuneet voisivat osallistua peliin porukalla. Ideointi-illassa sovimme toteutettavan seuraavaksi lautapeli-illan. Mietimme myös kokoontumispaikkoja. Yksi mahdollinen paikka on kirjasto. Järjestin kirjastoon tutustumiskierroksen ja pelihuoneen varauksen yhdelle tapaamiskerralle, jotta kirjasto tulisi tutummaksi ja siellä voisi tavata yhdessä pienryhmässä.

Kehittämistyön aikana oli neljä ryhmätoimintakertaa sekä arviointikerta pidettiin vain tukihenkilöiden kesken videopuhelun avulla. Ensimmäisenä oli lautapeli-ilta, muita tapaamiskerrat olivat kirjastovierailu ja pelihuone, pikkujoulut sekä kuvasuunnistus. Ideointi-illassa toivottiin tukihenkilötoiminnan järjestämiä tapahtumia noin kaksi kertaa vuodessa. Alustavasti suunnittelimme isompaa ulkoilutapahtumaa. Koronatilanteen taas heikentyessä, isompi ulkoilutapahtuma vaihdettiin pienellä porukalla tehtävään kuvasuunnistukseen. Lautapeli-ilta oli suosituin. Tuettavista suurin osa oli nuoria. Joku tapasi illassa vanhan koulukaverinsakin. Myös osallistuneista tukihenkilöistä suurin osa oli nuoria. Nuoret olivat heti innokkaita valitsemaan erilaisista peleistä ja pääsemään niiden pariin. Peliporukat syntyivät luonnollisesti entuudestaan tuttujen kanssa tai uusien ihmisten kanssa saman pelikiinnostuksen myötä. Syntyi neljä peliporukkaa. Oli iloista ja innokasta puheen sorinaa ja eri pelien pelaamista.

Kiertelin eri peliporukoissa ja kyselin heidän mielteitään. Kannustin heitä jatkossa tapaamaan myös pienporukoissa keskenään. Ehdotin tukihenkilöitä myös vaihtamaan puhelinnumeroita. He perustivat WhatsApp ryhmän, jossa voivat kysyä muita tapaamisiin mukaan. Toin illassa esille tapaamispaikkoja, joissa voi pienporukalla tavata. Kyselin palautetta ja kiinnostusta vastaavanlaiseen toimintaan tukihenkilöiltä sekä tuettavilta. Ilta oli meidän ja osallistujien kannalta mielestäni onnistunut. Osallistujat olivat tyytyväisiä iltaan ja sanoivat olleen mukavaa. Jollakin oli entuudestaan jo tuttuja, mutta suurimmalla osalle osallistujat olivat vieraita. Tukihenkilöiltä kysyttiin halukkuutta ryhmätapaamisiin keskenään, jos vammaispalvelut tarjoavat esimerkiksi tilan. He olivat asiasta kiinnostuneita. Tukihenkilöt olivat todella innostuneita ja osa alkoi jo ideoidaan yhteistä toimintaa. Seuraavaan tapaamiskerran ideoiksi nousi ulkoilutapahtuma sekä pikkujoulut. Kysyin vielä jälkikäteen tukihenkilöiltä palautetta ja fiiliksiä illasta sähköpostilla.

Pikkujoulujen suunnittelua käytiin pienryhmän kanssa WhatsApp -ryhmässä. Toimin myös itse tukihenkilönä, ja tarkoituksena oli tuettavani kanssa osallistua, mutta hänelle tuli este. Pikkujouluissa oli paikalla viisi tuettavaa ja viisi tukihenkilöä. Heidän iltansa oli sujunut leppoisasti. Kaikille halukkaille ei vain tuo ilta harmillisesti sopinut. Kyselin WhatsAppissa heidän tuntemuksiaan illasta. Suunnitelmana oli järjestää tukihenkilötoiminnasta vastaavan kanssa isompi ulkoilutapahtuma, johon kaikki tukihenkilöt ja tuettavat olisi kutsuttu mukaan. Koronatilanteesta johtuen järjestin kuvasuunnistusta kaupungin keskustassa WhatsAppin avulla.

#### **5.4 Reflektointi ja toiminnan tulevaisuus**

Jokaisen tapaamiskerran jälkeen arvioimme sitä joko heti tapaamisessa tai sähköpostin ja viestien välityksellä jälkikäteen. Suunnittelemani ryhmähaastattelu ei mielestäni ollut luonteva tapa vaan vaihdoin sen rentoon mielipiteiden kyselyyn ja vaihtoon, jolloin leppoisa ilmapiiri ei rikkoutunut. Kiertelin kaikkien tukihenkilöiden ja tuettavien luona kysymässä fiiliksiä illasta ja tapaamisten jatkoista. Olen laittanut myös jälkikäteen tukihenkilöille sähköpostikyselyjä palautteen antoon. Olen pyytänyt tukihenkilöitä keskustelemaan tapaamisista myös tuettavien kanssa.

Ensimmäisessä tapaamisessa, ideointi-illassa saimme paljon ideoita. Yhtenä ideana oli yhteisen Facebook ryhmän perustaminen, missä voisi sopia yhteisiä tapaamisia ja tuoda tietoa tapahtumista. Facebook-ryhmän perustaminen koettiin hankalaksi toimeksiantajan puolesta. Ensimmäisessä ideointi-illassa tulleita asioita on viety eteenpäin. Yhtenä toiveena oli karaokeillat, joista on oltu yhteydessä kirjastoon. Kirjastossa on mahdollista pitää karaokeilta koronatilanteen hellitettyä. Ensimmäisessä illassa toivottiin isompia ryhmätapaamisia järjestettävän tukihenkilötoiminnan taholta.

Viimeinen arviointikerta oli tarkoitus pitää yhdessä tukihenkilöiden ja nuorten kanssa. Pahentunut koronatilanne ei sallinut sitä, ja toisaalta myös osallistujamäärä olisi saattanut olla pieni, jos tapaamiskerrassa ei olisi ollut muuta kuin arviointi. Varsinainen kokeiluryhmä syntyi lautapeli-illassa syntyneen WhatsApp ryhmäläisten kanssa.

Toisessa tapaamisessa, peli-illassa tukihenkilöt perustivat oman WhatsApp-ryhmän, jossa on suunniteltu muun muassa pikkujouluja. Ryhmässä syntyi myös idea säännöllisestä tapaamisesta kerran kuussa. Ehdotuksena tuli esimerkiksi tapaaminen joka kuukauden viimeinen tiistai. Näin tukihenkilöt voisivat hyvissä ajoin päättää osallistumisensa. Harmiksemme korona tilanne paheni ja tuli kokoontumisrajoitukset. Pikkujoulujen järjestely sujui pääosin tukihenkilövetoisesti, josta jättäydyin tarkoituksella taustalle.

Arviointi-ilta oli tarkoitus toteuttaa Tulospuu -arviointimenetelmän avulla. Pahentuneen koronatilanteen vuoksi se siirrettiin WhatsAppissa käydyn videopuhelun avulla. Ennen videopuhelutapaamista lähetin Forms-arviointikyselyn, jonka pohjalta kävimme keskustelua. Pyysin tukihenkilöitä kysymään myös nuorten ajatuksia. Videopuheluarviointiin pääsi mukaan kolme tukihenkilöä sekä tukihenkilötoiminnasta vastaava työntekijä. Palautearviointiin vastasi kuitenkin kuusi henkilöä. Tämän WhatsApp -ryhmän lisäksi osallistujia oli satunnaisesti joissakin tapaamisessa. Esille nousi osallistujien erilaiset toimintakyvyt, jotka vaikuttavat osallistumiseen. Eräs osallistuja oli sanonut, että kokee itsensä ulkopuoliseksi itsenäisemmin toimivien seurassa. Eräs tukihenkilö kertoi toisinaan olevan hankalaa keksiä tekemistä tuettavan kommunikaatiohaasteiden vuoksi ja toivoi ideoita. Näiden palautteiden pohjalta yhteistoiminta tois-

ten tukihenkilöiden ja nuorten kanssa on toivottavaa ja innokkuutta sen jatkumiseen on. Tukihenkilöt olivat myös sitä mieltä, että nuori saa mahdollisesti tämän toiminnan kautta uusia kavereita. (Kuva 3.)



Kuva 3. Tukihenkilölle asetettu kysymys - loppuarviointi -kyselyssä

Hyvänä asiana tapaamisten järjestämisessä tukihenkilöt pitivät nuoren löytävän mahdollisesti uusia kavereita. Kaivattiin myös ideoita ja tekemistä tuettavan nuoren kanssa sekä yhteisiä asioita esimerkiksi retkiä. Vastauksissa tuli myös halukkuus olla vain kahden tukihenkilön ja tuettavan kesken. Tämä on hyvin ymmärrettävää ja tämä toiminta on tärkeää lähteä tuettavan tarpeista ja halusta. Arvioinnissa nousi vastuunottaminen ja tiedottaminen ryhmätapahtumista. Sovimme WhatsApp ryhmän toimiseen vastuuhenkilön tietyksi ajaksi, jonka jälkeen vastuunottaminen vaihtuu toiselle halukkaalle tukihenkilölle. Tukihenkilötoiminta on järjestämässä toukokuussa kaikille tukihenkilöille virkistysillan. Tukihenkilötoiminnasta vastaava työntekijä lupasi kertoa tästä kehitteillä olleesta toimintamallista ja mainostaa sekä innostaa halukkaita tukihenkilöitä liittymään ryhmään. Tapaamisessa sovitaan myös seuraava vastuuhenkilö aktivoimaan WhatsApp ryhmän toimintaa.

## 6 PROSESSIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Kehittämistyöni oli lyhytkestoinen mutta sen tarkoitus on jalostua matkan varrella opinnäytetyöni valmistumisen jälkeenkin. Haluamme pitää tämän toiminnan kehittämisen rentona, mukavana eikä liian virallisena. Tarkoituksena on pitää tukihenkilöiden osallistuminen vaivattomana, joka ei vaadi heiltä suurem-

paa sitoutumista. Tukihenkilötoiminta on vapaaehtoista, ja sen pitää olla mielekästä. Tarkoitus on nostaa entisestään tukihenkilötoiminnan mielekkyyttä ja hyvän mielen tuomista tukihenkilöille sekä tuettaville. Jotta vapaaehtoisuuden mielekkyys säilyy, toiminta ei saa olla liian työllistävää eikä aikaa vievää. Ei voida liiaksi velvoittaa järjestämään toimintaa, koska se saattaa vaikuttaa innokkuuteen.

Prosessissa oli viisi ryhmätapaamista tukihenkilöiden ja tuettavien kanssa. Näiden lisäksi oli tarkoitus pitää koulutusilta tukihenkilöille sosiaalisten suhteiden luomisesta sekä tuoda vinkkejä erilaisista vapaa-ajan toiminnoista. Ideointi-illan jälkeen keskustelimme tukihenkilötoiminnasta vastaavan kanssa ja päädyimme, että jätämme koulutusillan pois. Kehittämistyön lähtöajatuksena oli saada tukihenkilöt aktiivisemmin järjestämään pienryhmissä toimintaa. Ideointi-illan jälkeen itselläni ajatus selveni, että aluksi tarvitaan useita järjestettyjä ja ohjattuja tapaamisia. Tukihenkilöiden tutustuttua toisiinsa ja uuteen toimintatapaan on heidän helpompi olla itse aktiivisempia tapaamisten järjestämiseen.

Kehittämistyössäni nousi esille haasteellisuus tuettujen nuorten sitoutumisessa sovittuihin tapaamisiin. Monilla saattaa olla iso kynnys osallistua uuteen toimintaan vieraiden ihmisten kanssa ja he jäävät helposti pois. Aiemmat huonot kokemukset ryhmätilanteissa saattavat tuoda arkuutta osallistumiseen. Tukihenkilöille lähetetty kutsu ei aluksi tuottanut tulosta. Ehkäpä sähköpostiviestit saattavat jäädä helposti huomioimatta. Puhelut tai puhelimen viestit tavoittivat tukihenkilöt paremmin. Luulen myös kesäajan vaikuttaneen osallistumishalukkuuteen. Ihmiset eivät välttämättä ole innostuneita reagoimaan tällaisiin asioihin kesällä. Ideointi-ilta ei houkutellut ihmisiä niin paljon kuin esimerkiksi lautapeli-ilta. Ideointi-illan olisi voinut sisällyttää jonkin teemaillan yhteyteen. Se olisi saattanut houkutella osallistujia enemmän.

Kehittämistyön eteneminen olisi saattanut sujua joustavammin, jos ideointi-illassa olisi syntynyt kehittämisen ydinporukka. Ihmisten tutustuminen toisiin ja ideoiden eteenpäin vieminen olisi ollut mutkattomampaa. Lautapeli-illassa perustettu WhatsApp ryhmä on tällä hetkellä pieni ryhmä, jota on tarkoitus laajentaa. Kehittämistyö lähti etenemään hyvin ja innokkuutta näytti löytyvän

etenkin lautapeli-illassa. Uskon tämän kehittämistyön tuovan tukihenkilötoimintaan uutta toimintatapaa. Tukihenkilötoiminnasta vastaavan työntekijän on tarpeellista välillä innostaa tukihenkilöitä ja tuettavia tapaamaan porukalla. Tämä kehittämistyö pääsi alkuun, mutta nyt olisi tärkeää ylläpitää ryhmää sekä jatkokehittää toimintatapaa. Toimintatavan kehittyessä tukihenkilöt tutustuvat toisiinsa paremmin ja heidän välinen vuorovaikutuksensa lisääntyy ja näin tapaamisten sopiminen helpottuu.

Loppuarvioinnissa tukihenkilöt toivoivat tietoa erilaisista tapahtumista, joihin voisivat osallistua tuettavan kanssa. Tutustumalla erilaisiin tapahtumiin ja paikkoihin, tukihenkilö laajentaa tuettavan elinpiiriä ja kokemuksia ja mahdollistaa sosiaalisten suhteiden lisääntymisen. Sovimme, että laitamme WhatsApp ryhmään tietoja tapahtumista ja pyydetään muita kiinnostuneita osallistumaan yhdessä tapahtumiin.

Yksinäisyyden torjuminen ei ole helppo asia, mutta siihen tulisi keksiä keinoja, koska sillä on niin suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja osallisuuteen sekä näin myös koko elämänlaatuun. Hyvinvoinnin lisääntyessä henkilöiden muiden palveluiden tarve vähentyy, joka on myös yhteiskunnallisesti merkittävää.

Pohdiskelin tätä työtä tehdessäni ja keskusteltaessa ihmisten kanssa yksinäisyyden kokemukseen vaikuttavista tekijöistä. Monille yksinäisyys on vaikea asia eikä halua tuoda sitä esille tai myöntää sitä. Yksinäisyyttä kokevalla saattaa olla ikäviä kokemuksia torjutuksi tulemisesta ja ulkopuolelle jäämisestä. Yksin olemiseen saattaa liittyä aikaisemmat torjutuksi tulemisen kokemukset yrittäessään päästä porukkaan ja leikkeihin mukaan. Tällöin suojellaan itseään uudelta torjutuksi tulemiselta eikä uskalleta enää hakeutua seuraan vaan totutaan olemaan yksin. Kaikki eivät kuitenkaan kaipaa seuraa vaan haluavat toimia ja olla yksin. (Junttila 2015, 36.)

Olen ajattelut, että monet kehitysvammaiset henkilöt tyytyvät asemaansa ja yksinoloon. Saattaa myös olla häpeällistä sanoa kokevansa yksinäisyyttä. He eivät halua uusia pettymyksiä tai eivät uskalla edes yrittää tutustua uusiin ihmisiin, koska ajattelevat ettei heitä kuitenkaan hyväksytä. Monilla kehitysvammaisilla henkilöillä saattaa olla taustalla myös kiusaamiskokemuksia, jonka vuoksi rohkeus osallistumiseen muiden kanssa on alentunut.



Leimaatuminen vammaiseksi on saattanut tuoda myös vanhemmille ja vammaiselle henkilölle itselleen varovaisuutta osallistumiseen ympäristöä kohtaan syntyneen epäluottamuksen vuoksi. Monet vammaiset henkilöt ovat kokeneet syrjintää ja kiusaamista. Sosiaalinen leimautuminen vammaisilla henkilöillä luo vammaisille ja heidän läheisilleen epäluottamusta ympäristön suhtautumisesta erilaisuuteen. (Eriksson 2008,156.) Tämän vuoksi kehitysvammaisen henkilön elinpiiri on saattanut jäädä suppeaksi.

Työntekijöiden ja läheisten tulee olla tuntosarvet pystyssä ja myös havainnoida ja lukea tukea tarvitsevia henkilöitä myös rivien välistä. On tärkeää ottaa asia puheeksi ja viritellä aiheesta keskustelua. Useat kehitysvammaiset henkilöt saattavat tarvita tukea, motivointia ja rohkaisua osallistumiseen ja uusiin ihmisiin tutustumiseen. Monet saattavat tarvita myös tukea kaverisuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen.

Mielestäni on tärkeää, että mahdollistetaan heille turvallisia tilanteita, joissa voivat tutustua uusiin ihmisiin ja mahdollisesti löytää samanhenkisiä ihmisiä. Tukihenkilöiden tuella voidaan saada positiivisia kohtaamisia, kokemuksia ja ennakkoluulojen vähenemistä molemminpuolisesti vuorovaikutuksessa toisten kanssa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Onnistumisen kokemukset lisäävät rohkeutta osallistumaan sekä taidot sosiaalisten suhteiden rakentamiseen lisääntyvät.

Uskon tämän uuden toimintatavan toteutuessa ja kehittyessään lisäävän kehitysvammaisten nuorten elinpiiriä ja saavan uusia ystäviä. Toimintatapa tuo myös uudenlaista innokkuutta ja mielekkyyttä tuettaville kehitysvammaisille nuorille sekä tukihenkilöille yhdessä tekemisen kautta. Tukihenkilöt saattavat kokea yhteisen ajan löytämisen hankalaksi ja on yksinkertaisempaa tavata kahdestaan oman tuettavan kanssa. Heillä saattaa olla jo heidän keskinäisen aikansa sopimisessa haasteita. Ihmisillä on tänä päivänä varmastikin kiireitä, eikä haluta ottaa ylimääräisiä tehtäviä tai vastuuta.

Ryhmän ja uuden toimintatavan luominen tarvitsee vastuuhenkilön, jonka avulla saadaan ryhmiä syntymään ja uutta toimintatapaa vietyä eteenpäin. Ryhmässä tarvitaan myös innostajaa ja kannustajaa toimimaan yhdessä. Onnistuneiden kokemusten kautta innokkuus voi lisääntyä ja edistää näin uuden

toimintatavan kehittymistä tukihenkilöiden innostumisen sekä aktivoitumisen myötä. Vapaaehtoistoimija esimerkiksi opiskelija voisi olla hyvä ratkaisu aktivoimaan ja innostamaan ryhmätoimintaa. Toisaalta hankaluutena nousee vapaaehtoistoimijan löytäminen ja pysyvyys, ja kenen vastuulle hänestä huolehtiminen jää.

Toimintatapaa tulee vielä kehittää, jotta siitä tulee toimiva. Näkisin tukihenkilötoiminnan järjestäjien resurssien lisäämisellä olevan tarvetta tukihenkilötoiminnan kehittämiseen. Uskoisin tukihenkilöiden osallistuvan suunnitteluun ja toteutukseen, jos joku olisi päävastuussa ryhmän kokoon saamisessa. Itse tukihenkilönä toimiessani toivon tämän toimintatavan jatkuvan ja kehittyvän. Olen jo innokkaana miettimässä pienellä porukalla tehtävää kesäretkeä.

## LÄHTEET

Aspa säätiö. s.a. Mielekäs toimintakortit. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.aspa.fi/wp-content/uploads/2020/08/Mielekka%CC%88a%CC%88n-toimintakortit.pdf> [viitattu 6.9.2021].

Autio, A. & Niemelä, M. 2017. Vammaisuus ja sosiaalityö. Teoksessa Kanaoja, A. Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma. 274.

Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot. Vammaisten arkielämä ja itse-määrääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3/2008. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. 2015. Kehitä kokeillen. Organisaation käsikirja. Helsinki: Talentum Pro.

Heikkilä, H. 2015. Sosiaalisen elämän ulottuvuudet elämässä. Sosiaaliset suhteet ja verkostot kehitysvammaisten elämässä. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kvps.fi/wp-content/uploads/2015/04/Sosiaalisen-el%C3%A4m%C3%A4n-ulottuvuudet-2015.pdf> [viitattu 20.1.2022].

Helakorpi, S. & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskysely. Tilastoraportti 30/ 2021. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. PDF-dokumentti. Päivitetty 17.9.2021. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoraportti2021\\_2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 16.10.2021].

Hermanoff, A. 2016. ”Mukava mennä iloisella mielellä”. Narratiivinen tutkimus kehitysvammaisten nuorten toisen asteen opinnoista. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62348/Hermanoff\\_Anneli\\_ActaE\\_188\\_pdfA.pdf?sequence=4](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62348/Hermanoff_Anneli_ActaE_188_pdfA.pdf?sequence=4) [viitattu 20.1.2022].

Högberg, M. & Launiemi, P. 2021. Haastattelu 14.4.2021.

Innokylä s.a. Learning cafe. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila> [viitattu 20.6.2021].

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Junttila, N. 2016a. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Junttila, N. 2016b. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Kaski, M. (toim.), Manninen, A., Pihko, H. 2012. Tavoitteena hyvä elämä. Kehitysvammaisuus. 5. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma pro.

Kainulainen, S. 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Kehitysvammaisten tukiliitto. 2021. Sosiaaliturvaopas. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tukiliitto.fi/uploads/2021/02/18a8411b-tukiliiton\\_sosiaaliturvaopas\\_2021.pdf](https://www.tukiliitto.fi/uploads/2021/02/18a8411b-tukiliiton_sosiaaliturvaopas_2021.pdf) [viitattu 8.1.2022].

Kehitysvammaliitto. 2016. Kehitysvammaisuus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/> [viitattu 8.1.2022].

Kivipelto, M. 2008. Osallistava ja valtaistava arviointi. Johdatus periaatteisiin ja käytäntöihin. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stake-sin työpapereita 17/2008. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75668/T17-2008-VERKKO.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 20.6.2021].

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Lyyra, N., Junntila, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. *Lääkärilehti*. 32/2019. verkkolehti. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkupeeraitutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/> [viitattu 20.1.2022].

Nuorisotyöstä Suomessa 2021. Nuorten sosiaaliset suhteet ja hyvinvointi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://nuorisotyosta.fi/nuorten-sosiaaliset-suhteet-ja-hyvinvointi/> [viitattu 22.10.2021].

Nurmi-Koikkalainen, P. 2017. Mitä vammaisuudella tarkoitetaan. Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Työpapereita. 38/2017. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135650/URN\\_ISBN\\_978-952-302-946-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135650/URN_ISBN_978-952-302-946-0.pdf?sequence=1) [viitattu 27.10.2021].

Nurmi-Koikkalainen, P., Hintsala, S. & Voutilainen, M. 2020. Vammaisten henkilöiden hyvinvointi ja palvelut. Kestilä, L., Härmä, V. Rissanen, P. (toim.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 14/20. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 20.10.2021].

Ojanen, M. 2019. Kysymyksiä onnellisuudesta. Helsinki: Basam books

Olsson, P. 2018. Kaikki vähä erilaisii. Yläkoulun sosiaaliset suhteet. Helsinki: Gaudeamus.

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveyspalvelut. 2020. Päijät-Sote. WWW-dokumentti. Päivitetty 10.3.2020. Saatavissa: <https://paijat-sote.fi/yhtyma/> [viitattu 22.11.2021].

Saari, J. 2016. Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. 2. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Seppälä, H. 2010. Hoivan ja asumisen välimaastossa. Pohdintoja kehitysvammaisten kaksista kasvoista. Teoksessa Teittinen, A. (toim.) Pois laitoksista! Vammaiset ja hoivan politiikka. Helsinki: Palmenia

Seppälä, H. 2017. Erilaiset eväät. Kirja kehitysvammaisuudesta. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301.

Svendsen, L. 2015. Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo.

Taipale, T. 2017. Osallistavat menetelmät. Tulospuu. Kansan sivistystyönliitto KSL ry ja KSL- opintokeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf> [viitattu 20.6.2021].

Teittinen, A., Vesala, H. 2015. Vammaispalveluita tarvinneiden taloudellinen tilanne ja osallistuminen. Murto, J., Pentala, O., Helakorpi, S., Kaikkonen, R.(toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen ATH- tutkimuksen tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavissa:[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN ISBN 978-952-302-547-9.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1) [viitattu 22.10.2021].

Tiikkainen, P. 2007. Yksinäisyys ja yhteisyys. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.

Tiikkainen, P., Lyyra, T.-M. 2007. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Lyyra, T.-M., Pikkarainen, A., Tiikkainen, P. (toim.) Vanheneminen ja terveys. Tampere: Edita.

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Toikka, S., Vuorjoki, O., Koskela, T., Pentala, O. 2015. Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa. Murto, J., Pentala, O., Helakorpi, S., Kaikkonen, R.(toim.) Yksinäisyys ja osallistuminen ATH- tutkimuksen tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN ISBN 978-952-302-547-9.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127100/URN_ISBN_978-952-302-547-9.pdf?sequence=1) [viitattu 22.10.2021].

Tukihenkilö, vammaiset. Päijät-Sote. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paijat-sote.fi/apua-ja-tukea-arkeen/vammaisille/tukea-arkeen/tukihenkilö/> [viitattu 22.11.2021].

Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020. Tavoitteena nuoren merkityksellinen elämä ja osallisuus yhteiskunnassa. Opetus- ja kulttuuriministeriönjulkaisuja 2020:2. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM\\_2020\\_2\\_VANUPO\\_fi\\_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162007/OKM_2020_2_VANUPO_fi_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 20.1.2022].

Vammaispalvelulaki 3.4.1987/380.

Vammaispalvelut. s.a. Päijät-Sote. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://paijat-sote.fi/apua-ja-tukea-arkeen/vammaisille/> [viitattu 22.11.2021].

Vehmas, S. 2005. Vammaisuus. Johdatus historiaan, teoriaan ja etiikkaan. Helsinki: Gaudeamus.

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016.

Åberg, L. 2021. Älyllinen kehitysvammaisuus. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556/alyllinen-kehitysvammaisuus?q=kehitysvammaisuus%20m%C3%A4%C3%A4ritelm%C3%A4#s1> [viitattu 20.1.2022].

**Tukihenkilökirje 19.5.2021**

Vastaanottajan nimi

## Hei tukihenkilöt

Olen Eskolan Mari ja opiskelen yhteisöpedagogiksi XAMK:ssa. Teen opinnäytetyötäni yhteistyössä Phhyky:n vammaispalveluiden kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää tukihenkilötoimintaan uusi toimintamalli, jonka avulla torjutaan yksinäisyyttä. Ideana on tutustuttaa ja saattaa samanhenkisiä nuoria yhteen pienryhmätoiminnan avulla nuorten ja tukihenkilöiden kesken.

Olisitko sinä kiinnostunut jakamaan omia vahvuksiasi/taitojasi muille? Ja suunnittelemaan/ pitämään silloin tällöin pienimuotoisen ryhmätapaamisen tai olisitko halukas osallistumaan tapaamiseen tuettavasi nuoren kanssa? Haluaisitteko tulla yhdessä suunnittelemaan ja kehittämään uutta toimintatapaa? Jos kiinnostuit, selvittäisitkö myös tuettavan nuoren kiinnostusta osallistumiseen. Ensimmäiseen tapaamiseen voi tulla ideoimaan ja kuulemaan vaikkei haluaisi jatkossa olla toimintatavan kehittämisessä mukana. Tapaaminen on viikolla 36. Ilmoittaisitko minulle osallistumisenne 30.6.-21 mennessä, ilmoitan sitten tarkemman ajan ja paikan.

Jos heräsi kysyttävää, vastaan niihin mielelläni 😊

Sähköpostia voi laittaa:

[bmaes001@edu.xamk.fi](mailto:bmaes001@edu.xamk.fi)

Mukavaa kesää ja toivottavasti tapaamme syyskuussa.

Ystävällisin terveisin

*Mari Eskola*