

Laura Kainulainen & Moonika Meriruoko

”SILLÄ MITÄ TEET JOKA PÄIVÄ ON MERKITYSTÄ”

Toimintaterapia hyvinvoinnin edistäjänä seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille

”SILLÄ MITÄ TEET JOKA PÄIVÄ ON MERKITYSTÄ”

Toimintaterapia hyvinvoinnin edistäjänä seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille

Laura Kainulainen &
Moonika Meriruoko
Opinnäytetyö
Syksy 2022
Toimintaterapia
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Laura Kainulainen & Moonika Meriruoko
Opinnäytetyön nimi: SILLÄ MITÄ TEET JOKA PÄIVÄ ON MERKITYSTÄ - Toimintaterapia hyvinvoinnin edistäjänä seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille
Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen
Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2022 Sivumäärä: 47 + 2 liitettä

Sillä mitä teet joka päivä on merkitystä. Tyttöjen ja nuorten naisten kokema seksuaaliväkivalta vaikuttaa heikentävästi heidän hyvinvointiinsa ja päivittäisiin toimintoihinsa. Seksuaaliväkivallan seurauksena on mahdollista kehittyä PTSD eli traumaperäinen stressihäiriö, jolla on vaikutusta päivittäisiin toimintoihin. Toimintaterapiassa edistetään terveyttä ja hyvinvointia toiminnan kautta. Sen ensisijainen tavoite on mahdollistaa osallistuminen arjen toimintoihin ja näin edistää hyvinvointia ja terveyttä. Seksuaaliväkivalta voi vaikuttaa häiritsevästi arjen toimintoihin, jolloin arjen tavallisimmatkin toiminnot voivat tuntua vaivalloisilta tai ne voivat jäädä kokonaan tekemättä. Toimintaterapialla voidaan edistää seksuaaliväkivaltaa kokeneen tytön tai nuoren naisen hyvinvointia, vaikuttamalla arjen toimintoihin ja niistä suoriutumiseen.

Toiminnallisen opinnäytetyön välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa suomenkielinen verkkoteksti koskien seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin edistämistä toimintaterapian keinoin. Kehitystavoitteena oli tuottaa tiivis, toiminta- ja käyttäjälähtöinen verkkoteksti, jota seksuaaliväkivaltaa kokeneet tytöt ja nuoret naiset voivat hyödyntää oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Verkkoteksti oli osa Vuolle Settlementti ry:n Lyyra – hanketta ja yhteistyökumppanina toimi Oulun Tyttöjen Talo. Verkkoteksti tuli osaksi muuta materiaalipankkia seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille Oulun Tyttöjen Talon verkkosivuille. Verkkotekstin sisällön taustalla on käytetty toimintaterapian Do Live Well – viitekehystä ja sosiaalisten toimintojen luokittelua.

Tuotteena toteutettiin verkkoteksti, joka koostuu arjen tasapainoon, uneen, ruokaan, vapaa-aikaan sekä työhön/opiskeluun liittyvistä tietoiskumaisista osioista, joista käy ilmi, miten seksuaaliväkivalta voi näihin vaikuttaa sekä harjoituksista, joissa henkilö voi tarkastella näitä osioita elämässään. Tuotteen laatuksikriteereinä oli tiiviys, toimintalähtöisyys ja käyttäjälähtöisyys. Saadun palautteen ja itsearviointin pohjalta asetetut laatuksikriteerit täyttyivät verkkotekstissä. Kehitysideana ehdotetaan, että tulevaisuudessa olisi hyödyllistä äänittää harjoitukset äänitiedostoiksi sekä kuvata tuotteessa ne videomuotoon. Tämä mahdollistaisi tuotteen laajemman käytön.

Asiasanat: arki, Do Live Well, sosiaalisten toimintojen luokittelu, toiminta, trauma, verkkoteksti.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Occupational Therapy

Authors: Laura Kainulainen & Moonika Meriruoko

Title of thesis: Occupational therapy as a well-being promoter for girls and young women who have experienced sexual violence

Supervisors: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: autumn 2022

Number of pages: 47 + 2 appendices

What you do everyday matters. Sexual violence experienced by girls and young women has impairing effect on their well-being and daily activities. After sexual violence, it is possible to develop PTSD, i.e. traumatic stress disorder. PTSD can impact on daily activities. In occupational therapy health and wellbeing are promoted through occupation. Occupational therapy's primary goal is to enable participation in everyday activities and thus promote well-being and health. Sexual violence can have a disturbing effect on everyday activities, in which case even the most ordinary everyday activities may seem difficult, or they may not be done at all. Occupational therapy can promote the well-being of a girl or young woman who has experienced sexual violence, by influencing everyday activities and their performance.

The immediate goal of the functional thesis was to design and implement an online text on the subject occupational therapy as a well-being promoter of girls and young women who have experienced sexual violence. The language of the text was Finnish. The development goal was to produce a compact, occupation- and user-centered online text that girls and young women who have experienced sexual violence can use to promote their own well-being. The web text was part of Vuolle Settlementti ry's Lyyra project, and project's partner was Oulu's Tyttöjen Talo. The online text became part of another material bank for girls and young women who have experienced sexual violence on the website of Oulu Tyttöjen Talo. The content of the online text is based on the Do Live Well- reference framework of occupational therapy and the taxonomy of social activities.

The quality criteria of the product were compactness, occupational centeredness and user-centeredness. According to feedback and self-assessment all quality criteria have been fulfilled. In the future it would be useful to record the exercises as audio files and film them in video. This would enable the product to be used more widely.

Keywords: daily activities, Do Live Well, trauma, occupational, online text.

SISÄLLYS

1	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
1.1	Projektin tausta.....	6
1.2	Projektin tarkoitus ja tavoitteet.....	8
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	10
2.1	Projektiorganisaatio.....	10
2.2	Projektin päätehtävät ja välitulokset	11
2.3	Riskien hallinta	14
2.4	Viestintä	14
3	TOIMINTA SEKSUAALIVÄKIVALTAAN KOKENEEN TYTÖN JA NUOREN NAISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	16
3.1	Tytöt ja nuoret naiset seksuaaliväkivallan kokijoina	16
3.2	Seksuaaliväkivallan aiheuttamat muutokset päivittäisissä toiminnoissa ja rutiineissa	17
3.3	Hyvinvoinnin edistäminen toimintaterapian keinoin: Do Live Well- viitekehys ja sosiaalisten toimintojen luokittelu	20
4	VERKKOTEKSTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	26
4.1	Verkkotekstin laatukriteerit	26
4.2	Verkkotekstin luonnostelu ja kehittäminen.....	27
4.3	Verkkotekstin sisältö ja harjoitukset.....	30
4.4	Palautteen kerääminen ja verkkotekstin viimeistely	34
5	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	36
5.1	Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi	36
5.2	Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi	37
5.3	Verkkotekstin laatukriteerien arviointi	38
6	POHDINTA.....	40
	LÄHTEET.....	43
	LIITTEET	48

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

1.1 Projektin tausta

Sillä mitä teet joka päivä, on merkitystä ja se vaikuttaa hyvinvointiin. Toimintaterapiassa edistetään terveyttä ja hyvinvointia asiakaslähtöisesti toiminnan kautta. Toimintaterapian ensisijainen tavoite on mahdollistaa ihmisten osallistuminen arjen toimintoihin. Toimintaterapeutit mahdollistavat tämän pyrkimällä edistämään ihmisten sitoutumista sellaisiin toimintoihin, joita he haluavat ja tarvitsevat tehdä tai joita heidän odotetaan tekevän. Sitoutumista toimintaan voidaan edesauttaa myös toimintaa ja ympäristöä mukauttamalla. (WFOT 2013, 6.) Toimintaterapia perustuu toiminnan tieteseen (occupational science). Toiminnan tieteessä tutkitaan ihmisen toimintaa arjessa ja toiminnan mahdollistavia tekijöitä. (Toimintaterapeuttiliitto 2022.)

Elämän muutostilanteissa ja roolien muuttuessa, ihmiselle tyypilliset rutiinit voivat häiriintyä. Tavoiteltavaa on, että rutiinit ovat joustavia ja autonomisia. (Do Live Well 2015.) Useat ihmiset tunnistavat rutiinit tärkeänä vaikuttimena yksilölliseen ajankäyttöön. Rutiinit ovat säännöllisiä, toistuvia, ennustettavia malleja käyttäytymisessä tai ajankäytössä, niihin sisältyvät tavat, rituaalit ja elämän rytmi. Rutiinit tarjoavat rakenteen, joka auttaa järjestämään ja ylläpitämään yksilön elämää. Useimmilla ihmisillä on rutiineja, jotka auttavat heitä toimimaan tavallisissa päivittäisissä toiminnoissa tehokkaasti. (Christiansen & Townsend 2010, 9–10.) Rutiinit voidaan nähdä toimintojen käyttäytymismalleina, jotka tarjoavat meille tuttuja tapojen läsnäolon ja rakenteen päivittäisessä elämässä. Rutiinit voidaan nähdä yhtenä keinona vakauden saavuttamiseen. (Hasselkus 2011, 71.)

Toiminnan tieteessä katsotaan, että toiminnalla, terveydellä ja hyvinvoinnilla on keskinäinen suhde (Stewart, Du Mont, Charise & Polatajko 2020, 502–505). Toiminnot joko ylläpitävät tai heikentävät terveyttä ja hyvinvointia sekä joko estävät tai sallivat osallistumisen toimintaan. Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee seksuaaliväkivallan olevan mikä tahansa seksuaalinen teko, yritys saada seksuaalisia tekoja, ei-toivottuja seksuaalisia kommentteja tai lähestymisiä, tai yrityksiä kappata, tai muulla tavoin suunnata ihmisen seksuaalisuutta, joka tapahtuu pakottamalla ilman suostumusta, riippumatta heidän suhteestaan uhriin, missä tahansa ympäristössä, mukaan lukien, mutta ei rajoittuen, kotona ja työssä. (Naistalo.fi 2018a.) Seksuaaliväkivaltaa voi kokea kuka tahansa, se ei ole riippuvainen sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai iästä. Sen tekijä

voi olla mitä tahansa sukupuolta.(Mieli 2021.) Seksuaaliväkivalta voi vaikuttaa arjen toimintoihin, kuten nukkumiseen, syömiseen tai kavereiden tapaamiseen. Se voi häiritä arkea, jolloin nämä arjen tavallisimmatkin toiminnot voivat tuntua vaivalloisilta. (Stewart, Du Mont, Charise & Polatajko 2020, 502–505.) Tältä kannalta katsottuna voidaan nähdä, että seksuaaliväkivallalla on todennäköisesti seurauksia naisten toimintoihin (Stewart, Du Mont & Polatajko 2019, 547). Tutkimuksen mukaan yhdelle kolmesta seksuaaliväkivaltaa kärsineestä kehittyy traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) (Hodge & Privott 2020, 259). PTSD:stä kärsivät ihmiset voivat kokea häiriöitä päivittäisissä toiminoissaan (Edgelow, MacPherson, Arnaly, Tam-Seto & Cramm 2019, 148).

Suomalaisen kouluterveystutkimus 2019 mukaan seksuaaliväkivaltaa kokevat enemmän tytöt kuin pojat. Tutkimuksen mukaan perusopetuksen 8. ja 9. luokan tytöistä 9,7 prosenttia ja pojista 4,3 prosenttia oli kokenut seksuaaliväkivaltaa vuonna 2019. Lukiolaisista tytöistä seksuaaliväkivaltaa oli kokenut 10,2 prosenttia ja pojista 2,7 prosenttia. Ammatillisen oppilaitoksessa opiskelevista tytöistä 13,1 prosenttia ja pojista 3,8 on kertonut kokeneensa seksuaaliväkivaltaa. Tutkimuksen tulokset osoittavat sen, että väkivallalla on kielteiset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteen monialaisesti. Tutkimuksessa todetaan, että tärkeintä on väkivallattoman ympäristön varmistamisen lisäksi pyrkiä pitämään kiinni lapsen tai nuoren arkirutiineista, kaverisuhteita ja tukea hänen perhettään. Madaltunutta osallisuuden kokemusta tulee vahvistaa niin lapsen tai nuoren arkiympäristössä kuin palveluissa. (Virrankari & Leemann 2022, 1, 5–6.)

Aiheenamme on haja-asutusalueella asuvien seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin edistäminen toimintaterapian keinoin. Aihe on tullut esille Oulun Tyttöjen Talolla olevan Lyyra-hankkeen kautta. Tämän työn tarkoituksena ja tavoitteena on tuottaa verkkoteksti verkossa julkaistavaa itsehoidollista internetsivua varten. Verkkoteksti tulee sisältämään faktatietoa asiaan liittyen sekä harjoituksia, joita tytöt ja nuoret naiset voivat tehdä itsekseen. Projektin aiheena oleva toimintaterapia ja seksuaaliväkivaltaa kokeneen auttaminen on vielä vähän tutkittu aihe. Suomesta ei löydy suoraa toimintaterapiaan liittyvää tutkimusta tai opinnäytetyötä aiheesta. Kansainvälisiä tutkimuksia löytyy aiheeseen liittyen jonkin verran, pääsääntöisesti tutkimukset keskittyivät seksuaaliväkivallan aiheuttamiin haasteisiin arjessa. Tutkimuksia käsitellään enemmän kolmannessa kappaleessa.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Vuolle Settlementti ry:n Lyyra-hanke. Lyyra-hankkeen tavoitteena on matalan kynnyksen tukipalveluiden kehittäminen ja laajentaminen seksuaaliväkivaltaa tai

sen uhkaa kokeneiden tyttöjen ja naisten auttamiseksi haja-asutusalueilla. Pyrkimyksenä on mahdollistaa yhdenvertaiset mahdollisuudet avun ja tuen saamiseksi asuinpaikasta riippumatta. Kohderyhmänä on 13–29-vuotiaat tytöt ja naiset. (Tyttöjen talo 2022.) Opinnäytetyö liittyy verkkotekstin tuottamiseen, joka julkaistaan Tyttöjen Talon verkkosivuilla. Se on osana laajempaa hankkeen materiaalipankkia. Tämän työn aihe rajattiin koskemaan arjen toimintoja ja ajankäyttöä, kuten uni, lepo ja palautuminen, syöminen, työ ja opiskelu sekä vapaa-aika. Aihe rajattiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, jonka näkökulmasta nämä asiat ovat suuressa vaarassa muuttua seksuaaliväkivallan kokeneella. Tuotetun verkkotekstin näkökulmana oli hyvinvointi ja sen edistäminen, valittiin viitekehikseksi Do Live Well. Kyseisen viitekehiksen käyttämistä puolsi myös se, että tuotettavan verkkotekstin tuli olla käytettävissä itsenäisesti ilman toimintaterapeuttia, koska tuotettu materiaali tulee kaikkien saataville verkkosivustolle.

1.2 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Projektin tarkoituksena oli tuottaa verkkoteksti koskien seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin edistämistä toimintaterapia keinoin. Se on osa suurempaa Lyyra-hanketta, jossa tuotetaan verkkotekstiä aiheen ympärille. Hankkeen päättymisen jälkeen materiaali tulee olemaan vapaasti saatavissa verkossa, jolloin sitä pystyy hyödyntämään vapaasti jokainen aiheesta kiinnostunut.

Projektin tavoitteet voitiin jakaa kahteen tasoon, kehitystavoiteisiin ja välittömiin tavoiteisiin. Niillä pyritään kuvaamaan, minkälaisiin muutoksiin projektissa pyritään verrattuna nykytilanteeseen. **Kehitystavoitteella** kuvataan projektin pitkän aikavälin muutosvaikutusta tärkeimmälle hyödynsaajaryhmälle. Kehitystavoitteen tulee olla vahvasti kytköksissä lopullisille hyödynsaajille tavoiteltavaan positiiviseen muutokseen. (Silfverberg 2007, 80–81.) Projektin kehitystavoitteena oli tuottaa tiivis, toiminta- ja käyttäjälähtöinen verkkoteksti, jota seksuaaliväkivaltaa kokeneet tytöt ja nuoret naiset voivat hyödyntää oman hyvinvointinsa edistämiseksi. **Välittömillä tavoitteilla** pyritään kuvaamaan projektin konkreettisia lopputuloksia ja muutoksia. (Silfverberg 2007, 81). Projektin välittömänä tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa suomenkielinen verkkoteksti koskien seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin edistämistä toimintaterapian keinoin. Teksti on osana Lyyra-hanketta. Projektin tavoitteissa on tarkoituksena kuvata haluttu lopputulos, ei projektin aikana tehtävää työtä (Pelín 2020, 77).

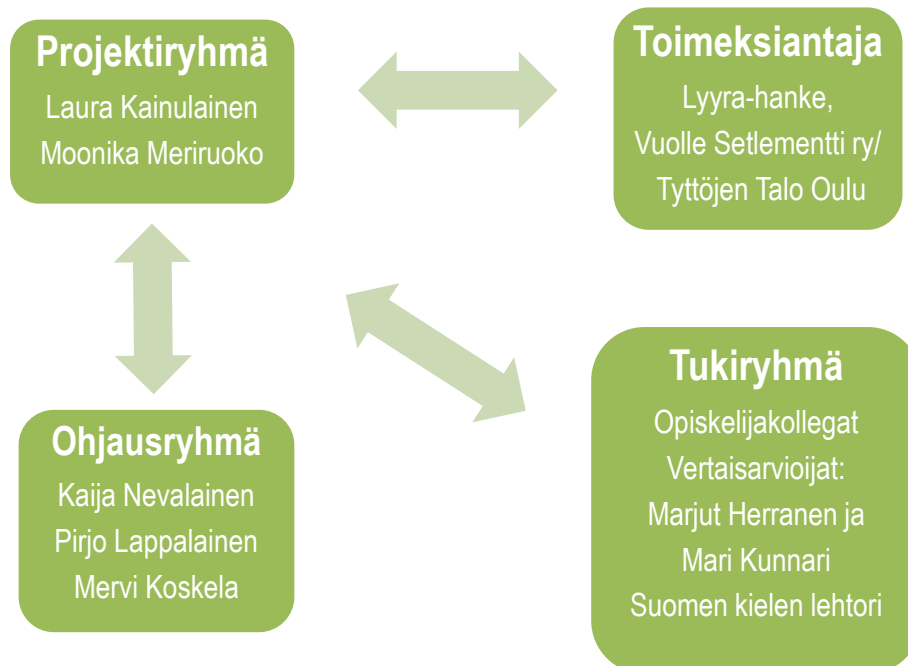
Projektin **hyödynsaajat** tulee määritellä, mikäli projektin tarkoituksena on kehittäminen. **Lopullinen hyödynsaaja** on projektin lopullisten tulosten kannalta tärkein ryhmä. Projektin kehitysvaihtukset tulisi olla sidottuna tälle ryhmälle. Mikäli projektin välitön toiminta kohdistuu muihin kuin lopullisiin hyödynsaajiin, tulee määritellä projektin **välittömät kohderyhmät**. Tällöin pyritään parantamaan välittömän kohderyhmän palveluita niin, että lopullinen hyödynsaaja hyötyy siitä. Lisäksi projektilla voi olla välillisiä hyödynsaajia. (Silfverberg 2007, 78–79.) Tämän projektin lopullisia hyödynsaajia olivat seksuaaliväkivaltaa kokeneet tytöt ja nuoret naiset. Projektin välittömiä hyödynsaajia olivat Lyyra-hanke ja Tyttöjen Talo, joille tuottamamme verkkoteksti tehdään. Valmis verkkoteksti tulee saataville Tyttöjen Talon nettisivuille, joten projektin välillisiä hyödynsaajia olivat materiaalia hyödyntävät eri ammattilaiset tai muut henkilöt, jotka materiaalin verkosta löytävät. Materiaali tulee käyttöön Tyttöjen Talolle, jossa käyttäjinä voivat olla nuoret yhdessä henkilökunnan kanssa. Verkkoteksti tehtiin toimintaterapian näkökulmasta käsin. Projektin välillisinä hyödynsaajina voidaan nähdä toimintaterapeutit ja toimintaterapiaopiskelijat. Projektissa käytettävä toimintaterapian Do Live Well-viitekehys ei ole käytetyimpiä toimintaterapian viitekehysiksiä, joten materiaali tuo myös tietoa sen käyttämisestä ja yhden tavan, miten sitä voi hyödyntää vapaasti jaettavassa materiaalissa.

Oppimistavoitteenamme oli saada uutta tietoa opinnäytetyön aihealueesta ja syventää osaamistamme toimintaterapian viitekehysten soveltamisessa. Tavoitteenamme on syventää tietoa toimintaterapian merkityksestä traumasta toipumisessa ja kuntoutumisessa. Tavoitteenamme on myös oppia verkkotekstin tuottaminen, joka on meille uusi asia.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektioorganisaatio

Projektilla tulee olla selkeä organisaatio, jossa eri osapuolten roolit ja vastuut on selkeästi määritetty. Normaalisti projektioorganisaatio koostuu ohjausryhmästä ja varsinaisesta projektioorganisaatiosta. Vastuullinen toteuttajataho on yleensä projektioorganisaatio eli projektiryhmä, tyypillisesti jokin yritys tai yksikkö. Projektiryhmässä tulee olla projektipäällikkö, joka vastaa projektin yleisestä johtamisesta. (Silfverberg 2007, 98–101.) Projektipäällikkö vastaa projektin aikana tapahtuvasta päätöksenteosta ja päivittäisjohtamisesta. Lisäksi projektipäällikkö huolehtii yhteydenpidosta projektin muihin osapuoliin. (Ruuska 2012, 21.) Projektipäälliköllä on yleisen johtamisen lisäksi myös useita muita tehtäviä, joita hän voi delegoida, mutta joista lopullinen vastuu on hänellä (Silfverberg 2007, 101). Tässä opinnäytetyössä projektiryhmään kuuluvat toimintaterapiaopiskelijat Laura Kainulainen ja Moonika Meriruoko. Heistä molemmat toimivat projektipäällikköinä. Projektiryhmän tehtäviin kuuluu perehtyminen ja tietoperustan kokoaminen, projektisuunnitelman laatiminen, käsikirjan suunnittelu ja toteutus, palautteen kerääminen sekä opinnäytetyön loppuraportin kirjoittaminen.



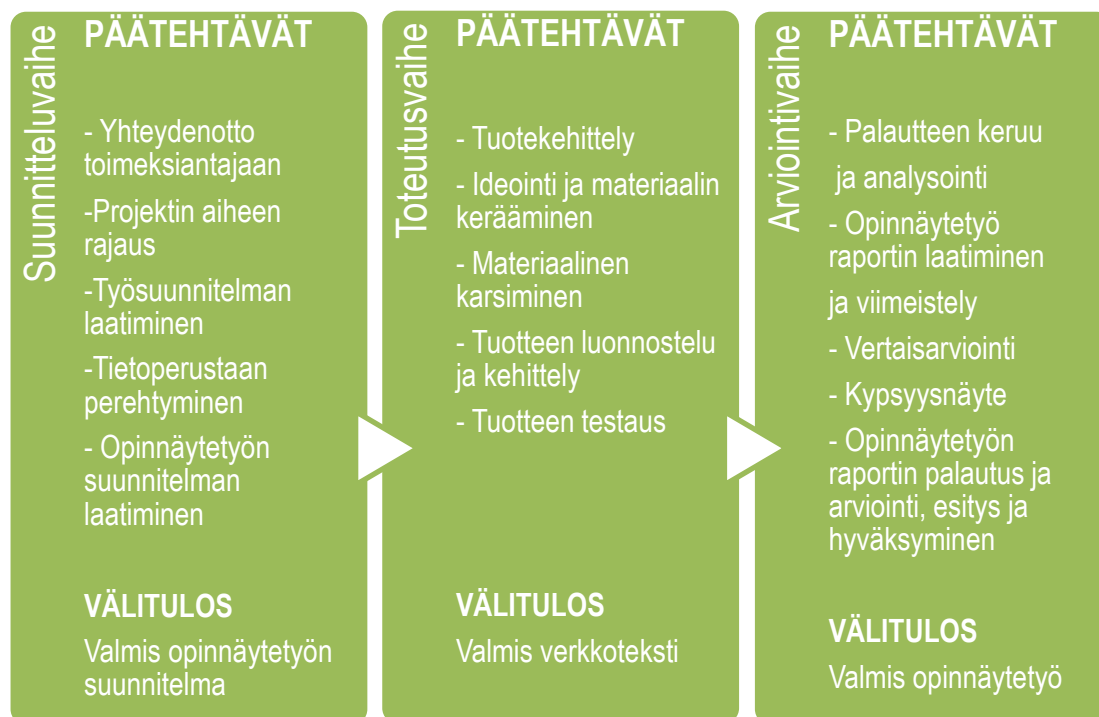
Kuvio 1. Organisaatiokaavio

Projektin ohjausryhmään kuuluivat toimintaterapian lehtorit Pirjo Lappalainen ja Kaija Nevalainen, jotka vastasivat opinnäytetyön ohjaamisesta. He seurasivat, arvioivat ja hyväksyivät opinnäytetyön väli- ja lopputulokset. Ohjausryhmään kuuluu myös Oulun Tyttöjen Talon toimintaterapeutti Mervi Koskela, joka toimii myös toimeksiantajan yhteyshenkilönä. Silfverbergin (2007, 98–100) mukaan ohjausryhmä eli johtoryhmä koostuu yleensä projektin tärkeimmistä sidosryhmistä. Ohjausryhmällä on useita tehtäviä, joita ovat muun muassa projektin edistymisen valvonta ja tulosten arviointi, ideoiden antaminen, verkostoitumisessa auttaminen, tiedonkulun koordinointi projektin ja sidosryhmien välillä sekä tukea projektipäällikköä projektin strategisessa suunnittelussa ja johtamisessa. Ohjausryhmän työskentely kannattaa suunnitella hyvin, jotta siitä tulee projektia oikealla tavalla tukeva. Jos työskentelyä ei suunnitella hyvin riskinä on, että ohjausryhmän työskentely on rutiininomaista, se käyttää liikaa valtaa tai tekee päätöksiä yksityiskohdista, joiden pitäisi selkeästi kuulua projektin itsensä vastuulle. Koska ohjausryhmä ei kannu vastuuta päätöksistä, ei se ole varsinainen päätöksentekotaho projektissa.

Tukiryhmän eli tukihenkilöstön tarkoitus on toimia projektityötä tekevien tukena. Tukiryhmä voi antaa ideoita ja neuvoja projektin aikana, mutta he eivät tee päätöksiä tai suoranaisesti vaikuta työskentelyyn projektin aikana. (Löw 2002, 32.) Tämän projektin tukiryhmään kuuluvat opinnäytetyön vertaisarviointipari, joiden kanssa yhteistyö on aloitettu jo suunnitelmavaiheessa. Heidän kanssaan voimme projektin aikana jakaa ajatuksia ja ideoita molemmin puolin. Lisäksi tukiryhmä antaa palautteen valmiista opinnäytetyöstä. Tukiryhmään kuuluu suomen kielen lehtori, joka suunnittelee ja tarkistaa loppuraportin kieliasun ja maturiteetin.

2.2 Projektin päätehtävät ja välitulokset

Projektin lähtökohtiin kuuluu perusteellinen pohjatyö, realistinen ja konkreettinen suunnitelma. On myös varauduttava siihen, että jos suunnitelma ei vastaa asetettuja tavoitteita projektin aikana, on sitä kyettävä muuttamaan. Projekti jaetaan suunnittelu- ja toteutusvaiheisiin. Suuremmissa projekteissa vaiheita on useita. Näistä jokaisessa vaiheessa tarkastellaan projektin tarkoituksenmukaisuutta, toteuttavuutta, vaikuttavuutta, tuloksellisuutta ja kestävyyttä. (Silfverberg 2007, 34–35.) Tämän opinnäytetyöprojektin vaiheet olivat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Jokaiseen projektiin sisältyvään työvaiheeseen määriteltiin päätehtävät ja välitulokset, jotka toimivat samalla tavoitteina.



Kuvio 2. Projektin päätehtävät ja välitulokset.

Projekti alkoi suunnitteluvaiheella, jonka ensimmäinen vaihe oli esisuunnittelu. Tarkoituksena oli projektin rajaus sekä kriittinen tarkastelu projektin tarpeelle ja perustalle. Esisuunnitteluun kuuluvat tehtävät olivat tyypillisesti alustava hankkeen kuvaaminen, toteutusorganisaation määrittely, hankkeen tarpeen arviointi, hyödynsaajien tarpeiden ja resurssien kartoittaminen sekä yhteistyökumppaneiden kanssa sopimusten laadinta, jossa määritellään roolit, vastuut ja kustannusten jako sekä projektin tausta-aineisto ja tulosten käyttö. (Silfverberg 2007, 36, 39–40.) Opinnäytetyön esisuunnittelun aloitimme lokakuussa 2021 tapaamalla toimeksiantajan edustajan, jolloin aloitettiin aiheen suunnittelun ja rajauksen. Tämän jälkeen aloitettiin perehtyminen aiheeseen, tietoperustaan perehtyminen sekä sen kokoaminen, koostettiin mind map aiheesta ja ideoitiin tuotetta.

Esisuunnitelman jälkeen tehtävässä varsinaisessa projektisuunnitelmassa määritetään projektin tavoitteet ja sisältö. Projektisuunnitelmaan sisältyy monia työvaiheita, kuten taustaselvityksiä ja teknistä suunnittelua. Olennaista on käyttää menetelmiä, joilla keskeiset kumppanit sekä hyödynsaajat saadaan mukaan jo suunnitteluvaiheessa. Valmista suunnitelmaa käytetään projektin johtamisen työkaluna ja sitä vasten arvioidaan projektin toteutusta. Projektisuunnitelman tulisi vastata kolmeen peruskysymykseen: miksi projekti tehdään, mitä projektilla on tarkoitus saada aikaiseksi ja miten projekti toteutetaan? (Silfverberg 2007, 40,74.) Projektisuunnitelma muotoilee ja määrittää projektiryhmälle yhteisen perustan ja toimii projektityön suunnannäyttäjänä. Projektisuunnitelman

avulla projektiryhmän jäsenten on helppo aikatauluttaa, määrittää resurssit ja toiminnot sekä laittaa tärkeysjärjestykseen projektin tulokset projektin aikana. (Löow 2002, 63.) Suunnitelmaan kirjattiin projektin tietoperusta, projektille asetetut tavoitteet, päätehtävät ja välitulokset, tuotteen tavoitteet, laatukriteerit ja projektin riskianalyysin. Välituloksena syntyi projektisuunnitelma, joka valmistui huhtikuun 2022 lopussa ja, jonka ohjausryhmä hyväksyi toukokuussa ennen siirtymistä toteutusvaiheeseen.

Suunnitteluvaihetta seuraa toteutusvaihe, joka sisältää verkkotekstin suunnittelun ja toteuttamisen. Toteutusvaiheessa on tärkeää seurata, että lopullinen tuote vastaa asetettuja tavoitteita. Samalla on tärkeää seurata, että projekti etenee aiemmin suunnitellussa aikataulussa. (Silfverberg 2007, 42.) Toteutusvaiheeseen kuuluu myös tuotekehitysprosessi. Tuotekehitysprosessissa on viisi eri vaihetta. Ensimmäisenä on ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, jonka jälkeen on ideointivaihe, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeisenä viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 28.) Toteutusvaihe aloitettiin toukokuussa 2022, tällöin aloitettiin toteuttamaan verkkotekstiä ja koostamaan sen kokonaisuutta. Samalla suunniteltiin palautelomaketta verkkotekstistä, jotta voitiin tarvittaessa toteuttaa tarvittavat muutokset ennen lopullista arviointivaihetta.

Toteutusvaihetta seuraava on arviointivaihe, jossa arvioidaan projektin tavoitteiden saavuttamista ja projektilla aikaansaatuja vaikutuksia. Tulee kuitenkin muistaa, ettei aikaansaatuja vaikutuksia voida arvioida heti projektin valmistuttua. (Silfverberg 2007, 43.) Projektin aikana seurattiin laatua ja tavoitteisiin pääsyä niin itse, mutta myös ohjausryhmän avulla. Projektin eri vaiheissa annettiin tuotos arvioitavaksi ohjaaville opettajille kuin myös yhteistyötahon edustajalle.

Projektin loppuraportti on valmis opinnäytetyön raportti. Loppuraportti esiteltiin esitysseminaarissa ohjaaville opettajille, opponijille, toimeksiantajan edustajalle sekä muiden vuosikurssien toimintaterapeutit opiskelijoille, joille kutsu oli lähetetty. Raportti tallennetaan Theseukseen, josta se on vapaasti saatavilla. Loppuraportin tuotosta eli materiaalia, käytettiin verkkotekstin luomiseen, joka internet sivuilla vapaasti saatavilla ja tämän lisäksi on mahdollista, että materiaalista teetetään painettuja versioita Tyttöjen Talon käyttöön.

2.3 Riskien hallinta

Projektin onnistumiseen vaikuttavat niin projektin sisäiset kuin ulkoiset tekijät, jotka voivat aiheuttaa riskejä projektin onnistumiselle. Riskejä analysoimalla pyritään arvioimaan riskien todennäköisyys ja herkkyys riskeille. (Silfverberg 2007, 93.)

Tässä projektissa riski taso arvioitiin hyvin matalaksi. Riskinä nähtiin aikataulun pitävyyttä sekä tekniikkaan liittyvät riskit, kuten tiedostojen katoaminen. Tässä projektissa riskien hallinnasta vastasi varsinainen projektiryhmä, joka oli vastuussa aikataulujen sopimisesta ohjausryhmän jäsenten kanssa ja, joka vastasi myös teknisten riskien minimoimisesta. Tekniset riskit minimoitiin käyttämällä sekä pilvipalvelua (Onedrive) että varmuuskopiointia kahdelle eri koneelle. Tällöin tiedostojen katoaminen oli hyvin epätodennäköistä ja käytettävissä oli varmuuskopiot, joten tiedostot eivät olisi voineet kadota kokonaan.

Projektin riskitaso oli hyvin matala. Projektin osallistuvilla henkilöillä ei ollut tiedossa mitään projektille riskiä tuovia asioita, esim. terveydentilaan tai osallistumiseen liittyviä. Olemassa oleva, mutta epätodennäköinen riski oli, että jommankumman psyykinen tai fyysinen terveys pettää ja tästä syystä projekti viivästyy tai keskeytyy. Tämä riski kosketti sekä projektiryhmän kokoonpanoa että projektin aikataulua. Todennäköisyys oli kumminkin hyvin pieni. Riskiin varauduttiin ennaltaehkäisevällä toiminnalla, kuten liikunnalla sekä tarkkailtiin myös toimintojen tasapainoa ja pyrittiin siihen, että kaikille projektiryhmän jäsenille jäi vapaa-aikaa palautumiseen.

2.4 Viestintä

Viestintäsuunnitelmassa määritellään tärkeimmät tahot, jolle tietoa halutaan välittää, tiedotettavat asiat, menettelytavat, aikataulut ja vastuuhenkilöt. Viestinnällä ja raportoinnilla voidaan nähdä myös muita tehtäviä, jotka ovat päätöksenteon ohjaus, sidosryhmien sitouttaminen, perehdyttäminen ja valmistaminen seuraaviin toimenpiteisiin sekä kokemusten levittäminen. (Silfverberg 2007, 106–108.) Projektin sisäinen viestintä tapahtui projektin jäsenten kesken Microsoft Teams- viestintä ja yhteistyöalustalla sekä Whatsup- viestintäsovelluksessa. Toimeksiantajaan yhteyttä pidettiin sähköpostitse ja sovitulla tapaamisilla. Ohjausryhmän kanssa viestintä tapahtui sähköpostitse

sekä yhteisissä ohjaus tapaamisissa. Projektissa tehtiin muistioita tapaamisista toimeksiantajan sekä projektin ohjaajien kanssa.

Koska projekti on osa suurempaa hanketta, tapahtui markkinointi pääsääntöisesti hankkeen kautta. Itsenäistä projektia ja projektin tuloksena syntynyttä opinnäytetyötä markkinoitiin esitysseminaarin kautta koulun toimintaterapiaopiskelijoille. Pääsääntöisesti projektin tulokset ovat nähtävillä hankkeen kautta syntyvällä verkkosivulla, johon kerätään kaikki materiaali mitä hankkeessa tuotetaan.

3 TOIMINTA SEKSUAALIVÄKIVALTA KOKENEEN TYTÖN JA NUOREN NAISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

3.1 Tytöt ja nuoret naiset seksuaaliväkivallan kokijoina

Tyypillisesti seksuaaliväkivallan uhrina on nuori nainen. Seksuaaliväkivalta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti uhrin elämään ja se traumatisoi uhria usein syvästi. (Nipuli, Laitinen, Hakkarainen & Heinonen 2017.) Seksuaaliväkivaltaa voi kokea kuka tahansa, se ei ole riippuvainen sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta tai iästä. Sen tekijä voi olla mitä tahansa sukupuolta. (Mieli 2021.) Seksuaaliväkivalta voi vaikuttaa arjen toimintoihin, joita ovat esimerkiksi nukkumiseen, syömiseen tai kavereiden tapaamiseen. Seksuaaliväkivalta voi muun muassa häiritä niitä, jolloin arjen tavallisimmatkin toiminnot voivat tuntua haastavilta. (Stewart, Du Mont, Charise & Polatajko 2020, 502–505.)

Lyyra – hankkeen määrittelemänä tämän projektin kohderyhmänä olivat tytöt ja nuoret naiset (Tytöjen talo 2022). **Tytöllä ja nuorella naisella** tarkoitetaan 10–29-vuotiasta tytöksi tai nuoreksi naiseksi itsenä määrittelevää henkilöä sukupuolen moninaisuus huomioon ottaen. Nuorelle on useita eri määritelmiä. Se miten nuori määritellään, riippuu paljon siitä, kuka määrittelee ja mitä tarkoitusta varten määritelmä tehdään. Yleisintä on, että määritelmä tehdään iän perusteella. **Nuoren** määritelmänä on käytetty nuorisolain määritelmää, jonka mukaan nuoreksi määritellään henkilö, joka on alle 29-vuotias (Nuorisolaki 1285/2016 3 §). Seksuaaliväkivaltaa seuraa usein trauma. **Trauma** syntyy tilanteessa, joka on poikkeuksellisen järkyttävä, elintärkeitä asioita uhkaava tai katastrofaalinen. Tilanne voi olla myös niin sanottu läheltä piti-tilanne tai kokemus uhattuna olemisesta. (YTHS 2019.) Trauma aiheuttaa jäljen, joka painautuu henkilön mieleen, aivoihin ja kehoon. Se voi ilmetä monilla eri tavoilla ja vaikuttaa terveyteen, hyvinvointiin, oppimiseen ja käyttäytymiseen. (Sarvela 2020, 14.) Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee **seksuaaliväkivallan** olevan mikä tahansa seksuaalinen teko, yritys saada seksuaalisia tekoja, ei-toivottuja seksuaalisia kommentteja tai lähestymisiä, tai yrityksiä kaupata, tai muulla tavoin suunnata ihmisen seksuaalisuutta, joka tapahtuu pakottamalla ilman suostumusta, riippumatta heidän suhteestaan uhriin, missä tahansa ympäristössä, mukaan lukien, mutta ei rajoittuen, kotona ja työssä. (Naistalo.fi 2018a.) Seksuaaliväkivaltaa voi kokea kuka tahansa, se ei ole riippuvainen sukupuolesta, seksu-

aalisesta suuntautumisesta tai iästä. Sen tekijä voi olla mitä tahansa sukupuolta. (Mieli 2021.) Kohderyhmänä olivat seksuaaliväkivaltaa kokeneet tytöt ja nuoret naiset. **Seksuaaliväkivaltaa kokeneella** tarkoitetaan henkilöä, joka kokee, että häntä kohtaan on tehty jokin/jotkut seksuaaliväkivaltaa olevia tekoja. Seksuaaliväkivallan vaikutukset ovat yksilöllisiä. Se voi aiheuttaa pitkäkestoisia mielenterveydenhäiriöitä, kuten vakavaa masennusta, ahdistuneisuutta, pelkoja, paniikkikohtauksia, itsetuhoisuutta, päihdeongelmia, syömishäiriöitä sekä traumatisoitumista. (Naistalo.fi 2018.) Trauman kokenut henkilö voi sairastua **traumaperäiseen stressihäiriöön eli PTSD:**hen, joka on seurausta henkilön kokeman tapahtuman vuoksi, joka on ollut poikkeuksellisen uhkaava tai järkyttävä. Oireina voi olla ahdistavat muistikuvat, takauamat ja painajaisunet. (Duodecim 2022.)

3.2 Seksuaaliväkivallan aiheuttamat muutokset päivittäisissä toiminnoissa ja rutiineissa

Seksuaaliväkivalta vaikuttaa ihmisen osallistumiseen arjessa. Seksuaaliväkivaltaa kokeneen toiminnallinen suoriutuminen ja kyky sitoutua merkityksellisiin toimintoihin voi muuttua trauman seurauksena. (Gerney & Muffly 2015.)

Toiminnallinen suoriutuminen on toimintoja, jotka tyydyttävät ihmisen elämän tarpeet. Toiminnallinen suoriutuminen toteutuu, kun ihminen, ympäristö ja ihmisen toiminta ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa tukien tehtäviä, toimintoja ja rooleja, jotka määrittelevät ihmisen yksilönä. Toiminnallinen suoriutuminen tarkoittaa kykyä valita, organisoida ja suorittaa tyydyttävästi merkityksellisiä toimintoja, jotka ovat kulttuurisesti määriteltäviä ja ikätasolle sopivia, joiden kautta ihminen voi huolehtia itsestään, nauttia elämästä ja edistää yhteisön sosiaalista ja taloudellista rakennetta. Toiminnallisen suoriutuminen on seurausta dynaamisesta vuorovaikutuksesta ihmisten, heidän toimintojensa ja roolien sekä niiden ympäristöjen välillä, joissa he elävät, työskentelevät ja leikkivät. (Law & Baum 2017, 4.)

Toimintakeskeisen toimintaterapian keskiössä on merkityksellinen toiminta. Sanotaan, että kun ihminen sitoutuu hänelle merkitykselliseen toimintaan, hän kokee hyvinvointia. Toimintojen merkitys on subjektiivinen ja tämän vuoksi merkityksellistä toimintaa on vaikea määritellä universaalisti. Se on riippuvainen eri tekijöistä, kuten henkilön mieltymyksistä, olosuhteista ja aiemmista kokemuksista. Merkityksellisen toiminnan kokemusta on kuvattu että, se on henkilön itsensä itsenäisesti valitsemaa toimintaa, jota hän haluaa tehdä. Merkityksellisillä toiminnoilla on todistetusti tärkeä osuus elämään tyytyväisyyteen ja yleiseen terveyteen. (Ikiugu 2019, 40,43–44.) Merkityksellisiin

toimintoihin osallistuminen vahvistaa ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä on välttämätöntä identiteetin ja käsityksen osaamisesta ja arvosta kehittämisessä (Lavedure & Beisbier 2021, 1).

On tutkittu, että seksuaalisella väkivallalla on merkittävä vaikutus henkilön osallistumiseen päivittäisissä toiminnoissa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että verrattaessa seksuaaliväkivaltaa kokeneita henkilöitä ja ei kokemattomia keskenään, heidän toiminnallinen suoriutumisensa erosivat toisistaan. Toimintaterapeuttien tulee ottaa huomioon, miten seksuaaliväkivallan aiheuttama trauma voi vaikuttaa henkilön toiminnalliseen suoriutumiseen ja kykyyn sitoutua merkityksellisiin toimintoihin. (Gerney & Muffly 2015.) Nuoria yliopisto-opiskelijoita, jotka olivat kokeneet opiskellessaan seksuaaliväkivaltaa tutkineessa tutkimuksessa havaittiin, että seksuaaliväkivallalla oli laajoja vaikutuksia sitä kokeneiden elämään sen eri osa-alueilla. Vaikutukset elämään olivat sekä lyhyt- että pitkäaikaisia. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, ettei heidän päivittäinen toimintansa ollut enää samanlaista ja se vaati ylimääräistä ponnistelua. Osallistujien kertomuksen mukaan tapahtuneen jälkeen he ensin keskittyivät itsestä huolehtimisen päivittäisiin rutiineihin, siirtyen turvalliseen vuorovaikutukseen ihmisten ja muun ympäristön kanssa. Vasta tämän jälkeen he pystyivät toimimaan koulussa ja työssä sekä perheerooleissa. Tutkimuksen tulokset vaikuttavat siltä, että seksuaaliväkivallalla on jokapäiväistä elämää häiritsevä vaikutus, joka saa tavallisimmatkin toiminnot arjessa tuntumaan työläiltä. Kuitenkin toiminta arjessa kuvattiin hallinnan keinoksi, jolla pystyttiin saavuttamaan turvallisuus, normaalius ja rakentamaan erilainen elämä seksuaaliväkivallan jälkeen. (Stewart, Du Mont, Charise & Polatajko 2020, 502–505.)

Tutkimuksissa on ilmennyt, että yhdelle kolmesta seksuaalisista väkivaltaa kärsineestä kehittyi traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD (Hodge & Privott 2020, 259). PTSD:stä kärsivät ihmiset voivat kokea häiriöitä päivittäisissä toiminoissaan. Toimintaterapian keinoin on tarkoitus auttaa PTSD:stä kärsiviä asiakkaita uudelleen sitoutumaan heille tärkeisiin toimintoihin. Trauman kokeminen voi vaikuttaa fyysisesti, emotionaalisesti ja psykologisesti. PTSD vaikuttaa yksilön elämän laatuun, se voi heikentää yhteisöön integroitumista sekä aiheuttaa merkityksellisistä ihmissuhteista eristäytymistä sekä vaikeuksia niiden ylläpitämisessä. Toimintaterapiassa käyttämällä merkityksellisiä toimintoja ja parantamalla toiminnallista suoriutumista voidaan lisätä terveyttä ja hyvinvointia PTSD:n oireista kärsivälle. (Edgelow ym. 2019, 148–149.)

PTSD vaikuttaa yksilön sitoutumiseen toiminnassa, joka on ollut hänelle merkityksellistä ja tärkeää. Toiminnallisessa suoriutumisessa haasteita tavattiin itsestä huolehtimisen toiminnoissa, tuotta-

vissa toiminnoissa sekä vapaa-ajan toiminnossa. Itsestä huolehtimisen toiminnoissa haasteita näkyi terveyden ylläpitämisessä, ongelmina nukkumisessa ja levänneeksi tuntemisessa, ateriasuunnittelussa sekä henkilökohtaisen talouden hallinnassa. Tuottavissa toiminnoissa haasteita on esiintynyt koulussa suoriutumissa, turvallisesti ajamisessa sekä työpaikkaan palaamisessa ja sen säilyttämisessä. Vapaa-ajan toiminnoissa haasteita on ilmennyt aiemmin nautinnollisina pidettyihin toimintoihin motivoitumisessa ja niihin sitoutumisessa. Sosiaalisissa suhteissa kuten ystävyys ja intiimisuhteissa tavataan ongelmia, jotka johtavat sosiaaliseen eristäytymiseen. Myös yhteisöstä eristäytymistä on havaittu tutkimuksissa. (Edgelow ym. 2019, 150–151.) PTSD:tä sairastavan toimintaterapia sisältää yleensä reflektointia. Trauman kokeneen voi olla haastavaa sanoittaa tunteuksiaan, joten reflektointia voidaan toteuttaa luovalla tavalla, joka voi olla esimerkiksi tanssiminen, piirtäminen, roolileikki, jolloin yksilö voi paremmin ymmärtää tunteitaan ja käyttää luovia selviytymisstrategioita. Toimintaterapian keinon parannetaan kykyä osallistua päivittäisiin ja merkityksellisiin toimintoihin, edistäen terveyttä, roolien pätevyyttä sekä tyytyväisyyttä, parantaen samalla elämänlaatua. (Edgelow, ym. 2019, 150–152.)

Nuorten ja perheiden rutiineja on tutkittu Koome, Hocking ja Suttonin (2012, 312, 317–322) tutkimuksessa, jonka tulokset korostavat, että perheitä ja nuoria tulee tukea tunnistamaan, sopeutumaan ja ylläpitämään hyvinvointia edistäviä rutiineja. Rutiinit ovat perhe-elämässä rakenne, joka sallii ihmisen kehittyä ja ylläpitää terveellistä elämää. Ne ovat enemmän kuin väline käytännön toiminnalle jokapäiväisessä elämässä. Niiden syvempi merkitys on hallinnan tunne, ja ne auttoivat osallistujia selviytymään stressitekijöistä sekä tukivat toipumista. Rutiinien ylläpitäminen vahvisti niin yksilö- kuin perheidentiteettiä. Erityisesti nuorten piti tuntea, että he itse hallitsevat itseään. He tunsivat olevansa henkisesti vahvempia ollessaan aktiivisia toimijoita tehdessään ja ylläpitäessään päivittäiseen elämään kuuluvia rutiineja. Tutkimuksessa kävi ilmi, että heillä oli vahva tietoisuus tässä asiassa.

Kyseinen tutkimus näytti, että nuorilla on tarve itsenäisyydelle, tämä on noussut esille jo aiemmissa tutkimuksissa, joissa sitä on kutsuttu toiminnalliseksi merkitykseksi, joka on peräisin päivittäisistä tehtävistä, joiden kautta on saavutettu itsenäisyyden tunne. Esille nousi nuorten tarve hallita rutiinejaan muutoksen aikaansaamiseksi. Tutkimuksen tuloksena on, että arjen rutiinit palvelevat useita tarkoituksia: Käytännön rakenteena ne tukevat kotitalouden hoitoa ja ovat perustana hyvinvoinnille. Rutiinit ovat myös yksi selviytymistapa, jonka yksilö ja perhe haluavat säilyttää. Havainnot osoittivat, että rutiinien ylläpitämistä pidettiin perustavanlaatuisena nuorten hyvinvoinnin ja toipumisen kannalta. Rutiinit nähtiin tavallaan kalliona, jolle elämä rakennetaan.

3.3 Hyvinvoinnin edistäminen toimintaterapian keinoin: Do Live Well- viitekehys ja sosiaalisten toimintojen luokittelu

Toimintaterapiassa käyttämällä merkityksellisiä toimintoja ja parantamalla toiminnallista suoriutumista voidaan lisätä terveyttä ja hyvinvointia trauman kokeneelle. Trauman kokeminen voi vaikuttaa ihmisen sosiaalisiin suhteisiin ja johtaa sosiaaliseen eristäytymiseen (Edgelow ym. 2019, 149, 151.)

Do Live Well -viitekehys on kanadalainen toimintaterapian viitekehys, jonka tarkoituksena on edistää toimintaa, terveyttä ja hyvinvointia. Viitekehyksen keskeinen sanoma on, että ”Sillä mitä teet joka päivä, on merkitystä.” Viitekehyksen tarkoituksena on antaa positiivinen näkökulma, joka esittelee valintoja ja mahdollisuuksia elää hyvin. Tämä viesti on relevantti niin yksilöille, ryhmille kuin yhteisöille ja sen piiriin kuuluvat niin lapset, aikuiset kuin ikääntyneet. On tärkeää huomata, että Do Live Well-viitekehys keskittyy kokemuksen ulottuvuuksiin ja toimintamalleihin, jotka voivat johtaa positiivisiin tuloksiin, mutta kaikki päivittäinen toiminta ja siihen sisältyvät toiminnot eivät ole aina positiivisia. (Moll, Gewurtz, Krupa, Law, Larivière & Levasseur 2014, 9,11,17.)

Viitekehyksessä on neljä pääosiota: **1. Kokemuksen ulottuvuus** (dimensions of experience) **2. Toimintamallit** (activity patterns) **3. Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvät tulokset** (health and wellbeing outcomes) ja **4. Toiminnalliseen sitoutumiseen vaikuttavat tekijät** (forces influencing activity engagement). Ensimmäinen pääosio eli **kokemuksen ulottuvuus** keskittyy kokemuksiin, jotka liittyvät terveyteen ja hyvinvointiin, ja jotka mahdollisesti voidaan liittää osallisuuteen erilaisissa toiminnoissa. Osio on suunniteltu kattamaan laaja määrä päivittäisiä kokemuksia, jotka ovat monipuolisia, mutta selkeitä, ymmärrettäviä, merkityksellisiä ja näyttöön perustuvia. Kokemuksen ulottuvuuteen kuuluu kahdeksan alakategoriaa: 1. Fyysisen kehon, mielen ja aistien aktivointi 2. Yhteys muihin 3. Yhteisöön ja yhteiskuntaan osallistuminen 4. Itsestä huolehtiminen 5. Hyvinvoinnin ja turvallisuuden rakentaminen 6. Identiteetin kehittäminen ja ilmaisu 7. Kykyjen ja mahdollisuuksien kehittäminen 8. Nautinnon ja ilon kokeminen. (Moll ym. 2014, 11–17.)

Toinen pääosio eli **toimintamallit** (activity patterns) sisältävät sen mitä ihmiset tekevät ja miten he sitoutuvat päivittäisiin toimintoihinsa ajassa ja tilassa. Toimintamalleihin kuuluu viisi osiota, joiden on tunnistettu liittyvät optimaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Nämä viisi osiota ovat sitoutuminen, merkitys, tasapaino, kontrolli/vaihtoehto ja rutiinit. Kolmas pääosio **terveyteen ja hyvinvoin-**

tiin liittyvät tulokset (health and wellbeing outcomes) sisältää niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen hyvinvoinnin. Neljäs pääosio eli **toiminnalliseen sitoutumiseen vaikuttavat tekijät** sisältävät ne kontekstuaaliset tekijät, jotka vaikuttavat siihen, mitä ihmiset tekevät päivittäin. Toimintamallit ovat dynaamisia, joihin vaikuttavat monimutkaiset ja ristiriitaiset tekijät. Osallistumiseen vaikuttavat monet asiat, kuten yksilöä kuvaavat tekijät (ikä, sukupuoli jne.) ja sosiaaliset tekijät fyysisestä, institutionaalista ja sosiokulttuurisesta ympäristöstä. (Moll ym. 2014, 11–17.)

Se mitä teet päivittäin, voi johtaa kukoistukseen, täyteen ja merkitykselliseen elämään. Do Live Well -viitekehys selittää ihmisen päivittäisen toiminnan yhteyden terveyteen ja hyvinvointiin. (Do Live Well 2015). Seksuaalisella väkivallalla on tutkimusten mukaan vaikutuksia ihmisen osallistumiseen päivittäisiin toimintoihin ja jokapäiväistä elämää häiritsevä vaikutus, joka saa tavallisimmatkin toiminnot tuntumaan työläiltä (Gerney ym. 2015; Stewart ym. 2020, 504). Osalle seksuaaliväkivaltaa kokeneille kehittyy traumaperäinen stressihäiriö eli PTSD, jonka taustalla oleva trauma vaikuttaa fyysisesti, emotionaalisesti ja psykologisesti (Edgelow ym. 2019, 149). Do Live Well viitekehysten painopisteenä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tuloksissa on niin fyysisen ja psyykkisen terveyden kuin sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen hyvinvoinnin edistäminen (Do Live Well 2015).

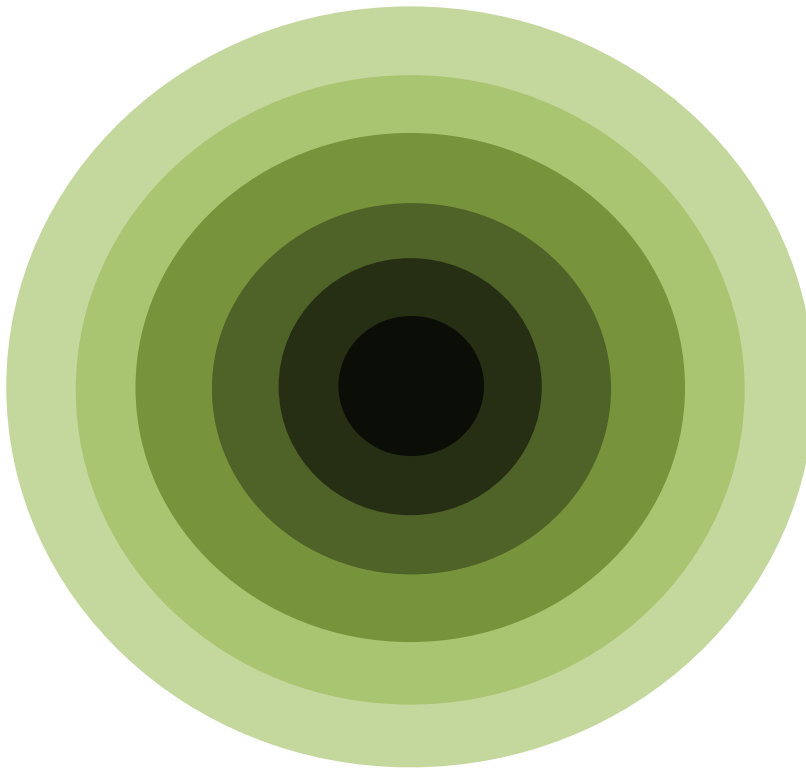
Viitekehyksessä toisena pääosiona on toimintamallit, joka sisältää niin toiminnan ja sen miten päivittäisiin toimintoihin sitoudutaan ajassa ja tilassa. Sen sisältämällä sitoutumisella viitataan toiminnan aloittamiseen ja osallistumisen ylläpitämiseen. Sitoutumisen luonteessa, intensiteetissä ja laajuudessa voi olla vaihtelua, sen ollessa enemmänkin prosessi ja jatkumo. Siihen sisältyy myös merkitys, jolla tarkoitetaan toiminnan merkitystä toimintaan sitoutuneille henkilöille tai ryhmälle. Toimintamalleissa tasapainolla tarkoitetaan elämäntavan, roolien ja toimintojen tasapainoa. Kontrollilla/vaihtoehdoilla tarkoitetaan ihmisen havaitsemaa valinnan tunnetta, jolloin ihmisellä on tunne valinnasta ja hallinnasta ”mitä tehdä ja miten se tehdään”. Toimintamalleihin sisältyvät myös rutiinit, joilla tarkoitetaan säännöllisiä, toistuvia, ennustettavia malleja käyttäytymisessä tai ajankäytössä. Niihin sisältyvät tavat, rituaalit ja elämän rytmi. Nämä viisi keskeistä osa-aluetta on tunnistettu optimaalisen terveyden ja hyvinvoinnin ominaisuuksiksi. Neljäs viitekehysten pääosio on toiminnalliseen sitoutumiseen vaikuttavat tekijät, joka sisältää ne kontekstuaaliset tekijät, jotka vaikuttavat siihen, mitä ihmiset tekevät päivittäin. (Moll ym. 2014, 15–17.)

Seksuaaliväkivallan kokeminen on traumaattinen tapahtuma, joka usein vaikuttaa syvästi koko ihmisen persoonaan, käsitykseen muista ihmisistä ja koko maailmasta. Se voi johtaa muun muassa riskikäyttäytymiseen, kuten itsetuhoisuuteen ja päihdeongelmiin. (Naistalo 2018b.) Do Live Well viitekehysten kokemuksen ulottuvuuden pääosion toteutuessa ihmisen elämässä riskikäyttäytymisen vähenee (Moll ym. 2014, 13–14). Kokemuksen ulottuvuuden fyysisen kehon, mielen ja aistien aktivointi voi sisältää erilaisia tapoja aktivoida itseään, kuten liikunta (fyysinen aktivointi), palapelin tekeminen (mielen aktivointi) tai musiikin kuuntelu (aistien aktivointi). Yhteys muihin sisältää emotionaalisen kiintymyksen sosiaalisissa ryhmissä. Yhteys voi olla monimuotoista, kuten kasvokkain tapaaminen tai virtuaalisesti ja kohdistua niin muihin ihmisiin kuin eläimiin. Yhteisöön ja yhteiskuntaan osallistuminen voi olla vanhemmuutta, työtä, vapaaehtoistyötä tai muuta sosiaalisesti arvostettujen resurssien tai valmiuksien siirtämistä muiden hyväksi. Itsestä huolehtiminen tarkoittaa henkilökohtaisen fyysisen, psykososiaalisen ja henkisten tarpeiden hoitamista ja se voi olla liikuntaa, syömisestä huolehtimista, rentoutumista tai läheisten kanssa ajanviettoa. Hyvinvoinnin ja turvallisuuden rakentaminen ihmisen elämässä on laajempi näkökulma, johon kuuluu sosiaalinen ja taloudellinen turvallisuus. Näihin johtavia asioita ovat muun muassa palkkatyöhön sitoutuminen ja kotitalouden hoito. Identiteetin kehittämiseen ja ilmaisuun kuuluvat kiinnostuksen kohteet, mieltymykset, arvot, henkilökohtaiset vahvuudet ja muut identiteetin ominaisuudet, jotka ruokkivat sitoutumista haluttuun toimintaan, joihin voi kuulua esimerkiksi urheilu ja kulttuuritoimintaan osallistuminen. Kykyjen ja mahdollisuuksien kehittäminen sisältää taitojen, tietojen, kykyjen, pystyvyyden ja valmiuksien kehittämisen. Se sisältää itsensä haastamista, tavoitteiden asettamista ja pyrkimistä kohti omaa potentiaaliaan tai ihanteellista minäänsä. Nautintoa ja ilon kokemusta tuovat toiminnot, jotka ovat yhteydessä nautinnon ja tyytyväisyyden kokemukseen. (Do Live Well 2015.) Do Live Well kolmas pääosio on terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tulokset (health and wellbeing outcomes), joka sisältää niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen hyvinvoinnin. On huomattava, että viitekehys keskittyy kokemukseen ja toimintamalleihin, joiden kautta voidaan päästä positiivisiin tuloksiin. (Moll ym. 2014, 16–17.)

Trauma aiheuttaa jäljen, joka painautuu henkilön mieleen, aivoihin ja kehoon. Se voi ilmetä monilla eri tavoilla ja vaikuttaa terveyteen, hyvinvointiin, oppimiseen ja käyttäytymiseen. (Sarvela 2020, 14.) Seksuaaliväkivallalla on todettu olevan yhteyksiä osallisuuden kokemukseen. Seksuaaliväkivaltaa kokeneiden osallisuuden kokemus on heikompaa kuin väkivaltaa kokemattomien (Virrankari ym. 2022, 5).

Sosiaalinen osallistuminen on laaja käsite, joka voidaan määritellä ihmisten väliseksi sanalliseksi tai sanattomaksi vuorovaikutukseksi, joka tapahtuu osana jotain toimintaa tai toiminnasta irrallisena. (Donahue 2011, 29.) American Occupational Therapy Association käytännön työn viitekehyyksessä sosiaalinen osallistuminen määritellään käyttäytymisen organisoiduiksi malleiksi, mitkä ovat tyypillisiä ja odotettuja yksilöltä tai yksilöiltä vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jossain tietyssä sosiaalisessa järjestelmässä. Viitekehyyksen kategoriaan kuuluu kolme erityistä sosiaalisen osallistumisen muotoa: yhteisö, perhe ja vertaiset/ystävät. Sosiaalisen osallistumisen muodot limityvät usein elämässä muiden toiminnallisen suoriutumisen alueiden kanssa. Perheeseen, ystäviin ja yhteisöön liittyvät toiminnot ovat usein yhdessä tai jaetusti tehtäviä. Esimerkiksi perheessä laiteetaan ruokaa ja syödään yhdessä, jaetaan kotitöitä, vuorotellaan huolenpitäjän roolissa sekä juhli-taan merkkipäiviä yhdessä. Tavanomaisesti yksintehtävissä toiminnoissa, kuten esimerkiksi pu-keutumisessa ja siistiytymisessä, on sosiaalinen osatekijä. Pukeutuessa täytyy miettiä, millaisiin sosiaalisiin toimintoihin osallistuu päivän mittaan, jotta pukeutuminen asiallista ja sosiaalisen ryh-män normien mukaista. (Cole 2011, 3.)

Sosiaalisten toimintojen luokittelu perustuu 2010 julkaistuun tutkimukseen ikääntyvien ihmisten so-siaalisesta osallistumisesta. Tutkimukseen on koottu sosiaalisuuden osallisuuden määritelmiä sekä määritelmille sisällön analyysit. Aineistoa koottiin useista eri lähteistä. Analysoiduista määritelmistä muodostui kuusitasoinen sosiaalisten toimintojen luokittelu jäsentämään sosiaalista osallistumista. Analyysin jälkeen oli nähtävissä, että sosiaalisen osallistumisen määritelmät pääasiassa keskittyi-vät yksilön liittymiseen toimintoihin, jotka tuottivat vuorovaikutteisuutta toisten kanssa yhteiskun-nassa tai yhteisössä. Näiden sosiaalisten toimintojen päätavoitteesta riippuen voidaan erottaa kuusi proksimaaliselta distaalisella ulottuvuudelta erottuvaa päätasoa, joilla yksilö osallistuu suh-teessa toisiin: 1) toiminnan tekeminen, jolla valmistaudutaan yhteyteen muiden kanssa, 2.) toisten kanssa oleminen, 3.) vuorovaikutus toisten kanssa ilman, että osallistuu tiettyyn toimintaan heidän kanssaan, 4.) toiminnan tekeminen yhdessä toisten kanssa, 5.) toisten auttaminen ja 6.) yhteiskun-taan hyödyntäminen. Näitä tasoja käsitellään jatkumona, joka voi auttaa erottamaan sosiaalisen osallistumisen (tasot 3–6) rinnakkaisista, mutta erilaisista käsitteistä, kuten osallistumisesta (tasot 1–6) ja sosiaalisesta sitoutumisesta (tasot 5 ja 6). (Levasseur, Richard, Gauvin ja Raymond 2010, 2–6.)



Taso 1 päivittäiset toiminnot yksilö tekee tavallisesti yksin valmistuakseen toisiin toimintoihin, jotka liittävät hänet muihin.

Taso 2 toiminnot, joissa yksilö ei ole suoraan yhteydessä toisiin, mutta muut ovat lähettyvillä.

Taso 3 yksilö on sosiaalisessa yhteydessä muihin henkilökohtaisesti tai internetin välityksellä, mutta ei tee erityisesti mitään toimintoja heidän kanssaan.

Taso 4 yksilö toimii yhteistyössä muiden kanssa tehdäkseen toimintoja, saavuttaakseen yhteisen tavoitteen.

Taso 5 toiminnot, joissa yksilö auttaa toisia.

Taso 6 yksilö antaa laajemman oman panoksensa yhteiskunnalle.

Kuvio 3. Sosiaalisten toimintojen luokittelu mukailten Levasseur ym. (2010, 16.)

Ensimmäinen taso sisältää kaikki päivittäiset toiminnot, joita yksilö tekee tavallisesti yksin valmistuakseen toisiin toimintoihin, jotka liittävät hänet muihin. Näitä toimintoja ovat perus- ja selviytymistoiminnot, kuten syöminen ja pukeutuminen tai ne voivat olla myös monimutkaisempia kuten aterian valmistaminen. Ensimmäinen taso sisältää sekä päivittäiset toiminnot että päivittäiseen asiointiin liittyvät välineelliset toiminnot. Tämän tason toiminnot yksilö tekee yksin omassa kodissaan. **Toinen taso** sisältää myös toiminnot, joissa yksilö ei ole suoraan yhteydessä toisiin, mutta muut ovat lähettyvillä. Esimerkiksi yksilön kävely naapurustossa on tällainen toiminta. Nykyään uusi teknologia tekee toiminnoista mahdollisia ilman kontaktia, esimerkiksi elokuvalippuja on mahdollista ostaa ilman kontaktia, taloudelliset siirrot voi tehdä verkossa ja ruokaostokset on mahdollista tehdä ilman myyjän palveluita. Suurin osa näistä toiminnoista tapahtuu yhteisössä. **Kolmannella tasolla** yksilö on sosiaalisessa yhteydessä muihin henkilökohtaisesti tai internetin välityksellä, mutta ei tee erityisesti mitään toimintoja heidän kanssaan. Esimerkiksi yksilön ollessa ostoksilla, on hän vuorovaikutuksessa muiden kanssa löytääkseen mitä haluaa tai maksaakseen tuotteista. **Neljännellä tasolla** yksilö toimii yhteistyössä muiden kanssa tehdäkseen toimintoja, saavuttaakseen yhteisen

tavoitteen. Esimerkiksi useimmat virkistystoiminnot, kuten tennis ja kortin peluu, ovat tämän tasoisia toimintoja. Tason kolme ja neljä sosiaaliset toiminnot sisältävät, mutta eivät rajoitu sosiaalisiin rooleihin tietynä aikana tai jonkun henkilö henkilökohtaiseen tilanteeseen (esim. vanhempana olo). **Viides taso** sisältää toiminnot, joissa yksilö auttaa toisia. Yksilö voi toimia omaishoitajana tai vapaaehtoisena. Henkilö tai ryhmä ihmisiä, joita autetaan, voidaan tunnistaa. **Kuudennella tasolla** yksilö antaa laajemman oman panoksensa yhteiskunnalle, jolloin yksilö voi esimerkiksi ottaa osaa poliittisiin puolueisiin tai järjestöihin. Toisin kuin edellisellä tasolla, tällä tasolla oma osuus tehdään harvoin yksin ja yksilön toiminnasta voi mahdollisesti olla hyötyä useille henkilöille, toisin sanoen ei ole tarkoitus auttaa erityisesti yhtä henkilöä tai ihmisryhmää siinä hetkessä ja vuorovaikutus tapahtuu yhteisössä tai yhteiskunnassa. (Levasseur ym. 2010, 6–7.)

Sosiaalisten toimintojen luokittelua koskien on tehty toimintaterapian opinnäytetyö Oulun ammattikorkeakoulussa vuonna 2017. Opinnäytetyö ”NÄIMME JÄLLEEN TÄHDET” Sosiaalisten toimintojen luokittelun hyödyntäminen masennusdiagnoosin saaneen asiakkaan toimintaterapiassa teki-jöinä Jenni Halttunen ja Riitta Salokangas.

4 VERKKOTEKSTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Verkkotekstin laatukriteerit

Laatukriteerit eli ominaisuudet luodaan perusteeksi tuotteen laadun määrittämiseksi (Jämsä & Manninen 2000, 128). Projektin tuotoksen eli verkkotekstin laatukriteereitä olivat **tiivius, toimintälähtöisyys ja käyttäjälähtöisyys**. Projektimme oli osa Lyyra-hankkeessa tuotettavaa verkkotekstiä, minkä vuoksi internetsivun ulkoasu oli määritelty hankkeen puolesta ja tästä johtuen ei asetettu tavoitteita ulkoasulle. Tuottamamme verkkoteksti toimitettiin toimeksiantajalle sekä Microsoft Word-tiedostona että PDF-tiedostona.

Verkkotekstin ensimmäinen laatukriteeri oli **tiivius**. Tiiviydellä tarkoitetaan asiasisällön ilmaisua yksinkertaisesti ja kiinteästi. Turhat sanat ja tietoaaines on karsittu pois, jolloin se lisää myös asiasisällön ilmaisun selvyttä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 291.) Toimeksiantajan puolesta oli esitetty, että verkkotekstin tuli sisältää mahdollisimman vähän asiatekstiä ja sen sisällön tulee olla napakkaa. Verkkotekstissä olevat harjoitukset saivat kuitenkin sisältää enemmän tekstiä, mutta myös niiden tuli olla selkeitä ja tiiviitä. Verkkotekstin sisällön määrä pidettiin tiiviinä, jotta sisältö oli selkeä ja informatiivinen.

Toisena verkkotekstin laatukriteerinä oli **toimintälähtöisyys**. Toimintaterapiassa toimintälähtöisyydellä (occupation-based) tarkoitetaan, että kaiken työskentelyn perustana on toiminta ja ihmisen sitoutuminen toimintaan. Ihmisen sitoutuminen toimintaan toimii muutoksen mahdollistajana. (Fisher 2013, 98–99.) Verkkotekstissä oleva tieto ja harjoitukset olivat toimintälähtöisiä. Toimintälähtöisyys näkyi tuotteen eli verkkotekstin sisällössä siten, että materiaali sisälsi erilaisia toiminnallisia harjoituksia, joita nuori voi käyttää omassa arjessaan. Verkkotekstin sisältö perustui Do Live Well viitekehukseen ja siitä erityisesti kokemuksen ulottuvuuteen ja toimintamalleihin sekä sosiaalisten toimintojen luokitteluun.

Verkkotekstille asetettu kolmas laatukriteeri oli **käyttäjälähtöisyys**. Käyttäjälähtöisyydellä tarkoitetaan käyttäjän kokonaisvaltaista huomioimista. Käyttäjälähtöisyyteen liittyy tiiviisti käyttäjien kuunteleminen ja halu ymmärtää käyttäjiä, tämä on edellytys sille, että tuotteesta tulee käyttäjälähtöinen

ja se vastaa asiakkaan todellisia tarpeita ja mielikuvia sen hyödystä. Käyttäjistä haetaan inspiraatiota koko tuotteen suunnitteluun. (Koivunen, Vuorela & Haukkamaa 2014.) Usein sosiaali- ja terveysalalle tuotettavien tuotteiden tavoitteena on informoida tai opastaa asiakasta. Tällöin tekstin tulee olla asiatyylisiä ja avautua käyttäjälle ensilukemalla ja sillä tulee olla selkeä ydinajatus. (Jämsä & Manninen 200, 56.)

Materiaalissamme käyttäjälähtöisyys näkyi kohderyhmän eli nuorten ja ammattilaisten tarpeiden huomioimisena. Huomioon otettiin myös toimeksiantajan eli Tyttöjen Talon työntekijöiden esittämät toiveet ja tarpeet materiaalille. Työntekijät esittivät, että materiaalin tuli olla selkeää ja tiivistä. Esille oli noussut tarve tulostettavasta PDF-tiedostosta käytettäväksi asiakastyössä, joka sisältää verkkotekstin sisällön harjoituksiin, jolloin materiaalia on mahdollista hyödyntää laajemmin. Käyttäjälähtöisyys näkyi harjoitusten järjestyksessä, harjoitukset etenevät kronologisesti helpommasta vaativampaan. Harjoituksissa käyttäjälähtöisyys näkyi myös siinä, että harjoitukset ovat toteutettavissa asuinpaikasta, voimavaroista ja ympäristöstä riippumatta. Sosiaalisten toimintojen tasot ohjaavat soveltamaan harjoituksia käyttäjälähtöisesti. Verkkotekstin sisällössä tuli ottaa huomioon kohderyhmä, joka oli nuoret. Nykypäivänä on todennäköisempää, että nuoret käyttävät verkkosivustoa kännykällä tai tabletilla kuin tietokoneella.

4.2 Verkkotekstin luonnostelu ja kehittäminen

Internetissä voi käyttää eritaustaisia tekstejä, joita kutsutaan yhteisesti **verkkoteksteiksi**. Verkkotekstissä käytetty kieli luo sen sisällön, joten kirjoitusmuotoon tulee kiinnittää huomiota ottaen huomioon käyttäjäryhmä. Lisäksi verkkotekstin tulee olla ymmärrettävää ja helposti luettavaa sekä kielen oltava käyttäjäryhmän tuntemaa. (Miikkulainen 2005.) Tarkoituksena oli tuottaa käsikirjoitusluonnos, jonka pohjalta tieto ja harjoitukset koostettiin internet-sivuille.

Tuotekehitysprosessissa on viisi eri vaihetta. Ensimmäisenä on ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, jonka jälkeen on ideavaihe, tuotteen luonnostelu, kehittäminen ja viimeisenä viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Kehittämistarpeen tunnistamisvaiheessa taustalla voi olla tavoite tuottaa uutta materiaalia. (Jämsä & Manninen 2000, 30.) Lyyra-hankkeen tavoitteena on matalan kynnyksen tukipalvelujen

kehittäminen ja laajentaminen seksuaaliväkivallan tai sen uhan kokeneiden tyttöjen ja naisten auttamiseksi haja-asutusalueilla. Tällä hetkellä seksuaaliväkivaltaa kokeneet nuoret, jotka asuvat haja-asutusalueilla eivät saa tasa-arvoisesti apua verrattuna suurien kaupunkien nuoriin. Digipalveluiden hyödyntämisellä voidaan tukea seksuaaliväkivaltaa kokeneita myös pienemmillä paikkakunnilla. (Tyttöjen talo 2022.) Hankkeessa on tunnistettu tarve saada materiaalia helposti saataville myös haja-asutusalueilla asuville tytöille ja naisille.

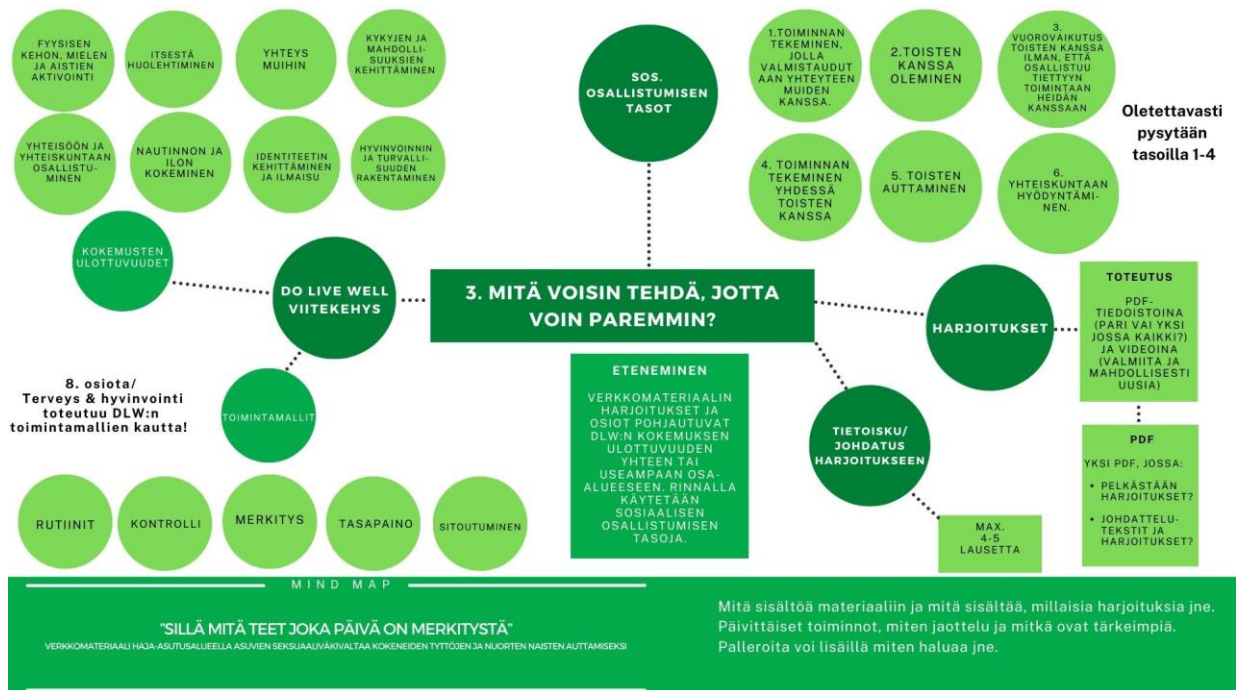
Ideavaiheessa pyritään miettimään erilaisia ratkaisuja kehittämistarpeen ratkaisemiseksi (Jämsä & Manninen 2000, 35). Tämän tuotteen ideavaihe on tehty Tyttöjen Talolla osana Lyyra-hanketta sekä päätös siitä, millaisessa muodossa tuotettava materiaali tulee olemaan. Materiaali on päätetty tuottaa verkkotekstiksi, jotta se on saavutettavissa asuinpaikasta riippumatta.

Luonnosteluvaihe alkaa, kun tiedetään millainen tuote aiotaan suunnitella ja valmistaa. Tässä vaiheessa mietitään, mitkä eri asiat ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. Vaiheen lopputuotoksena on tuotekuvaus. (Jämsä & Manninen 2000, 43, 85.) Tarkoituksena oli tuottaa verkkoteksti, joka sisältää tiivistä ja selkeää informaatiota asiasta sekä harjoituksia. Verkkotekstin suunnittelua ja valmistusta ohjasi teoriaperusta, Do Live Well- viitekehyksen osa-alueet sekä sosiaalisen osallistumisen tasot.

Kehittelyvaiheessa tehdään tuotteen asiasisällöstä jäsentely ja luodaan tuotteen mallikappale (Jämsä & Manninen 2000, 55, 85). Tuotteesta eli verkkotekstin sisällöstä tehtiin käsikirjoitus, johon laadittiin tuotteen runko. Käsikirjoitus toimitettiin luettavaksi ohjausryhmälle. Verkkotekstiin liitettävät harjoitteet toimitettiin toimeksiantajalle lyhyen palautekyselyn kera, johon vastasivat sekä ammattilainen ja nuori. Harjoituksia testattiin Tyttöjen Talolla ammattilaisten toimesta asiakastapaamisissa. Ammattilainen täytti kyselyn asiakastilanteessa omasta näkökulmastaan sekä asiakkaan kertoman mukaan. Kysely toimitettiin toimeksiantajalle tulostettavana versiona, pituudeltaan kysely sai olla yhden A4 pituinen, nämä olivat toimeksiantajan toiveita.

Kehittelyvaiheessa verkkotekstin käsikirjoitus laadittiin ensin Canva – työkalulla mindmap tyyliksi esitykseksi. Verkkotekstiin tuli tietoisuus, joka johdattelee harjoitukseen, jonka pituus on maksimissaan 4–5 lausetta. Harjoituksien määrää ei toimeksiantajan puolesta rajoitettu. Harjoitukset ovat vähintään tekstimuodossa, lisäksi mahdollisesti myös videona. Harjoituksissa otetaan huomioon, että ne ovat toteutettavissa itsenäisesti tytön tai nuoren naisen kotiympäristössä. Toimeksiantajan toiveesta hyödynnettiin jo olemassa olevia, hyväksi havaittuja videoita ja materiaalia, esimerkiksi

YouTubesta. Toimeksiantajan puolesta ei ollut mahdollista tuottaa uusia videoita, mutta heiltä olisi ollut mahdollista lainata kameraa videoiden tekemiseen. Harjoituksista tehtiin yksi PDF – tiedosto, jossa oli tietoisut sekä harjoitukset, jolloin sivustolle ei tarvinnut lisätä jokaisesta harjoituksesta omaa tiedostoa ja näin ollen harjoitukset ovat helpommin tulostettavissa niin nuorelle tai ammattilaiselle. Mikäli joku haluaa ladata harjoitukset PDF – muodossa kännykälleen, on helpompaa, että ne ovat yhdessä tiedostossa. Lisäksi toimeksiantajan puolesta on toivottu, ettei PDF – tiedostoja ole montaa, koska ne hidastavat verkkosivun toimintaa. PDF – tiedosto on hyvin pelkistetty, sisältäen vain johdatukset harjoituksiin ja harjoitukset, jolloin materiaali säilyy selkeänä mustavalkoisena tulostettuna. Fonttina käytettiin Arial Narrowta, kokona 12. Jokainen johdatus harjoitukseen alkaa omalta sivultaan, johdatuksen ja harjoituksen yhteispituus on 1–2 sivua. Verkkotekstin sisältö pohjautuu Do Live Well – viitekehysten kokemuksen ulottuvuuteen ja toimintamalleihin sekä rinnalla käytettiin sosiaalisen osallistumisen tasoja, materiaaliin soveltuvia tasoja on 1–4. Harjoitus pohjautui yhteen tai useampaan osa-alueeseen kokemuksen ulottuvuudesta.



Kuvio 4. Mindmap verkkotekstin rakenteesta ja sisällöstä.

Sisältö koostettiin kokemuksen ulottuvuuksien pohjalta ja niihin liittyvät olennaisesti viitekehysten toimintamallit, jotka kulkevat mukana harjoituksissa. Sisältö tehtiin niin, että sen voi käydä läpi haluamassaan järjestyksessä. Harjoitusten taso vaihtelee helposta haastavampaan ja niissä huomiointiin sosiaalisen osallistumisen tasot.

4.3 Verkkotekstin sisältö ja harjoitukset

Materiaalin sisällöstä ja siihen liittyvistä rajauksista keskusteltiin toimeksiantajan kanssa. Koska materiaali on osa suurempaa kokonaisuutta, oli tärkeää, että sisältö ja siihen liittyvät harjoitukset oli rajattu koskemaan tiettyjä aiheita. Aiheiksi valittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa viisi aihekokonaisuutta, jotka ovat arjen tasapaino, uni, lepo ja palautuminen, hyvä ruoka hyvinvoinnin lähteenä, työ ja opiskelu, ja vapaa-aika. Nämä valikoituivat, koska toimeksiantajan tekemän asiakastyön perusteella edellä mainituissa aihekokonaisuuksissa on haasteita seksuaaliväkivaltaa kokeineilla. Valitun viitekehys Do Live Well mukaan se mitä teet päivittäin arjessa, on avain hyvinvointiin (Do Live Well 2015). Valikoituneet aiheet ovat joka päiväsessä arjessa esiintyviä aiheita, joihin seksuaaliväkivallan kokemus voi vaikuttaa.

Sisältö ja harjoitukset suunniteltiin itse, hyödyntäen ja soveltaen jo olemassa olevia harjoituksia, joita löydettiin aiheisiin liittyen. Harjoituksille ei päätetty määrää ennakoon, vaan suunniteltaessa tarkasteltiin jokaista aihetta itsenäisesti ja katsottiin siihen liittyen sopiva määrä harjoituksia. Harjoituksissa tarkastellaan itsenäisesti elämän eri osa-alueita ja tyytyväisyyttä niihin. Tarkoituksena oli löytää arjesta erilaisia asioita, joihin on tyytyväinen, joita haluaa muuttaa tai joita kaipaa arkeensa lisää.

Materiaalin sisällön ja harjoitusten nimet päätimme yhdessä. Halusimme nimien kuvastavan sisältöä ja sitä mitä asiaa kyseisessä kohdassa tarkastellaan. Otsikon tehtävänä on kertoa ytimekkäästi tekstin sisältö ja mahdollisesti johdattaa tunnelmaan. Sen tulee olla visuaalisesti ja sisällöllisesti kiinnostava. (Pesonen & Tarvainen 2003, 41.) Jokaisen otsikon alla on lyhyt johdatus aiheeseen, jossa käsitellään miksi aihe on tärkeä ja miten seksuaaliväkivalta voi kyseisiin toimintoihin vaikuttaa. Johdatuksen tarkoituksena antaa tietoa sekä orientoida aiheeseen liittyviin harjoituksiin. Mahdollinen lisätieto aiheesta on laitettu upotettuina linkkeinä, jolloin teksti on selkeämmin luettavissa. Aiheet on järjestetty niin, että aluksi tarkastellaan arkea kokonaisuutena, jonka jälkeen siirrytään arjen eri toimintoihin ja niiden yksityiskohtaisempaan tarkasteluun. Harjoitukset voi tehdä yhtenä kokonaisuutena, mutta niistä voi tehdä myös yksittäisiä harjoituksia. Harjoituksiin kuuluu olennaisesti omien arjen toimintojen reflektointi, jota nuori voi tehdä itsenäisesti tai yhdessä esim. jonkun aikuisen, kuten Tyttöjen Talon työntekijän, kanssa.

Ensimmäisen osion nimi on **Arjen tasapaino**. Sen ainoa harjoitus ajankäytön ympyrä pohjautuu arjen tarkasteluun. Siinä on nähtävissä Do Live Well -viitekehysten toimintamallien kaikki viisi osa-

aluetta (Do Live Well 2015). Sosiaalisten toimintojen luokittelussa harjoituksen voidaan katsoa olevan tasolla 1, koska se sisältää pohdintaa siitä, sisältääkö oma arki toimintoja muiden ihmisten kanssa. Tämän harjoituksen avulla pyritään pohtimaan oman arjen ajankäyttöä sekä puuttuuko omasta arjesta joitain asioita, mitä haluaisi siellä olevan. Ensimmäistä osiota ja sen harjoitusta voi käyttää hyödyksi myöhemmissä osioissa ja niiden harjoituksissa. Lisäksi ensimmäisessä osiossa neuvotaan käyttämään Daylio sovellusta, jota voi hyödyntää muissa harjoituksissa. Daylio sovellus on puhelimeen ladattava sovellus, jonka avulla voit tarkastella tunnetilojasi ja asettaa itselle erilaisia tavoitteita. (Daylio 2021.) Koska kohderyhmänä ovat tytöt ja nuoret aikuiset, voi puhelin sovelluksen käyttäminen olla houkuttelevampaa ja helpompaa kuin paperin ja kynän käyttäminen. Tässä Daylio sovellus olisi yksi vaihtoehto. Daylio sovelluksen käyttö tukee Do Live Well – viitekehyksen toimintamallit osion sekä kokemuksen ulottuvuuden osa-alueiden nautinnon ja ilon kokemisen, hyvinvoinnin ja turvallisuuden rakentamisen, identiteetin kehittämisen ja ilmaisun ja itsestä huolehtimisen toteutumisessa.

Toinen osio on nimeltään **Uni, lepo ja palautuminen**. Osio sisältää kolme eri harjoitusta. Ensimmäinen harjoitus Unen ja levon tarkastelu keskittyy tarkastelemaan unta ja sen määrää. Harjoituksessa näkyy Do Live Well -viitekehyksen kokemuksen ulottuvuus sekä toimintamallit. Ensimmäinen harjoitus keskittyy kokemuksen ulottuvuuden alakategorioista itsestä huolehtimiseen ja toimintamalleista rutiineihin. (Do Live Well 2015.) Harjoituksessa tehdään unipäiväkirja, johon apuna voi käyttää myös Daylio -sovellusta, käyttää valmista pohjaa tai kirjata tiedot paperille. Harjoitus sisältää myös esimerkki kysymyksiä, joiden pohjalta päiväkirja on helppo tehdä. Harjoituksen lopussa tarkastellaan pidettyä unipäiväkirjaa kysymysten avulla sekä kerrotaan vinkkejä unen parantamiseen.

Osion toisena harjoituksena on Jännitä-rentouta-harjoitus, jossa opetellaan jännittämään ja rentouttamaan kehoa. Harjoitus on Turun kriisikeskuksen tekemä. (Turun kriisikeskus 2022.) Harjoituksen sisällön perusteella voidaan katsoa, että se sisältää Do Live Well -viitekehyksen kokemuksen ulottuvuuden keskittyen alakategorioista fyysisen kehon, mielen ja aistien aktivointiin, itsestä huolehtimiseen sekä kykyjen ja mahdollisuuksien kehittämiseen. Harjoituksessa opetellaan jännittämään ja rentouttamaan kehoa, sekä aistimaan jännitystä kehossa. Harjoitus lievittää ahdistusta ja stressiä. Toimintamalleissa harjoituksessa näkyvät tasapainon ja merkityksen osiot. Harjoitus on mahdollista suorittaa yhdessä jonkun toisen kanssa ilman, että toimintoa suoranaisesti tehdään yhdessä, esim. samassa tilassa nauhoitteen jännitä- rentouta -nauhoitteen kuuntelu. Tällöin toiminto voidaan luokitella Sosiaalisten toimintojen luokittelun mukaan tasolle kolme, jolloin yksilö on

sosiaalisessa yhteydessä muihin henkilökohtaisesti, mutta ei tee erityisesti mitään toimintoja heidän kanssaan. (Levasseur ym. 2010, 6–7.)

Osion kolmas harjoitus on Tietoinen kävely luonnossa, jonka tarkoituksena on pysähtyä hetkeen ja havainnoida omia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia. Harjoitus on mahdollista suorittaa myös virtuaalimetsäkävelynä, jos luontoon meneminen ei ole mahdollista. (Terveyskylä 2020.) Harjoituksessa on nähtävillä Do Live Well -viitekehyksen kokemuksen ulottuvuus sekä toimintamallit. Harjoitus keskittyy kokemuksen ulottuvuuden alakategorioista fyysisen kehon, mielen ja aistien aktivoimiseen, itsestä huolehtimiseen, nautinnon ja ilon kokemiseen sekä hyvinvoinnin ja turvallisuuden rakentamiseen. Toimintamalleissa harjoituksessa näkyvät tasapainon ja merkityksen osiot. (Do Live Well 2015). Harjoitus on mahdollista suorittaa yhdessä jonkun toisen kanssa ilman, että toimintoa suoranaisesti tehdään yhdessä. Tällöin toiminto voidaan luokitella Sosiaalisten toimintojen luokittelun mukaan tasolle 3, jolloin yksilö on sosiaalisessa yhteydessä muihin henkilökohtaisesti, mutta ei tee erityisesti mitään toimintoja heidän kanssaan (Levasseur ym. 2010, 6–7).

Kolmannen osion nimenä on **Hyvä ruoka hyvinvoinnin lähteenä**. Osio sisältää kaksi harjoitusta ruokaan liittyen. Ensimmäisessä harjoituksessa pohditaan kysymysten johdattelemana arjen ruokakäytäntöjä ja ruokailutottumuksia, joita ohjataan kirjaamaan ylös muutaman päivän ajan joko Daylio – sovellukseen tai päiväkirjaan. Harjoituksessa pohditaan myös ruokaan liittyviä aistikokemuksia. Tässä harjoituksessa tulee esille Do Live Well – viitekehyksen toimintamallien rutiinien, merkityksen, sitoutumisen ja kontrollin osa-alueet sekä kokemuksen ulottuvuuden nautinnon ja ilon kokemisen, fyysisen kehon, mielen ja aistien aktivoimisen ja itsestä huolehtimisen osa-alueet (Do Live Well 2015). Sosiaalisten toimintojen luokittelussa harjoitus sijoittuu tasolle yksi (Levasseur ym. 2010, 6–7). Toisessa harjoituksessa mietitään kysymysten avulla omia lempiruokia menneisyydessä ja nykyisyydessä. Yhtenä tarkoituksena on varautua päiviin, jolloin vointi on huono, mutta myös lisätä yhteyttä muihin ruoan tekemisen merkeissä. Harjoituksessa on nähtävillä Do Live Well – viitekehyksen kokemuksen ulottuvuuden nautinnon ja ilon kokeminen, yhteys muihin, identiteetin kehittäminen ja ilmaisu, fyysisen kehon, mielen ja aistien aktivointi, itsestä huolehtiminen sekä kykyjen ja mahdollisuuksien kehittäminen (Do Live Well 2015). Tätä harjoitusta voi tehdä Sosiaalisten toimintojen luokittelun tasoilla 1–4 (Levasseur ym. 2010, 6–7). Tehtävässä pohditaan sosiaalista osallistumista janan avulla. Janan toisessa päässä on teen asioita yksin ja toisessa on, että teen asioita yhdessä muiden kanssa. Kohdassa on apukysymyksiä, joiden avulla henkilö asettaa itsensä janelle koskien tätä hetkeä ja tulevaisuutta sekä kehoitetaan pohtimaan sitä, miten pääsee halua maansa tasoon, jos ei jo ole siellä.

Neljänninen osio nimi on **Työ ja opiskelu**. Osio sisältää yhden harjoituksen, jossa tarkastellaan kysymysten avulla työn/opiskelu merkitystä elämässä. Harjoituksen voi tehdä nykyhetkestä, jos on töissä tai koulussa tai sen voi tehdä toivekoulu- tai työpaikasta. Harjoituksessa on havaittavissa Do Live Well -viitekehyksen kokemuksen ulottuvuus sekä toimintamallit. Kokemuksen ulottuvuudesta harjoituksessa on nähtävillä alakategorioista yhteys muihin, yhteisöön ja yhteiskuntaan osallistumiseen, hyvinvoinnin ja turvallisuuden rakentaminen, identiteetin kehittämiseen ja ilmaisuun, kykyjen ja mahdollisuuksien kehittämiseen sekä nautinnon ja ilon kokemiseen. Toimintamalleista harjoituksessa on nähtävillä kaikki toimintamallien osiot eli sitoutuminen, merkitys, tasapaino, kontrolli/vaihtoehto sekä rutiinit. (Do Live Well 2015). Sosiaalisten toimintojen luokittelussa harjoitus on tasolla 1 sisältäen pohdintaa siitä, sisältääkö oma työ tai opiskelu toimintoja muiden ihmisten kanssa (Levasseur ym. 2010, 6–7). Tehtävässä pohditaan sosiaalista osallistumista janan avulla. Janan toisessa päässä on teen asioita yksin ja toisessa on, että teen asioita yhdessä muiden kanssa. Kohdassa on apukysymyksiä, joiden avulla henkilö asettaa itsensä janelle koskien tätä hetkeä ja tulevaisuutta sekä kehoitetaan pohtimaan sitä, miten pääsee haluamaansa tasoon, jos ei jo ole siellä.

Viides osio on nimeltään **Vapaa-aika**. Osio sisältää vapaa-ajan tarkastelua yhden harjoituksen kautta. Harjoituksessa mietitään kysymysten avulla vapaa-aikaan sisältyviä asioita sekä niiden merkitystä. Harjoituksen lopussa mietitään myös sitä onko olemassa joitakin asioita, mitä vapaa-aikaan haluaisi lisätä. Harjoituksessa esille nousseet asiat voivat kuulua Do Live Well – viitekehyksen kokemuksen ulottuvuuden kaikkiin eri alakategorioihin. Riippuu hyvin paljon henkilöstä, joka harjoituksen tekee, että mitkä alakategoriat nousevat esille. Toimintamalleista harjoituksessa on mahdollista nousta esille kaikki osiot. Tämäkin on riippuvainen henkilön kokemuksesta, mitkä toimintamallit harjoituksessa nousevat esille. Toimintamalleista harjoituksessa on nähtävillä kaikki toimintamallien osiot eli sitoutuminen, merkitys, tasapaino, kontrolli/vaihtoehto sekä rutiinit. (Do Live Well 2015.) Sosiaalisten toimintojen luokittelussa harjoitus on tasolla 1 sisältäen pohdintaa siitä, sisältääkö vapaa-aika toimintoja muiden ihmisten kanssa. Jos harjoituksen johdosta päätyy lisäämään vapaa-aikaan toimintoja, voivat toiminnot sijoittua Sosiaalisten toimintojen luokittelun tasoilla 1–4. (Levasseur ym. 2010, 6–7.)

Toisena harjoitteena osiossa esitetään myönteisistä asioista päiväkirjan pitämistä esim. viikon ajan ja kehoitetaan palaamaan siihen tarvittaessa arjen tuntuessa haastavalta. Harjoituksessa voidaan

havaita Do Live Well – viitekehyksen toimintamallien kaikki alakategoriat sekä kokemuksen ulottuvuuden alakategoriat riippuen siitä, mitkä asiat ja toiminnot ovat henkilölle myönteisiä (Do Live Well 2015). Sosiaalisten toimintojen luokittelussa harjoitus voi sisältää asioita kaikilta eri tasoilta riippuen henkilöstä (Levasseur ym. 2010, 6–7). Osion lopussa pohditaan sosiaalista osallistumista janan avulla. Janan toisessa päässä on teen asioita yksin ja toisessa on, että teen asioita yhdessä muiden kanssa. Kohdassa on apukysymyksiä, joiden avulla henkilö asettaa itsensä janelle koskien tätä hetkeä ja tulevaisuutta sekä kehoitetaan pohtimaan sitä, miten pääsee haluamaansa tasoon, jos ei jo ole siellä.

4.4 Palautteen kerääminen ja verkkotekstin viimeistely

Viimeistelyvaiheessa tuotteesta tulisi saada palautetta, jonka avulla tuote viimeistellään ja saadaan käyttövalmiiksi. Tuotekehittelyn eri vaiheissa tarvitaan aika ajoin palautetta ja arviointia. Tuotekehittelyn pohjalta syntyy mallikappale. Parhaita keinoja saada tietoa tuotteen toimivuudesta on tuotteen testaaminen. Tuotteen koekäyttäjinä voivat olla tuotteen tilaajat tai loppukäyttäjät. Koekäyttötilanteet tulisivat olla mahdollisimman todellisia tilanteita missä tuotetta tulisi käyttää. (Jämsä & Manninen 2000, 80, 85.) Verkkotekstistä pyydettiin palautetta toimeksiantajalta sekä muulta ohjausryhmältä. Tässä vaiheessa saamme palautteen toimeksiantajalta verkkotekstin sisällöstä kokonaisuutena. Palautteen saamiseksi laaditaan tulostettava palautekysely (LIITE 1), jonka täyttävät Tyttöjen Talojen ammattilaiset tutustuttuaan verkkotekstiin. He myös käyttävät materiaalia asiakkaiden kanssa, josta he täyttävät palautekyselylomakkeen. Varsinaiselta kohderyhmältä eli nuorilta naisilta tai tytöiltä, jotka käyttävät verkkotekstiä itsenäisesti, meillä ei ole mahdollista saada palautetta. Palautekysely toimitettiin toimeksiantajan edustajalle, joka välitti sen ammattilaisten käyttöön.

Projektin tavoitteiden saavuttamista mitataan itsearvioinnilla sekä toimeksiantajan arvioinnilla. Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että tuotteen ollessa viimeistelyvaiheessa, se lähetettiin toimeksiantajalle palautteen saamiseksi. Koska projektin tavoitteena oli tuottaa materiaalia opasta varten, oli materiaalin valmistuminen jo yksi tavoite. Kun materiaali saatiin tehtyä, oli tavoite saavutettu. Projektin ohjaaja sekä toimeksiantaja toimivat myös mittareina osalle oppaan laatukriteereistä. He tarkistivat tiedon oikeellisuuden ja antoivat palautetta verkkotekstin laatukriteereiden täytymisestä.

Palautekysely pohjautui laatukriteereihin. Laatukriteereitä olivat tiiviys, käyttäjälähtöisyys ja toimintälähtöisyys. Hyvän palautelomakkeen tulee olla houkuttelevan näköinen, jotta vastaaja päättää vastata siihen. Hyvän lomakkeen ominaisuuksia ovat selkeys ja siisteys sekä loogisesti etenevät kysymykset. Lomake ei saa olla liian pitkä ja kaikkien kysymysten tulee olla tarpeellisia. Lomakkeen on myös hyvä saada vastaaja tuntemaan vastaaminen tärkeäksi. (Heikkilä 2014, 46–47.) Toimeksiantajan toive oli, että palautekyselyn tulee olla tiivis ja kysymykset tulee olla valmiina niin ammattilaiselle kuin asiakkaalle. Toiveena oli myös, että lomakkeen pituus on tulostettuna maksimissaan sivun ja siinä tulee olla kysymykset niin ammattilaiselle kuin asiakkaalle. Palautekysely laadittiin laatukriteerien pohjalta Word – tiedostona. Kysymykset laadittiin niin, että niihin voi vasta joko ammattilainen tai asiakas yksin tai molemmat yhdessä.

Valmis, viimeistelty verkkotekstin sisältö toimitettiin Word ja PDF-tiedostona Tyttöjen Talon viestintäosastolle. Verkkotekstin sisältöä arvioitiin saadun palautteen perusteella peilaten laatukriteereihin.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

5.1 Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi

Projektin **tarkoituksena** oli tuottaa verkkoteksti koskien seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin edistämistä toimintaterapia keinoin. Saadun palautteen mukaan verkkotekstissä olevat harjoitukset auttavat huomamaan, miten hyvinvointia voi arjessa edistää. Palautteiden mukaan harjoitukset ovat hyödynnettävissä myös muille seksuaaliväkivaltaa kokeneille kuin tytöille ja nuorille naisille, koska ne eivät ole sukupuoleen sidottuja vaan ne ovat sukupuolineutraaleja.

Projektin **kehitystavoitteena** oli tuottaa tiivis, käyttäjälähtöinen ja toimintalähtöinen verkkoteksti, jota seksuaaliväkivaltaa kokeneet tytöt ja nuoret naiset voivat hyödyntää oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Verkkotekstistä saadun palautteen mukaan, verkkoteksti oli tiivistä, siinä asiat oli ilmaistu yksinkertaistesti ja ymmärrettävästi. Se oli palautteiden mukaan selkeää ja informatiivista. Saadun palautteen perusteella tarkastelimme verkkotekstissä olevia virkkeitä ja niiden pituutta. Muutimme muutamia virkkeitä selkeämmäksi ja lyhyemmäksi. Verkkotekstin toimintälähtöisyydestä saadun palautteen mukaan, voidaan katsoa sen olevan toiminnallista ja harjoitusten olevan helposti toteutettavissa. Verkkotekstin voidaan saadun palautteen perusteella katsoa olevan käyttäjälähtöistä, sen harjoitusten ollessa hyödyllisiä seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille sekä tekstistä välittyä, että se on suunnattu seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille. Palautteen perusteella harjoitukset on suoritettavissa yksin ja ne ovat helposti toteutettavia.

Projektin **välittömänä tavoitteena** oli suunnitella ja toteuttaa suomenkielinen verkkoteksti koskien seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin edistämistä toimintaterapian keinoin. Projektin tuloksena syntyi suomenkielinen verkkoteksti koskien seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin edistämistä toimintaterapian keinoin. Palautteen perusteella verkkoteksti tarjoaa keinoja hyvinvoinnin edistämiseen seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille toimintaterapian keinoin. Verkkoteksti on palautteeseen vastanneiden perusteella valmis käyttöön.

Oppimistavoitteena oli saada uutta tietoa opinnäytetyön aihealueesta ja syventää osaamistamme toimintaterapian viitekehyksen soveltamisessa. Tavoitteena oli syventää tietoa toimintaterapian merkityksestä traumasta toipumisessa ja kuntoutumisessa. Tavoitteena oli myös oppia verkkotekstin tuottaminen, joka oli meille uusi asia. Opinnäytetyön tekeminen toi uutta tietoa ja osaamista aiheeseen liittyen toimintaterapian näkökulmasta. Vapaavalintainen kurssi Traumainformoitu lähestymistapa sosiaali- ja terveysalalla syvensi osaamista, koska sen tehtävissä pohdittiin asioita myös toimintaterapian näkökulmasta. Verkkotekstin suunnittelu- ja toteutusvaihe syvensivät osaamista toimintaterapian viitekehyksen soveltamisesta seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten hyvinvoinnin edistämisessä ja siinä, miten käyttää toimintaterapian viitekehystä niin, että henkilö voi käyttää verkkosivulla saatavissa olevaa materiaalia itsenäisesti. Opinnäytetyön suunnittelu- ja toteutusvaiheessa opittiin tuottamaan verkkotekstiä osaksi muuta aineistoa, jolloin täytyi ottaa huomioon myös muun tuotettavan verkkotekstin sisältö ja muotoilu. Tätä helpotti tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa.

5.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Suunnitteluvaiheen päätehtävät eli yhteydenotto toimeksiantajaan, projektin aiheen rajaaminen, työsuunnitelman laatiminen, tietoperustaan perehtyminen ja opinnäytetyön suunnitelman laatiminen onnistuivat hyvin. Suunnitteluvaihe aloitettiin lokakuussa 2021 tapaamalla toimeksiantajan edustajan, jolloin myös aloitettiin projektin aiheen rajaaminen. Aloitettiin työsuunnitelman laatimisen ja tietopohjaan perehtymisen. Laadittiin opinnäytetyön suunnitelma eli projektisuunnitelma, joka valmistui huhtikuun 2022 lopussa. Alussa luotiin tarkka aikataulu, jonka mukaan edettiin koko projektin ajan. Lopputuloksen kannalta oli hyvä, että aikataulu oli sovittu alussa ja siitä pidettiin kiinni. Tämä mahdollisti projektin etenemisen hyvässä vauhdissa ja sen, että projektissa oltiin koko ajan tietoisia siitä mikä vaihe on menossa.

Teoriaperustan luominen ja tiedonhaku olivat haastavia, koska toimintaterapian käyttämistä seksuaaliväkivallasta toipumiseen on tutkittu suhteellisen vähän tutkittu ja yleensä tutkimukset on rajattu hyvin tarkasti, koskemaan tiettyä asiakasryhmää tai ikäluokkaa. Meitä kiinnosti hyvinvoinnin edistämisen näkökulma seksuaaliväkivaltaa kokeneella työllä ja nuorella naisella. Aiheeseen liittyen tutkimusta toimintaterapiassa on tehty suhteellisen vähän ja yleensä tutkimuksen kohteena olivat opiskelijat tai aikuiset, joten tietoperustan rajaaminen ja laatiminen oli haastavaa.

Toteutusvaiheen päätehtävinä olivat tuotekehittely, ideointi ja materiaalin kerääminen, materiaalien karsiminen, tuotteen luonnostelu ja kehittäminen sekä tuotteen testaus. Tehtävät toteutuivat niille asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Toteutusvaiheen toteutettiin kesän 2022 aikana. Toteutusta vei eteenpäin aiemmin sovittu aikataulu ja samassa paikassa toimiminen. Ideoinnissa ja kehittämisessä käytettiin apuna muun muassa post-it-lappuja sekä erilaisia mindmappeja, jolloin pystyttiin vapaamuotoisemmin ilmaisemaan erilaisia ideoita ja tarttumaan niihin kiinni. Tämä teki materiaalin keräämisestä ja karsimisesta helpompaa. Tuotteen luonnosteluvaiheessa pidettiin palaveri toimeksiantajan kanssa ja keskusteltiin verkkomateriaalin sisällöstä ja siitä, mitä oli jo suunniteltu ja ideoitu tuotteeseen. Palaverit ja yhteydenpito toimeksiantajan kanssa vahvisti ajatusta, että olimme menossa haluttuun suuntaan ja verkkotekstin sisältö oli sitä, mitä toimeksiantaja toivoi.

Tuotteen testaus toteutettiin elo-syyskuussa Tyttöjen Talolla Oulussa ja Rovaniemellä. Saadun palautteen perusteella tehtiin pieniä muutoksia verkkotekstiin. Tällöin pidettiin myös toimeksiantajan kanssa palaveri, jossa sovittiin, että teemme materiaalista toisen version ammattilaisille, joka sisältää myös johdannon. Ammattilaisille suunnattu versio tulee tarjolle materiaalit osioon. Verkkotekstissä johdantoa ei ole, koska sivustolla on yhteinen johdanto kaikille osioille, jossa käy ilmi ammattilaisten materiaalin johdannossa olevat asiat. Lopulliseen verkkotekstin muotoon vaikutti se, miten muut osiot verkkosivustolla rakentuivat. Toimeksiantajan toive oli, että verkkoteksti ei sisällä toistoa esim. johdannossa. Viimeisessä palaverissa keskusteltiin myös verkkotekstin muodosta ja hylättiin yhdessä toimeksiantajan kanssa aiemman ajatuksen siitä, että materiaali olisi saatavilla sivustolla pdf-muodossa. Harjoitukset avataan sivustolle ja osa videoista upotetaan sivustoon. Ammattilaisia varten materiaali on pdf-muodossa saatavilla, mutta se löytyy materiaalipankista.

5.3 Verkkotekstin laatukriteerien arviointi

Laadun varmistuksessa pyritään estämään eroavaisuudet asetetuista laatukriteereistä. Näin pyritään saavuttamaan luottamus siihen, että tuote täyttää sille asetetut laatukriteerit. (Jämsä & Manninen 2000, 130.) Verkkotekstille asetettiin laatukriteereiksi tiiviys, toimintälähtöisyys ja käyttäjälähtöisyys. Palautekysely laadittiin laatukriteereihin pohjautuen. Jokaisesta laatukriteeristä oli väittämiä, joiden toteutumista arvioitiin neliportaisella asteikolla (täysin samaa mieltä, samaa mieltä, eri mieltä, täysin eri mieltä, en osaa sanoa). Lopussa oli avoin kysymys muulle mahdolliselle palautteelle. Palautetta saatiin yhteensä kolmella ammattilaiselta ja kahdelta nuorelta. Palautelomakkeen lisäksi saatiin kaksi kattavaa sanallista palautetta.

Tiiviys laatukriteerin toteutumisesta verkkotekstissä palautteeseen vastaajat olivat vähintään samaa mieltä. Vastauksien perusteella verkkotekstissä asiat on ilmaistu yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi. Lisäksi verkkoteksti oli vastaajien mielestä selkeää ja informatiivista. Verkkotekstin sisällön määrä pidettiin tiivinä, jotta sisältö saatiin pysymään selkeänä ja informatiivisena. Tämä oli verkkotekstiä laatiessa haasteellista, koska joutui tarkasti pohtimaan mikä tieto on tarpeellista ja mikä ei.

”Kieli hyvää ja asiallista” Ammattilaisen palaute materiaalista.

Toimintälähtöisyys laatukriteeri toteutui vastaajien mielestä hyvin. Palautteen perusteella verkkotekstin materiaali on toiminnallista ja harjoitukset ovat helposti toteutettavissa. Verkkotekstin sisällössä on erilaisia toiminnallisia harjoituksia, joita seksuaaliväkivaltaa kokenut voi käyttää omassa arjessaan. Verkkotekstin sisältö perustuu Do Live Well viitekehykseen ja siitä erityisesti kokemuksen ulottuvuuteen ja toimintamalleihin sekä sosiaalisten toimintojen luokitteluun. Sanallisen palautteen perusteella verkkotekstin harjoitukset olivat helposti toteutettavissa arjessa.

”Materiaalit antaa mielestäni hyvää pohjaa omassa arjessa toimimisen vahvistamiseen.” Ammattilaisen palaute materiaalista.

Käyttäjälähtöisyys laatukriteerin suhteen vastaajat olivat vähintään samaa mieltä. Vastaajien mukaan harjoitukset ovat hyödyllisiä seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille. Lisäksi kommentoitiin, että harjoitukset sopivat myös muille sukupuolille, jotka ovat kokeneet seksuaaliväkivaltaa. Verkkotekstistä välittyi, että se on suunnattu seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille. Vastaajien mielestä harjoitukset ovat toteutettavissa yksin, ilman ammattilaisen apua. Toimeksiantajan toiveet ja palaute otettiin huomioon niin suunnittelussa kuin verkkotekstin viimeistelyssä. Toimeksiantajan toiveesta päädyttiin muokkaamaan verkkotekstistä oma versionsa ammattilaisille PDF-tiedostona. Verkkotekstissä käytettyjä termejä pyrittiin tekemään helposti ymmärrettäviksi.

”Harjoitus oli tosi helppo ja nopeasti tehtynä. Helpottaa arkea ja hoksaa mitä tarvitsee enemmän ja mitä vähemmän” Nuoren palaute materiaalista

6 POHDINTA

Meille oli tärkeää saada tehdä opinnäytetyö projektimuotoisena ja niin, että sen tuotos tulee jollekin kohderyhmälle käyttöön ja hyödyksi. Seksuaaliväkivalta kohdistuu usein naisoletettuihin. Sitä käsitellään hyvin vähän tai ollenkaan toimintaterapian koulutuksessa. Se on traumaattinen kokemus, joka voi aiheuttaa trauman sekä siihen liittyviä sivuvaikutuksia, jotka vaikuttavat arkipäiväiseen elämään ja siinä oleviin toimintoihin. Kun meille tarjoutui tilaisuus toteuttaa projektimme toimeksiantona Vuolle Settlementti ry. Lyyra- hankkeeseen yhteistyössä Oulun Tyttöjen Talon kanssa, tartuimme tilaisuuteen heti. Koimme tärkeänä toteuttaa tuotteen, jolla voidaan edistää seksuaaliväkivaltaa kokeneen hyvinvointia toimintaterapian keinoin.

Seksuaaliväkivalta kohdistuu pääsääntöisesti tyttöihin ja naisiin. Ilmiö on globaali eikä rajoitu vain tiettyihin maihin. Seksuaaliväkivallan tarkoista määristä ei voida antaa kuin arvioita, koska vain pieni määrä teoista päätyy viranomaisten tietoon. Usein seksuaaliväkivaltaa kokenut on nuori, tietoon tulleista raiskausrikoksista 62% on tapahtunut alle 24-vuotiaalle. (Tyttö talo 2022.) Koska uhrin ovat nuoria, on hänen seksuaalisen identiteetin kehittyminen on kesken. Seksuaaliväkivalta voi vaikuttaa tähän hyvinkin vahvasti. Seksuaaliväkivallassa yleensä uhri kantaa häpeää teosta, eikä välttämättä hae apua. Halusimme omalta osaltamme opinnäytetyöllämme vaikuttaa siihen, että seksuaaliväkivaltaa kokeneilla olisi matalan kynnyksen materiaalia, joilla pystyy itsenäisesti tai ammattilaisen kanssa edistämään hyvinvointia. Toivoisimme, että seksuaaliväkivallan eri muotoja tuotaisiin enemmän näkyväksi, jotta ihmiset ymmärtäisivät, että jo pienetkin seksuaaliset teot, joihin ei ole toisen lupaa (esim. kuvien lähettäminen toiselle) ovat seksuaaliväkivaltaa.

Mielestämme opinnäytetyömme aihe oli ajankohtainen ja erilainen. Tiedostimme projektin alkuvaiheessa, että seksuaaliväkivalta aiheena on vielä tänäkin päivänä hieman tabu ja siitä ei mielellään puhuta. Silti joidenkin ihmisten reaktiot yllättivät, useat ihmiset kokivat aiheen hyvin raskaana. Meistä tuntui luontevalta työskennellä vaikean aiheen parissa ja se, että voisimme toimintaterapian keinoin edistämään seksuaaliväkivaltaa kokeneen hyvinvointia motivoi meitä hyvin paljon.

Opinnäytetyössä käytimme toimintaterapian viitekehystä Do Live Well sekä lisänä sosiaalisten toimintojen luokittelua. Do Live Well – viitekehystä käyttäessä ja opiskellessa opimme lisää toimintaterapian ohjauksen ja neuvonnan osa-alueesta. Kyseinen viitekehys toi opinnäytetyöhömme sekä

sen seurauksena tulleeeseen verkkotekstiin asianmukaisen ja hyvän pohjan. Do Live Well- viitekehystä ei ole käytetty paljon, joten opimme myös projektimme aikana lisää viitekehystä sekä miten sitä voidaan käyttää monipuolisesti myös muualla kuin toimintaterapian terapiatapaamisissa. Sosiaalisten toimintojen luokittelun ansiosta verkkotekstissä pystyttiin ottamaan huomioon paremmin seksuaaliväkivaltaa kokeneiden tyttöjen ja nuorten naisten sosiaalinen osallistuminen ja heidän tyytyväisyytensä siihen. Luokittelu laajensi sosiaalisen osallistumisen näkökulmaa tuotteessamme ja saimme sen kautta hyvin konkreettisia osia tuotteeseen.

Projektiryhmämme vahvuuksina projektityöskentelyn aikana olivat yhteinen kiinnostus valittuun aiheeseen sekä aikaisempi yhteistyömme opintojen aikana. Aikaisemman yhteistyön kautta tiesimme samankaltaiset työskentelytapamme. joten tiesimme, että yhteistyö toimii projektin aikana. Olemme olleet hyvin järjestelmällisiä, tunnollisia ja itseohjautuvia. Meillä on ollut yhtäläinen halu panostaa projektiin ja tuotteeseen paljon. Yhtäläiset tavoitteet motivoivat työskentelemään aktiivisesti ja sitä helpotti samanlainen perusteellinen tapa työskennellä sekä yhteinen tahto sopia aika-tilat hyvissä ajoin, mikä takasi sen, että projekti kulki koko ajan sujuvasti eteenpäin. Haasteenamme alussa oli projektin rajaaminen ja resurssiemme tiedostaminen. Koska aihe oli hyvin mielenkiintoinen, vaati aiheen rajaaminen paljon aikaa sekä kommunikointia toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan edustajan kanssa kommunikoiminen oli helppoa ja vaivatonta. Pysytimme kysymään ja tarkistamaan hyvin mitä he toivovat ja haluavat tuotteelta. Tästä syystä saimme tuotteesta tehtyä sellaisen, että se sopii hyvin käyttöön kohderyhmälle, mutta on myös käytettävissä ammattilaisille.

Verkkotekstin valmistuttua huomasimme, että toimeksiantajan antamat raamit sille miten tuote tulee verkkosivuille esille rajoitti esimerkiksi sitä, miten tuotteessa olevat janat esiintyvät. Olisi voinut olla hyvä vaihtoehto, että tehtävissä olevat janat olisivat olleet interaktiiviset, jolloin harjoitusta tekevä olisi voinut merkata janalle myös puhelimella tai tietokoneella merkin. Nyt janojen käyttö jää hieman vajavaiseksi, jos harjoituksia tekee puhelimella tai tietokoneella.

Valmistunut tuote eli verkkoteksti on työkalu seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille, jota he voivat käyttää itsenäisesti tai yhdessä ammattilaisen kanssa. Toivomme työkirjan saavuttavan mahdollisimman usean tytön ja nuoren naisen. Verkkotekstin harjoitukset ovat tarjolla Oulun Tyttöjen Talon verkkosivuilla, josta niitä voi käyttää jokainen, joka haluaa. Verkkotekstistä luotiin

myös ammattilaisten versio, joka tulee saataville Oulun Tyttöjen Talon verkkosivujen ammattilaisten materiaalit osioon. Mielestämme onnistuimme kokoamaan verkkotekstin, jossa oli tarvittavat ja olennaiset asiat.

Kehitysehdotuksemme verkkotekstiin liittyen on, että harjoitukset äänitetään ja videoidaan. Näin käyttäjälähtöisyys ja saavutettavuus paranevat entisestään. Lisäksi ehdotamme, että toimintaterapian koulutuksessa opetettaisiin traumaista ja miten kohdata traumaattisia kokemuksia tai seksuaaliväkivaltaa kokenut toimintaterapiassa. Pelkästään seksuaalisuutta saisi käsitellä enemmän koulutuksessa. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista saada lisää tutkimustietoa, miten voidaan toimintaterapian keinoin auttaa seksuaaliväkivaltaa kokenutta.

Voit tutustua projektin tuloksena syntyneeseen verkkotekstiin osoitteessa

<https://likka.fi/nuorelle/seksuaalivakivallastaselviytyminen/>. Projektin tuloksena syntyi kohta kolme Mitä voisin tehdä arjessa hyvinvointini edistämiseksi?. Ammattilaisille suunnattu materiaali tulee tarjolle osoitteeseen <https://likka.fi/ammattilaisille/materiaalit/>.

LÄHTEET

Christiansen, Charles. & Townsend, Elizabeth A 2010. An Introduction to Occupation. Teoksessa Introduction to occupation: The art and science of living: new multidisciplinary perspectives for understanding human occupation as a central feature of individual experience and social organization. 2nd ed. (toim. Charles Christiansen. & Elizabeth A. Townsend) Upper Saddle River, N.J.: Pearson. 1–34.

Cole, Marilyn B. 2011. Social Participation in Everyday Life. Teoksessa Social Participation in Occupational Contexts: In Schools, Clinics, and Communities. (toim. Marilyn B. Cole. & Mary V. Donahue) Thorofare, N.J.: Slack, 2011.

Do Live Well 2015. What is DLW? Hakupäivä 7.4.2022 <http://dolivewell.ca/what-is-dlw/#sthash.Qss7pIAp.dpbs>

Daylio 2021. Daylio. Hakupäivä 16.10.2022. <https://daylio.net/>.

Donahue, Mary V. 2011. Theoretical Basis of Social Participation An Overview. Teoksessa Social Participation in Occupational Contexts: In Schools, Clinics, and Communities. (toim. Marilyn B. Cole. & Mary V. Donahue) Thorofare, N.J.: Slack, 2011.

Duodecim 2022. Terveyskirjasto. Traumaperäiset stressireaktiot ja -häiriöt. Hakupäivä 24.02.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00086>

Edgelow, Megan M., MacPherson, Megan M., Arnaly, Faye, Tam-Seto, Linna ja. Cramm, Heidi A 2019. Occupational Therapy and Posttraumatic Stress Disorder: A Scoping Review. Canadian Journal of Occupational Therapy 86 (2), 148-157.

Fisher, Anne G. 2013. Occupation-centred, occupation-based, occupation-focused: Same, same or different? Scandinavian Journal of Occupational Therapy 21(S1), 96-107. doi:10.3109/11038128.2014.952912. Taylor & Francis Online. Vaatii käyttöoikeuden.

Gerney, Amy, ja Muffly, Andrea 2015. Sexual Assault: Building the Evidence for Occupational Therapy. *The American Journal of Occupational Therapy* 69 (Supplement_1) Hakupäivä 24.2.2022. <https://dx.doi.org/10.5014/ajot.2015.69S1-PO2086>. *American Journal of Occupational Therapy*. Vaatii käyttöoikeuden.

Hasselkus, Betty Risteen 2011. *The meaning of everyday occupation*. 2nd ed. Thorofare, NJ: Slack.

Heikkilä, Tarja 2014. *Tilastollinen tutkimus*. Helsinki: Edita. Hakupäivä 26.7.2022. Ellibslibrary. Vaatii käyttöoikeuden.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. *Tutki Ja Kirjoita*. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Hodge, Lee, & Privott, Cristine 2020. The Impact of Sexual Assault on College Students' Daily Occupations: A Phenomenological Approach. *Occupational therapy in mental health*, 36 (3) 258-269.

Ikiugu, Moses N 2019. Meaningful and Psychologically Rewarding Occupations: Characteristics and Implications for Occupational Therapy Practice. *Occupational Therapy in Mental Health*, 35 (1), 40–58.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tammi.

Koivunen, Kirsi, Vuorela, Taina & Haukkamaa, Jussi 2014. Käyttäjät ovat merkittävä, mutta vähän hyödynnetty mahdollisuus tutkimus- ja kehitystyössä. Oulun ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 22.4.2022. <http://www.oamk.fi/epooki/2014/kayttajat-ovat-merkittava-mutta-vahan-hyodynnetty-mahdollisuus-tutkimus-ja-kehitystyossa/>.

Koome, Femke., Hocking, Clare., & Sutton, Daniel 2012. Why Routines Matter: The Nature and Meaning of Family Routines in the Context of Adolescent Mental Illness. *Journal of Occupational Science*, 19 (4), 312-325.

Laverdure, Patricia, & Beisbier, Stephanie 2021. Occupation- and Activity-Based Interventions to Improve Performance of Activities of Daily Living, Play, and Leisure for Children and Youth Ages 5 to 21: A Systematic Review. *The American Journal of Occupational Therapy* 75 (1), 7501205050p1-7501205050p24. *The American Journal of Occupational Therapy*. Vaatii käyttöoikeuden.

Law, Mary & Baum Carolyn 2017. *Measurement in Occupational Therapy*. Teoksessa *Measuring occupational performance: Supporting best practice in occupational therapy*. (toim. Mary Law, Carolyn Baum & Winnie Dun) Third edition. Hakupäivä 7.4.2022. EBSCO Ebooks. Vaatii käyttöoikeuden.

Levasseur, Mélanie, Richard, Lucie, Gauvin, Lise & Raymond, Émilie 2010. Inventory and Analysis of Definitions of Social Participation Found in the Aging Literature: Proposed Taxonomy of Social Activities. *Social Science & Medicine* 71(12), 2141-2149. Hakupäivä 21.4.2022.
<https://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>.

Lööw, Monica 2002. *Onnistunut projekti: Projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja*. Helsinki: Tietosanoma.

Mieli.fi 2021. *Seksuaaliväkivalta*. Hakupäivä 25.11.2021. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/tietoa-kriiseista/seksuaalivakivalta/>.

Miikkulainen, Raija 2005. Mikä teksti, mikä verkko? *Kielenhuollon tiedotuslehti* 2/2005. Hakupäivä 26.7.2022. <https://www.kielikello.fi/-/mika-teksti-mika-verkko->

Moll, Sandra E, Gewurtz, Rebecca. E, Krupa, Terry M, Law, Mary C, Larivière, Nadine & Levasseur, Mélanie 2015. "Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being. *Canadian journal of occupational therapy* 82 (1) 9–23.

Naistalo.fi 2018a *Terveyskylä.fi*. Mitä on seksuaaliväkivalta?. Hakupäivä 25.11.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaaliv%C3%A4kivalta/mit%C3%A4-on-seksuaaliv%C3%A4kivalta>.

Naistalo 2018b. Terveyskylä.fi. Seksuaaliväkivallan seuraukset. Hakupäivä 8.4.2022. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/seksuaaliterveys/seksuaaliv%C3%A4kivalta/seksuaaliv%C3%A4kivallan-seuraukset>.

Nipuli, Suvi., Laitinen, Leena., Hakkarainen, Pertti. & Heinonen, Seppo 2017. Seksuaaliväkivalta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti uhrin elämään. Aikakausikirja Duodecim. Hakupäivä 27.7.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13859>.

Nuorisolaki 1285/2016

Pelin, Risto 2020. Projektihallinnan käsikirja. Helsinki: Projektijohtaminen Risto Pelin.

Pesonen, Soili., & Tarvainen, Juha 2003. Julkaisun Tekeminen. Jyväskylä: Docendo,

Ruuska, Kai 2012. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7. painos. Helsinki: Talentum.

Sarvela, Kati 2020. Traumainformoiden hoivan tausta. Teoksessa: Yhteinen Kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen (toim. Kati Sarvela & Elisa Auvinen). Helsinki: Basam Books.

Silfverberg, Paul 2007. Ideasta Projektiksi: Projektinvetäjän Käsikirja. Helsinki: Edita.

Stewart, Katherine E., Mont, Janice Du, Charise, Andrea & Polatajko, Helene J 2020. Life irrupted: A narrative exploration of the occupational lives of women who experienced sexual assault while at university. *Journal of occupational science*, 27(4) 492–509.

Stewart, Katherine E., Mont, Janice Du, Charise, Andrea & Polatajko, Helene J. 2019. Applying an occupational perspective to women's experiences of life after sexual assault: A narrative review, *Journal of Occupational Science*, 26(4) 546-558.

Terveyskylä 2020. Stressissä: Harjoitus 3. Tietoinen kävely. Hakupäivä 16.10.2022. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallinnan-pikavinkit/stressiss%C3%A4>.

Toimintaterapeuttiliitto 2022. Mitä on toimintaterapia? Hakupäivä 7.4.2022. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Turun kriisikeskus 2022. Serenen materiaalit. Hakupäivä 16.10.2022. <https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>.

Tyttöjen talo 2022. Lyyra-hankkeella apua haja-asutusalueiden seksuaaliväkivallan uhreille. Hakupäivä 1.4.2022. <https://likka.fi/ammattilaisille/lyyra-hanke/>.

Virrankari, Lotta & Leemann, Lars 2022. Osallisuuden kokemus ja seksuaaliväkivalta: Kouluterveyskyselyn 2019 tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 14/2022. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos.

World Federation of Occupational Therapy 2013. Definitions of Occupational Therapy from Member Organisations. Hakupäivä 1.4.2022. <https://wfot.org/resources/definitions-of-occupational-therapy-from-member-organisations>.

SILLÄ MITÄ TEET JOKA PÄIVÄ ON MERKITYSTÄ

Kiitos, kun osallistuit tekemämme materiaalin koekäyttöön. Keräämme palautetta materiaalista ja sen käyttökokemuksista. Kaikki palautteet käsitellään luottamuksellisesti ja tietoja käytetään ainoastaan opinnäytetyötämme varten. Vastauksesi on meille hyvin tärkeää.

Kiitos!

Olen ammattilainen	
Olen asiakas	

Tiiviys	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Asiat on ilmaistu yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi					
Materiaali on selkeä					
Materiaali on informatiivista					

Toimintälähtöisyys	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Materiaali on toiminnallista					
Harjoitukset ovat helposti toteutettavissa					

Käyttäjälähtöisyys	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä	En osaa sanoa
Harjoitukset ovat hyödyllisiä seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille					
Materiaalista välittyy, että se on suunnattu seksuaaliväkivaltaa kokeneille tytöille ja nuorille naisille					
Harjoitukset ovat toteutettavissa yksin, ilman ammattilaisen apua					

Muuta palautetta materiaalia tai harjoituksia koskien?

Kiitos vastauksestasi!



VUOLLE
Tyttöjen Talo
Etusivu [Nuorelle](#) [Ammattilaisille](#) [Ajankohtaista](#) [Blogi](#) [Yhteyshiedot](#)

ETUSIVU > NUORELLE > SEKSUAALIVÄKIVALLASTA SELVIYTYMINEN

JAA
f
t
e

Tälle sivulle olemme keränneet tietoa ja keinoja seksuaaliväkivallasta selviytymiseen. Voit lukea ja selailia sivustoa itseksesi, mutta jos olet alle 16-vuotias, voi olla hyvä tutustua sisältöihin yhdessä aikuisen kanssa. Jos tapahtumasta on lyhyt aika tai voimavarasi eivät riitä selviytymiseen, niin ota rohkeasti yhteyttä omiin terveyspalveluihisi. Myös Oma-apu sivustolta löydät tahoja, jotka auttavat selviytymisen kanssa.

Tyttöjen Talon tarjoama tuki

Tyttöjen Talolla sinä saat ohjaua, tukevaa ja auttavaa keskustelua seksuaaliväkivallasta selviämiseen. Voit olla yhteydessä Merviä mervi.koukela@vuolileoulu.fi, 0400263844. Et tarvitse lääkärin tai muun työntekijän lähetettyä keskusteluun. Sinun on myös mahdollista varata aika tapaamiselle. Tapaamisissa saa tietoa ja apua omien tunteiden ja ajatusten käsittelyyn turvallisesti. Keskustelu sekä tapaamiset ovat ilmaisia ja luottamuksellisia. Seksuaaliväkivallasta on mahdollista selvittää, eikä sinun tarvitse jäädä yksin kokemuksen kanssa. Ota rohkeasti yhteyttä.

Oulun ulkopuolella toimivat Tyttöjen Talot

Espoon Tyttöjen Talo <http://www.espoontyttotentalo.fi/> f
Helsingin Tyttöjen Talo <http://tyttotentalo.fi/> f, <https://loistonsetiementti.fi/seksuaalivakivaltatyo/> f
Turun Tyttöjen Talo <https://www.mimmi.fi/> f
Tampereen Tyttöjen Talo <https://www.tytta.fi/> f
Kuopion Tyttöjen Talo <https://www.puujola.net/tyttotentalo/> f
Rovaniemen Tyttöjen Talo <http://naiaet.fi/> f

Alta löydät kootusti tietoa, ohjeita ja harjoituksia seksuaaliväkivallasta selviytymisen tueksi. Tehtävät keskittyvät arjen ja hyvinvoinnin asioihin. Tutustu niihin itseksesi tai yhdessä ystävän tai auttajan kanssa. Voit tehdä harjoituksia aina, kun haluat tai koet, että niistä on hyötyä. Harjoituksiin voi myös palata uudestaan ja tehdä niitä sinulle sopivassa tahdissa.

Ohjeet ja harjoitukset eivät korvaa lääkärin antamaa hoitoa. Ota tarvittaessa yhteyttä omiin terveyspalveluihin.

1. Mitä seksuaalinen häirintä ja -väkivalta tarkoittavat? +

2. Mistä saan apua seksuaaliväkivallan kokemukseen? +

3. Mitä voisin tehdä arjessa hyvinvointini edistämiseksi? +

4. Mikä auttaa selviytymisessä? +

Alta löydät kootusti tietoa, ohjeita ja harjoituksia seksuaaliväkivallasta selviytymisen tueksi. Tehtävät keskittyvät arjen ja hyvinvoinnin asioihin. Tutustu niihin itsekseksi tai yhdessä ystävän tai auttajan kanssa. Voit tehdä harjoituksia aina, kun haluat tai koet, että niistä on hyötyä. Harjoituksiin voi myös palata uudestaan ja tehdä niitä sinulle sopivassa tahdissa.

Ohjeet ja harjoitukset eivät korvaa lääkärin antamaa hoitoa. Ota tarvittaessa yhteyttä omaan terveyspalveluihin.

1. Mitä seksuaalinen häirintä ja -väkivalta tarkoittavat?



2. Mistä saan apua seksuaaliväkivallan kokemukseen?



3. Mitä voin tehdä arjessa hyvinvointini edistämiseksi?



Arjen tasapainoa

Sillä mitä teet joka päivä, on merkitystä ja se vaikuttaa sinun hyvinvointiisi. Seksuaaliväkivalta voi vaikuttaa arjen toimintoihin, kuten nukkumiseen, syömiseen tai kavereiden tapaamiseen. Seksuaaliväkivalta voi häiritä arjen tavallisimpia toimintoja, jolloin ne voivat tuntua vaivalloisilta.

Ensimmäinen harjoitus Ajankäytön ympyrä auttaa sinua hahmottamaan arkeasi ja siihen sisältyviä rutiineja. Rutiineilla tarkoitetaan säännöllisiä, toistuvia ja ennustettavia tapoja tehdä asioita sekä käyttää aikaa. Ne auttavat järjestämään ja ylläpitämään arkea. Useimmilla meistä on rutiineja, jotka auttavat toimimaan arjessa tehokkaasti. Voit käyttää ajankäytön ympyrää apuna muiden harjoitusten valitsemisessa. Oma apu ja siihen sisältyvät harjoitukset eivät korvaa lääkärin hoitoa. Voit käyttää oma apu muun tuen ohella. Muista, että jo yhden asian muuttaminen arjessa voi vaikuttaa hyvinvointiisi myönteisesti.

Aloita harjoitus pohtimalla arkeasi ja siihen sisältyviä asioita. Harjoituksen tarkoituksena on tutkia mitä arkesi sisältää, mitä rutiineja arjesta löytyy ja pohtia myös sitä mitä arkeasi haluaisit. Varaa harjoitusta varten vähintään paperia ja kynä, voit käyttää harjoituksessa myös värikyniä ja viivoitinta. Voit piirtää ajankäytön ympyrän alla olevien ohjeiden mukaan tai tulostaa sen alta kuvan klikkaamalla.

Ajankäytön ympyrä - harjoitus

1. Piirrä paperille ympyrä, jonka jaat 24 neljään osaan.
2. Mieti mitä teet päivän aikana, voit myös kirjata nämä ylös.
3. Valitse väri tai merkitsemistapa eri kokonaisuuksille mitä teet tavallisesti päivän aikana, esim. syöminen, nukkuminen, puhelimen selaaminen
4. Väritä/merkitse kokonaisuudet ajankäytön ympyrään, esim. nukun klo. 23 - 7 valisen ajan.
5. Kun olet merkinnyt kokonaisuudet ajankäytön ympyrään, käy se läpi alla olevien kysymysten avulla:
 - Millaisia rutiineja löydät päivästäsi? Esimerkiksi nukkuminen, syöminen, koulu tai työ.
 - Sisältyykö päiväsi asioita, joihin liittyy muita ihmisiä?
 - Etsi päiväsi kokonaisuuksista jokin asia mihin olet tyytyväinen ja toinen asia mitä haluaisit muuttaa.
 - Mihin tarvitsisit lisää aikaa?
 - Puuttuuko päivästäsi jokin asia, mitä toivoisit päivästäsi olevan?
 - Jos huomaat jonkun asian mitä haluaisit tehdä mutta et nyt tee, voit merkitä asian ylös ja laittaa sille kalenteriisi ajan esimerkiksi seuraavalle viikolle.

Jos huomasit tarkastelussa asioita, joihin haluaisit muutosta voit käyttää päivittäisten toimintojen seuraamiseen apuna esimerkiksi kalenteria tai Daylio sovellusta. Sovelluksesta on olemassa ilmainen ja Premium versio ja sen voi ladata sovelluskaupasta. Seuraavissa harjoituksissa keskitytään arjen toimintojen eri osa-alueisiin, kuten uneen, ruokailuun, vapaa-aikaan sekä kouluun tai työhön.

Tämä harjoitus on hyvä tehdä myöhemmin uudelleen, jotta näet mahdolliset muutokset arjessasi. Tee tällöin harjoitus alusta asti uudelleen ja vertaa sitä aiemmin tehtyyn ajankäytön ympyrään.