



Opas vertaistukiryhmästä LANEKU:n erityislasten vanhemmille

Aino Virolainen, Hanna Ahola

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Opas vertaistukiryhmästä LANEKU:n erityislasten vanhemmille

Aino Virolainen, Hanna Ahola
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2023

Aino Virolainen, Hanna Ahola

Opas vertaistukiryhmästä LANEKU:n erityislasten vanhemmille

Vuosi

2023

Sivumäärä

50

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida opas vertaistukiryhmän järjestämisestä erityislasten vanhemmille. Tavoitteena oli tarjota toimeksiantajana olevalle organisaatiolle tietoa vertaistukiryhmästä. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vaativien vammaispalveluiden kuntoutuskeskusten lasten ja nuorten neuropsykiatrinen tutkimus- ja kuntoutusyksikkö (LANEKU). Oppaan mukaisesti toteutetun ryhmän tavoitteena on tarjota erityislasten vanhemmille vertaistukea arjen haasteisiin sekä jakaa tietoa ja herättää yhteistä keskustelua teemoitettujen ammattilaisluentojen avulla. Kehittämistehtävänä oli rakentaa, haastattelujen ja tutkimustiedon pohjalta, hyvä toimintamalli ryhmästä. Vertaistukiryhmän toimintamallista tehtiin opas, jonka pohjalta työelämäkumppani voi jatkossa toteuttaa ryhmiä.

Opinnäytetyön tietoperustassa perehdyttiin kehittämistyön olennaisiin teemoihin eli vertaistukeen, kehitysvammaan, neuropsykiatriin häiriöihin sekä ryhmän ohjaamiseen. Näiden lisäksi tietoperustassa tuodaan esille vertaistukiryhmän tapaamisten teemoista aiheita kommunikaatio ja vuorovaikutus sekä ryhmässä käytettävistä menetelmistä. Tietoperustassa hyödynnettiin laadukasta ammattikirjallisuutta sekä tutkimuksia.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä sovellettiin teemahaastatteluja sekä benchmarking-analyysiä. Näiden menetelmien valinta perustui tavoitteeseen tuoda kehittämistyöhön monipuolista asiakaslähtöistä näkökulmaa. Teemahaastattelujen avulla pyrittiin syventymään keskeisiin aihealueisiin ja kartoittamaan sidosryhmien näkemyksiä sekä odotuksia kehittämistyön suhteen. Benchmarkingin tarkoituksena oli pyrkiä tarkastelemaan laajempaa toimintaympäristöä ja kartoittamaan sellaisia käytäntöjä, joita muissa vastaavissa konteksteissa oli jo menestyksekkäästi hyödynnetty. Yhteisvaikutuksena teemahaastattelujen ja benchmarkingin avulla pyrittiin luomaan kattava kuva sekä asiakaslähtöisestä näkökulmasta että laajemmasta toimintaympäristöstä, mikä antoi perustan kehittämistyölle ja parhaiden käytäntöjen integroimiselle osaksi tutkittavan aiheen kokonaisuutta.

Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin opas vertaistukiryhmämallista, jota työelämäkumppani voi hyödyntää jatkossa ryhmiä järjestäessään. Vertaistukiryhmämalli on luotu yhdistelemällä eri menetelmiä. Oppaan tavoitteena oli tarjota erityislasten vanhemmille mahdollisuus vertaistukeen sekä luoda osastolle toimiva malli, jotta ryhmää voidaan järjestää matalalla kynnyksellä ja näin ollen tarjota vertaistukea mahdollisimman monelle. Kehittämistehtävän arvioinnissa käytetään arviointilomaketta, jonka yksikön työntekijät täyttävät oppaasta.

Aino Virolainen, Hanna Ahola

A Peer Support Group for Parents of Children with Special Needs- Guide for LANEKU Unit.

Year

2023

Pages

50

The purpose of this developmental Bachelor`s thesis was to design, implement and evaluate a guide on organising a peer support group for parents of children with special needs. The goal of this thesis was to provide information about support groups to the working life partner. The commissioner of the thesis was the Child and Adolescent Neuropsychiatric Research and Rehabilitation Unit (LANEKU) of the rehabilitation center for demanding disability services in the Varsinais-Suomi welfare area. The goal of the possible group, implemented in accordance with the guide, is to offer parents of special needs children peer support for everyday challenges, as well as to share information and stimulate joint discussion with the help of themed professional lectures. The development task was to build, based on interviews and research data, a functional operating model for the group. The peer support operating model was made into a written guide, based on which the working life partner can implement groups in the future.

The theoretical background of the thesis focused on the essential themes of this development work, i.e., peer support, intellectual disability, neuropsychiatric disorders and group guidance. In addition to these, the theoretical background highlights the themes of the group meetings as communication and interaction and positive psychology. The theoretical background uses scientific literature in the field and previous research.

Theme interviews and benchmarking analysis were used as research methods in the thesis. The choice of these methods was based on the goal of bringing a multifaceted customer-oriented perspective to the development carried out in this thesis. With the help of theme interviews, there was endeavor to delve deeper into the main subject areas and map the views and expectations of the stakeholders regarding the development work. The purpose of benchmarking was to try to look at the wider operating environment and map out practices that had already been successfully used in other similar contexts. As a joint effect, with the help of theme interviews and benchmarking, an effort was made to create a comprehensive picture from both a customer-oriented point of view and the wider operating environment, which provided a basis for the development work and the integration of best practices into the whole of the subject under investigation.

As a result of the task done as a result of this thesis, a written guide was made about the peer support group model, which the partner organization can use when organizing groups in the future. In the evaluation of the development task, a questionnaire was used. Employees working in the commissioner organization filled out the form and gave their evaluation on the guide.

Keywords: peer support, mental disability, neuropsychiatric disorders, parenthood

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Työelämäkumppanina Varsinais-Suomen hyvinvointialueen, vaativien vammaispalveluiden kuntoutuskeskuksen, lasten ja nuorten neuropsykiatrinen yksikkö eli LANEKU	8
3	Kehitysvamma lapsella	8
3.1	Kehitysvamman diagnosointi	9
3.2	Arki kehitysvammaisen lapsen kanssa	10
4	Neuropsykiatriset häiriöt lapsuudessa	10
4.1	ADHD	11
4.2	Autismin kirjon häiriöt	12
4.3	Tourette	12
4.4	Kehityksellinen kielihäiriö ja kehitykselliset oppimishäiriöt	13
5	Kommunikaatio ja vuorovaikutus erityislapsen kanssa	13
5.1	Puhetta tukevat ja korvaavat menetelmät	14
5.2	Eleilmaisu ja eleikieli	14
6	Vertaistuki ammatillisen avun rinnalla	15
7	Ryhmän ohjaaminen	16
7.1	Ryhmän ohjaajan rooli	16
7.2	Ryhmän muodostuminen	16
7.3	Ryhmän haastavat tilanteet	17
8	Kehittämismuotoinen opinnäytetyö	18
8.1	Kehittämistehtävän tarkoitus ja tavoite	18
8.2	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	18
8.2.1	Benchmarking	18
8.2.2	Haastattelu	20
8.2.3	Laadullinen tutkimusote ja sisällön analyysi	20
8.3	Vertaistukiryhmän menetelmälliset valinnat	21
8.3.1	Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys sekä positiivinen psykologia	22
8.3.2	Dialoginen keskustelu	22
8.3.3	Luovat ja toiminnalliset menetelmät	23
9	Kehittämismuotoisen opinnäytetyön prosessi	24
9.1	Ideointi- ja suunnitteluvaihe	25
9.2	Kehittämistehtävän toteutusvaihe	26
9.2.1	Asiakkaiden haastattelut	26
9.2.2	Oppaan tekeminen	29
9.3	Kehittämistehtävän arviointimenetelmät ja palautteen analysointi	30
10	Opas vertaistukiryhmästä	31

10.1	Ryhmän toimintamalli.....	32
10.2	Kuvaukset tapaamiskerroista	32
	10.2.1Ensimmäinen tapaaminen	33
	10.2.2Toinen tapaaminen	33
	10.2.3Kolmas tapaaminen	34
	10.2.4Neljäs tapaaminen	34
	10.2.5Viides tapaaminen	35
11	Eettisyys ja luotettavuus.....	36
12	Arviointi	38
13	Pohdinta.....	39
	Lähteet	42
	Liitteet.....	45

1 Johdanto

Kehitysvammaisuus tai muu erityisyys/häiriö vaikuttaa lapsen ja perheen elämään monin eri tavoin, ja vanhemmuus kehitysvammaisen tai muutoin erityisen lapsen kanssa voi tuoda mukanaan monenlaisia haasteita ja tarpeita. Vertaistukiryhmät ovat yksi tapa tarjota tukea ja voimavaroja näille vanhemmille. Opinnäytetyössä tarkastellaan vertaistukiryhmän käsitettä sekä sen tarjoamaa tukea erityislasten vanhemmille. Vertaistukiryhmässä vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan, tunteitaan ja huoliaan samankaltaisessa tilanteessa olevien vanhempien kanssa. Ryhmässä autetaan vanhempia käsittelemään omia tunteitaan sekä löytämään uusia voimavaroja ja ratkaisuja arjen haasteisiin. Työelämäkumppanin tarkoituksena on pitää vertaistukiryhmän kokoontumisia muutaman kerran vuodessa.

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään ja kokea olonsa hyväksytyksi ryhmässä sellaisenaan, kuin on. Ryhmätoiminnassa mahdollistetaan apu niille yksilöille, jotka eivät välttämättä hae apua yksilökontakteilla. Ryhmätoiminnassa on kohtia, jotka eivät ole mahdollisia yksilökohtaamisessa. Ryhmässä yksilö saa vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta, jotka ymmärtävät ongelmat ja elämäntilanteen. Ryhmässä on mahdollisuus havainnoida myös erilaisuutta. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 13-14.)

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida opas vertaistukiryhmän järjestämisestä erityislasten vanhemmille. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vaativien vammaispalveluiden kuntoutuskeskuksen lasten ja nuorten neuropsykiatrinen tutkimus- ja kuntoutusyksikkö (LANEKU). Tavoitteena oli tarjota tietoa yhteistyökumppanina olevalle organisaatiolle. Oppaan mukaisesti toteutetun ryhmän tavoitteena on tarjota erityislasten vanhemmille vertaistukea arjen haasteisiin sekä jakaa tietoa ja herättää yhteistä keskustelua teemoitettujen ammattilaisluentojen avulla. Kehittämistehtävänä oli rakentaa, haastattelujen ja tutkimustiedon pohjalta, hyvä toimintamalli ryhmästä. Vertaistukiryhmän toimintamallista tehtiin opas (Liite 4), jonka pohjalta työelämäkumppani voi jatkossa toteuttaa ryhmiä.

Aikaisemmissa tutkimuksissa vertaistukiryhmä erityislasten vanhemmille on koettu toimivaksi. T. Kinnunen on tehnyt pro gradu tutkielman aiheesta. Kinnunen (2006, 127-128) kuvaa tutkielmassaan, kuinka perheet ovat löytäneet uusia voimavaroja sekä vanhempien itsearvostus on kasvanut. Toimintaan osallistumisen kautta vanhemmat kokivat vanhemmuuden sekä keskinäisen luottamuksen vahvistuvan.

2 Työelämäkumppanina Varsinais-Suomen hyvinvointialueen, vaativien vammaispalveluiden kuntoutuskeskuksen, lasten ja nuorten neuropsykiatrinen yksikkö eli LANEKU

Yhteistyökumppaninamme oli Paimion Naskarlassa sijaitseva Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vaativien vammaispalveluiden kuntoutuskeskus ja erityisesti keskuksen tietty yksikkö. Yhteinen yksikkö on lasten ja nuorten neuropsykiatrinen tutkimus- ja kuntoutusyksikkö (LANEKU), joka tarjoaa tutkimus- ja kuntoutuspalveluja lapsille ja nuorille, joilla on kehitysvamma, autismin kirjon häiriö tai muu neurologinen tai neuropsykiatrinen häiriö sekä kuntoutukseen tai käyttäytymiseen liittyviä vaativia erityistarpeita (Varha 2023). Yksikön alaisuudesta toteutetaan myös perheiden koteihin jalkautuvaa erityisperhetyötä. Osa asiakaslapsista on sekä yksikön että erityisperhetyön asiakkaita ja osa asiakaslapsista vain kuntoutusyksikön tai erityisperhetyön asiakkaita.

LANEKU kuntoutusyksikössä asiakkaina olevat lapset kohtaavat toisiaan vaihtelevasti yksikön arjessa mutta heidän vanhempansa törmäävät toisiinsa hyvin harvoin ja sattumanvaraisesti. Erityisperhetyön asiakasperheet eivät tapaa toisiaan lainkaan. Yhteisenä viestinä asiakaslasten vanhemmilta on tullut yksin jääminen arkea kuormittavien asioiden kanssa, kuin myös se, kuinka täysin erilaisissa elämäntilanteissa oleville ihmisille on vaikea kertoa omasta arjestaan ja löytää yhteyttä heidän kanssaan. Perheet kaipaavat yhteyttä ja kohdatuksi tulemistakin samankaltaisissa elämäntilanteissa olevilta. Tähän puutteeseen olemme vastaamassa tällä opinäytetyöllä.

Toisen meistä työskennellessä yhteistyöorganisaatiossa, ja molempien tehdessä töitä kehitysvamma-alalla, oli hyvin luontevaa tarttua LANEKU-yksikön palveluesimiehen esittämään toiveeseen siitä, että tekisimme opinäytetyönä oppaan vertaistukiryhmän järjestämisestä. Oppaan mukaan tulevaisuudessa järjestettävä vertaistukiryhmä on tarkoitettu sekä yksikön, että erityisperhetyön asiakaslasten vanhemmille. Opas, johon on työstyetty mahdollisimman toimiva malli vertaisryhmän järjestämisestä, jää yksikön käyttöön ja siitä on iloa sekä hyötyä vuosiksi eteenpäin. Toimivan mallin kehittämisen tukena käytettiin erityislasten vanhempien haastatteluita sekä ajankohtaista tutkimustietoa.

3 Kehitysvamma lapsella

Suomessa on noin 45 000 kehitysvammaista. Näillä ihmisillä on perhettä, läheisiä ja ystäviä. Kehitysvammaisuus koskettaa siis monia satoja tuhansia ihmisiä. Varsinkin kun tähän luetaan mukaan myös ne ihmiset, jotka työskentelevät kehitysvammaisten kanssa. (Seppälä 2017, 9.) Kehitysvammaisuuden määritelmä on vaikea. Yhteen käsitteeseen sisältyy paljon eri merkityksiä. Tästä syystä on suositeltavaa puhua kehitysvammaisuuden kirjosta. Kehitysvammaisuudesta voidaan puhua silloin kun kehitysvammalle ominaiset piirteet tulevat esille ennen 18-

vuoden ikää. Näitä piirteitä ovat älyllisessä kyvykkyudessa sekä adaptiivisessa käyttäytymisessä esiintyvät merkittävät rajoitukset. (Seppälä 2017, 36-37.)

Kehitysvamma voi ilmentyä monilla eri tavoilla ja sen ilmentyminen myös muuttuu ajan myötä. Kehitysvammaisuus on monitekijäinen malli. Tekijöitä, jotka vaikuttavat vammaisuuden ilmenemiseen ovat henkiset kyvyt, elämänhallintataidot, terveydentila, osallistuminen sosiaalisiin rooleihin sekä toimintaympäristö. Nämä tekijät voivat tukea tai rajoittaa kehitysvammaisen henkilön elämää. Tekijöiden lisäksi kehitysvammaisen elämään vaikuttaa se, milaista tukea henkilö saa. Tuki pitää sisällään fyysisen ja emotionaalisen tuen, mutta sen lisäksi myös tuetun päätöksenteon sekä informaation hankkimisen tuen. Kehitysvammaisuus ei ole yksiulotteista, vaan vaatii laajempaa ja monialaisempaa tulkintaa. Aikoinaan kehitysvammaisuutta on tutkittu vain älykkyyssosamäärällä, mutta todetusti se ei ole enää toimiva menetelmä. (Seppälä 2017, 39-42.)

3.1 Kehitysvamman diagnosointi

Kehitysvamman ominaispiirteiden ilmenemisajankohta ja muodot on yksilöllisiä. Kehitysvamman diagnosointi vaatii monia luotettavia ja standardisoituja testi- ja tutkimusmenetelmiä, kuten henkilön ja hänen läheistensä haastatteluja. Tutkimuksissa tutkitaan kognitiivista kehitystä, opittuja elämänhallintataitoja sekä toimintakykyä. Tutkimukset ovat monialaisia ja vaativat moniammatillista vuoropuhelua. Yhtenä yleisenä tutkimusmenetelmänä käytetään vanhempien haastatteluita. Haastattelut antavat tärkeää tietoa lapsen kehityksestä ja siinä aikaisemmin mahdollisesti ilmentyneistä haasteista. Vanhempien lisäksi haastatellaan muita lapsen elämässä merkittävästi mukana olevia ihmisiä. Tällaisia ovat usein päiväkodin tai koulun henkilökunta. Kehitysvammaa tutkiessa poliklinikkaolosuhteissa tutkiminen on todettu hankalaksi. (Seppälä 51-56.)

Kehitysvammadiagnoosin saaminen on usein iso asia perheessä ja sen käsittely vaatii usein ammattilaisten apua. Jokaisen asiakkaan kohdalla diagnoosi tarkoittaa eri asioita. Diagnoosin avulla lapsella tai nuorella sekä perheellä on oikeus tarvitsemaansa tukeen sekä etuuksiin. Jo diagnosointi vaiheessa korostetaan vertaistuen merkitystä. (Seppälä 2017, 57-58.) Monet perheet hakeutuvat vertaistuen piiriin esimerkiksi sopeutumisvalmennuskurssien avulla. Oikea diagnoosi auttaa usein poistamaan vanhemmilta syyllisyyden, pelon ja häpeän tunteita. Diagnoosin avulla saadaan myös tietoa ennusteesta. Siitä huolimatta, että jokainen tapaus on yksilöllinen, voidaan monien sairauksien kohdalla luoda ennustetta lapsen tulevaisuudelle ja mahdollisille haasteille. Ennusteen avulla pystytään luomaan hyvä seurantaohjelma, jonka avulla voidaan todeta aikaisessa vaiheessa sairauteen liittyviä liitännäisongelmia. Kun lapsi saa varhaisen tuen haasteisiinsa, voidaan usein pienentää niiden vaikutusta lapsen arkeen. Diagnoosilla on suuri merkitys, kun lapsi siirtyy aikuisuuteen. Diagnoosin avulla hoito- ja seurantasuhteiden on helpompaa jatkaa. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 39.)

3.2 Arki kehitysvammaisen lapsen kanssa

Arki kehitysvammaisen lapsen kanssa pitää sisällään paljon lapsen kehityksen tukemista. Perheen arkeen tulee mukaan puhe-, fysio- ja toimintaterapioita. Viime vuosikymmeninä on tullut muutos, jonka mukaan kehitysvammaiset lapset pääsevät normaaliin päiväkotiin. Voidaan todeta, että päiväkodeissa inklusio, erityistä tukea tarvitsevien ihmisten liittäminen yhteiskunnan palveluihin, toteutuu muihin yhteiskunnan toimintoihin verraten parhaiten. (Seppälä 2017, 11.)

Suurin osa kehitysvammaisista lapsista asuu kotonaan. Lasten hoidosta vastaavat tällöin heidän vanhempansa, jotka ovat usein omaishoitajia. Omaishoitajalla tarkoitetaan läheistä ihmistä, joka huolehtii vanhuksesta, vammaisesta tai sairaasta henkilöstä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023). Tilastotietojen mukaan vuonna 2022 kotona asuvia omaishoidon hoidettavia 0-17-vuotiaita oli 9710 (Sotkanet 2023a). Omaishoidontuki koostuu hoitopalkkiosta, omaishoidon vapaista sekä hoitoa tukevista palveluista. Hoitopalkkion suuruus riippuu hoidon vaativuudesta. Omaishoitajan vapaita on oikeus pitää kaksi vuorokautta kuukaudessa. Mikäli omaishoitaja on sidottu hoitoon ympärivuorokautisesti tai jatkuvasti päivittäinen, on hänellä oikeus kolmen vuorokauden vapaaseen kuukaudessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023).

Osa kehitysvammaisista lapsista asuu kehitysvammaisille tarkoitetuissa pitkäaikaislaitoksissa. Mikäli lapsen hoito kotona ei ole mahdollista, pyritään ensin aina kokeilemaan perhehoitotyyppistä sijaishuoltoa ja laitoshoidon pidetään viimeisenä vaihtoehtona (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022). Laitoksessa asuvat kehitysvammaiset lapset tarvitsevat usein erityissairaanhoidon tai kehitysvamman lisäksi heillä on neuropsykiatrisia vaikeita käytöshäiriöitä, joiden takia perheen voimavarat eivät ole riittäneet lapsen kotona hoitamiseen (Seppälä 2017, 11). Kehitysvammaisten pitkäaikaislaitoksissa asuvia 0-17-vuotiaita oli vuonna 2022 127 lasta (Sotkanet 2023b).

4 Neuropsykiatriset häiriöt lapsuudessa

Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen toimintaan liittyviä kehityksellisiä häiriöitä. Arvion mukaan vähintään kymmenellä prosentilla väestöstä on erilaisia neuropsykiatrisia häiriöitä. Ne ovat usein perinnöllisiä, mutta oireiden taustalta saattaa myös löytyä fyysisiä sairauksia, vammoja tai traumoja. Oireet ovat huomattavissa jo lapsuudessa, mutta vuosien aikana, lapsen kasvaessa, oireet saattavat muuttua muotoaan. (Peda.net 2023.)

Yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat autismin kirjon häiriöt, ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, Tourette sekä kehitykselliset kieli- ja oppimishäiriöt. Neuropsykiatrisille häiriöille yhteistä ja yleistä ovat mieleen, tunteiden hallintaan, sosiaalisiin suhteisiin, käyttäytymiseen ja oppimiseen liittyvät haasteet. Lisäksi henkilöillä, joilla on

neuropsykiatrisia häiriöitä, on usein muitakin arkea kuormittavia liitännäissairauksia tai häiriöitä. Tällaisia voivat olla muun muassa nukkumiseen ja syömiseen liittyvät häiriöt, aistisääteilyn haasteet, kehitysvamma, pakko-oireet ja -ajatukset, ahdistuneisuus ja masentuneisuus sekä tic-oireet. (Berggren & Hämäläinen 2018; Autismiliitto 2023a.)

Lapsella olevat neuropsykiatriset oireet vaikuttavat laajasti perheen ja lapsen kanssa työskentelevien elämään. On kuitenkin aikuisten tehtävä ymmärtää ja opastaa lasta tiedostaen, että yksikään lapsi ei käyttäydy tarkoituksella haastavasti vaan käytöksen takana on osaamisen puutteita. (Peda.net 2023.) Perheelle annettava psykoedukaatio ja arjen voimavarojen tukeminen ovat avainasemassa toimivan arjen saavuttamiselle.

4.1 ADHD

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, joka näkyy haasteena aivojen säätelytoiminnassa. ADHD on vahvasti perinnöllinen mutta siihen vaikuttavat myös biologiset ja psykososiaaliset tekijät sekä kaikkien näiden tekijöiden vuorovaikutus. ADHD:n oireet ovat olemassa jo varhaislapsuudessa. Oireet saattavat kuitenkin tulla huomaetuiksi vasta kouluiässä, koulunkäynnin vaikeuksien myötä. Keskeisiä oireita ovat haasteet keskittymisessä eli tarkkaavuuden säätelyssä, levottomuus ja yliaktiivisuus sekä impulsiivisuus. (Puustjärvi, Voutilainen & Pihlakoski 2018,13-17.)

ADHD:ta esiintyy noin 4-7 prosentilla kouluikäisistä lapsista. Diagnoosi on yleisempi pojilla kuin tytöillä, vaikka häiriötä tosiasiassa esiintyy yhtä paljon sukupuolesta riippumatta. Tyttöjen ADHD on usein vaikeammin tunnistettavissa. Lapsi, jolla on ADHD voi olla hyvin vilkas, juosta ja kiipeillä taukoamatta ja olla hyvin kovaääninen. Yhtä hyvin lapsi, jolla on ADHD, voi olla omiin ajatuksiinsa uppoava ja hiljainen. Samakin lapsi voi toisessa ympäristössä ja tilanteessa käyttäytyä hyvin eri tavoin. (Puustjärvi ym. 2018, 43.) Jos yliaktiivisuus ja impulsiivisuus puuttuvat mutta muut oireet löytyvät, voi kyseessä olla ADHD:n alle kuuluva tarkkaamaton muoto ADD. ADHD tulee englanninkielisistä sanoista Attention Deficit Hyperactivity Disorder ja ADD lyhenteestä puuttuu siis sana hyperactivity, joka viittaa yliaktiivisuuteen. (ADHD-liitto 2023; ADHDTutuksi.fi 2023.)

Lapsen ADHD vaikuttaa perheeseen monella tavalla. Arki voi olla hyvin kuormittavaa eikä tavanomaiset keinot aina toimi lapsen kanssa. Hermot kiristyvät ja helposti lähtee liikkeelle negatiivisen palautteen ja käytöksen kehä. Perheen on hyvä saada ohjausta ja tukea kasvatustehtävään ja myönteisten keinojen löytymiseen. Monet ADHD-lapselle tärkeät asiat ovat tärkeitä kenelle tahansa lapselle, mutta ADHD:n myötä ne korostuvat entisestään. Tällaisia ovat siirtymätilanteiden ja tulevien tapahtumien ennakointi ja niihin valmistautuminen yhdessä, arjen säännöllisyys niin rytmin, ruuan, unen kuin liikunnankin suhteen sekä selkeät, lyhyet ohjeet ja sopivan kokoiset tehtävät ja tavoitteet. (Puustjärvi ym. 2018, 52-61.)

4.2 Autismin kirjon häiriöt

Autismi ja autismin kirjon häiriöt ovat synnynnäisiä aivojen erilaisesta kehityksestä johtuvia tiloja. Autismiin saattaa liittyä kehitysvammaa tai poikkeavaa kielenkehitystä, mutta noin 70 prosentilla autismin kirjon henkilöistä ei näitä ole. Autistisia henkilöitä onkin hyvin laaja kirjo erilaisilla haasteilla, vahvuuksilla ja toimintakykyillä. Yleisiä ja yhdistäviä piirteitä autismikirjolle ovat vaikeudet sosiaalisessa kanssakäymisessä, vuorovaikutuksessa ja kommunikaatiossa, oman toiminnanohjauksen haasteet, poikkeuksellisen voimakas hermoston kuormittuminen ja stressitason nousu sekä aistien välittämän tiedon ja sen tulkinnan poikkeavuus. (Autismiliitto 2023a.) Yleisiä piirteitä ovat myös kaavamaiset ja toistuvat käyttäytymismallit ja rutiinit, yli- ja aliherkkyydet aistimuksille, kykenemättömyys toisten tunnetilojen kuvitteluun, tunnistamiseen tai aavistamiseen, isompien kokonaisuuksien ja tilanteiden hahmottamisen haastavuus mutta yksityiskohtien tarkka mieleen painaminen (Socada 2020).

Autismikirjoa esiintyy noin yhdellä prosentilla väestöstä. Autismi on kolminkertaisesti yleisempää pojilla kuin tytöillä. (Autismiliitto 2023b.) Usein autismista voidaan nähdä merkkejä jo varhaislapsuudessa. Tällaisia voivat olla katsekontaktin puuttuminen tai sen välttely, poikkeava reagoiminen omaan nimeen, kielenkehityksen haasteet. Autismikirjon lapsella korostuu tuttuun ja turvallisten rutiinien tärkeys. Lapsen voi olla hyvin vaikea sietää muutoksia. Kouluikänsä päästyä lapsella voi olla hyvin jakautunut ja vaihteleva kykyprofiili. Hän saattaa olla toisessa asiassa hyvin lahjakas, mutta toinen ei sujuakaan ikätasoon odotetulla tavalla. Usein Autismin ydinpiirteet lähtevät hieman tasaantumisen murrosvaiheen jälkeen, mutta murrosikä on usein erityisen haastava sillä murrosvaiheen kehitystehtävät ja sosiaalisten verkostojen tärkeys haastavat autismikirjoon kuuluvia piirteitä aivan erityisellä tavalla. (Autismiliitto 2023c.)

4.3 Tourette

Tourette on neurologinen ja neuropsykiatrinen häiriö, jonka ominaispiirteitä ovat tic-oireet eli hallitsemattomat, toistuvat ja äkilliset liikkeet ja äännähdykset. Touretten oireet alkavat usein jo lapsuudessa. Taipumus tic- tai pakko-oireisiin on jossain määrin perinnöllistä, mutta aiheuttajaa ei tiedetä. Stressin ja kuormittavien tekijöiden tiedetään usein vaikeuttavan oireita ja olleen joissain tapauksissa mahdollisesti myös häiriön laukaisijana. Touretten oireet vaihtelevat paljon siitä kärsivien henkilöiden välillä, mutta useimmat heistä ovat lieväoireisia. Tilastollisesti Touretten syndrooma on huomattavasti (3-10 %) yleisempää pojilla kuin tytöillä. Lapsista puhuttaessa on myös tärkeää tiedostaa, että lapsuudessa hetkellisesti esiintyvät tic-oireet ovat yleisiä, niitä esiintyy noin 20 prosentilla lapsista eivätkä ne useinkaan viittaa Touretten syndroomaan. (Tauriala 2022.) Touretten syndroomasta puhutaan vasta siinä tapauksessa, että oireita on esiintynyt yli vuoden ajan, oireita on runsaasti ja monimuotoisesti eli esiintyy sekä motorisia että äänellisiä tic-oireita (Mielenterveystalo.fi 2023).

Kun lapsella on Tourette on vanhemman huojentavaa tietää, ettei oireyhtymä muuta ja vahingoita lapsen kehoa eikä se myöskään vaikuta älyllisiin kykyihin tai muistiin (Tauriala 2022). Tic-oireiden kanssa elämistä voidaan helpottaa tunnistamalla ja vähentämällä elämästä kuormittavia ja stressaavia tekijöitä, käyttämällä rentoutustekniikoita ja opettelemalla hyväksymään oireita. Myös lääkitys ja käyttäytymisterapeuttiset keinot voivat auttaa tic-oireiden kanssa. (Mielenterveystalo.fi 2023.)

4.4 Kehityksellinen kielihäiriö ja kehitykselliset oppimishäiriöt

Kehityksellistä kielihäiriötä, eli dysfasia, on noin 7 prosentilla lapsista. Lievemmat puheen kehityksen viiveet koskettavat joka viidettä lasta. Puhuttaessa kehityksellisestä kielihäiriöstä tarkoitetaan kuitenkin erityisvaikeutta, joka näkyy myöhäisinä ensisanoina tai jo opittujen sanojen pois jäämisenä. Sanojen oppiminen on hidasta eikä vähistä sanoista millään ala muodostumaan lauseita. Myös kielellisessä ymmärtämisessä voi olla puutteita. Jos lapsi puhuu, hän saattaa puhua paljonkin muttei kykene rakentamaan kertomastaan selkeää kokonaisuutta. Lapsen on vaikea ymmärtää ohjeita ja useat arjen tilanteet näyttäytyvät lapselle pelottavina, sillä hän ei ymmärrä mitä tapahtuu ja mitä häneltä odotetaan, eikä osaa myöskään tuoda itseään ymmärretyksi. Kehityksellisen kielihäiriön rinnalla on usein muitakin haasteita. Aistisäättelyn vaikeudet, motorinen kömpelyys, tarkkaavuuden häiriöt, toiminnanohjauksen ongelmat sekä sosiaalisten ja tunnesäättelyn taitojen puutteet ovat yleisiä. Kouluikään tullessa kehityksellinen kielihäiriö näkyy usein oppimisen vaikeuksina. (Aivoliitto 2023.)

Kehitykselliset oppimishäiriöt ovat lukihäiriö eli lukemisen ja kirjoittamisen vaikeus sekä matemaattinen oppimisvaikeus. Näiden lisäksi kehityksellisiin oppimishäiriöihin voidaan laskea motorinen sekä hahmottamisen vaikeus sekä aiemmassa kappaleessa kerrottu kehityksellinen kielihäiriö. Kehityksellisistä häiriöistä puhutaan silloin kun on kyse keskushermoston ja sen toiminnassa esiintyvistä poikkeavuuksista. Tällaiset poikkeavuudet voivat johtua sikiöaikaisesta kehityksestä tai perintötekijöistä. Kehityksellinen oppimishäiriö on pysyvä mutta iän myötä ihminen oppii usein kompensoimaan yhden osa-alueen heikkoutta jollakin toisella vahvuudella. Oppimisen vaikeus voi näkyä esimerkiksi samanaikaisten toimintojen vaikeutena. Oppimishäiriöstä kärsivä ei välttämättä pysty kuuntelemaan ja kirjoittamaan samanaikaisesti. Myös pitkien tai moniosaisten ohjeiden ymmärtäminen on usein vaikeaa. Oppimisvaikeuksia arvioivat erityisopettajat, puheterapeutit ja psykologit yhdessä muiden ammattilaisten kanssa. (Opinvoimala 2023.)

5 Kommunikaatio ja vuorovaikutus erityislapsen kanssa

Kaikilla ihmisillä, vammasta ja muusta erityisyydestä huolimatta, on oikeus kieleen sekä ympäröivän maailman hahmottamiseen kielen kautta. Kielellinen saavutettavuus tarkoittaa, että

ihmisellä on oikeus kommunikoida kielellä, jota itse ymmärtää. Kommunikaatio on iso osa jokapäiväistä kohtaamista. Kommunikaatiolla tarkoitetaan sellaista viestintää muiden ihmisten kanssa, mikä on tietoista sekä tavoitteellista. Valtaväestöllä kommunikointi ja vuorovaikutus tapahtuu puheen muodossa, mutta kommunikaatio on myös paljon muuta. (Karjalainen & Wallenius-Penttilä 2020, 27, 8.)

5.1 Puhetta tukevat ja korvaavat menetelmät

Puhe ei ole kaikille ihmisille mahdollinen kommunikaatiokeino esimerkiksi erilaisten aistivamojen tai kehityksellisten syiden takia. Suuri osa vuorovaikutuksesta on havainnoida ja tulkita henkilön kokonaisviestintää. Nonverbaali viestintä pitää sisällään lähes yhtä paljon tietoa kuin sanallinen viestintä. Vuorovaikutustilanteessa, jossa ei ole yhteistä kommunikaatiokeinoja, vaaditaan vastapuolelta erityistä tarkkuutta. Tästä huolimatta kommunikaatio voi olla vasta- vuoroista ja tasa-arvoista, vaikka kommunikaatiokeino ei olisi sama. (Karjalainen & Wallenius-Penttilä 2020, 99.)

Suomessa on tehty kehitysvammaisten ihmisten toimintakykyä koskeva menetelmä TOIMI®. Menetelmän tiedonkeruussa on käytetty 15-83-vuotiaita kehitysvammaisia ihmisiä toimintakyvyn laidasta laitaan. Ilmaisukyvyn aineistosta selviää, että kohderyhmästä 3 %:lla on vaikea puhevämmä ja heillä on käytössään vain ele- ja ilmekieli. 17 % kohderyhmästä oli pääosin käytössä ele- ja ilmekieli sekä yksittäisiä sanoja. Tällä ryhmällä oli käytössä kuvia, merkkejä ja symboleja kommunikaation tukena. Kohderyhmästä hieman yli kolmasosa eli 38 % puhuivat, mutta puhe oli niukkaa ja/tai epäselvää. Loput 42 % puhuivat varsin sujuvasti ja ilmaisu oli täysin ymmärrettävää. (Seppälä 2017, 78-81.)

Puhetta tukevia ja korvaavia menetelmiä kutsutaan lyhenteellä AAC, joka tulee englannin kielestä sanoista Augmentative and Alternative Communication. Nämä menetelmät joko tukevat puhevammaisen henkilön puhetta, puheen ymmärtämistä tai korvaavat puheen kokonaan. Menetelmät jaetaan avusteisiin, joissa puhevammaisella on käytössä jokin väline esim. kommunikaatiokansio, sekä ei-avusteisiin, joissa puhevammaisen tuottaa kielen itse esim. viittomat. Sopiva kommunikaatiomenetelmä valitaan yksilöllisesti henkilön vamman ja ominaisuuksien mukaan, yleensä yhdessä puheterapeutin kanssa. (Karjalainen & Wallenius-Penttilä 2020, 99-101.)

5.2 Eleilmaisu ja elekieli

Eleilmaisu ja elekieli ovat iso osa kommunikaatiota. Niillä tarkoitetaan ihmisten olemusta, ilmeitä ja eleitä. Monelle eleilmaisu on osa jotain muuta kommunikaatiokeinoa esim. puhumista. Eleilmaisusta voi päätellä asioita, joita puheesta ei tule esille. Joillekin eleilmaisu voi olla ainut kommunikaatiokeino. Eleilmaisun on tärkeää kiinnittää huomiota, kun on tekemisissä puhevammaisen ihmisen kanssa. (Huuhtanen 2011, 27.)

Tukiviittomat ja viittoman kieli ovat osa eleilmaisua. Tukiviittomilla tarkoitetaan, että viittomamerkkejä käytetään osana samanaikaista puhetta. Viittomat ovat samoja kuin viittoman kielessä, mutta tukiviittomissa ei käytetä viittoman kielen sääntöjä tai rakennetta. Joskus on uskottu tukiviittomien vähentävän lapsen puhumista, mutta nykyään tutkimuksilla on pystytty osoittamaan, että tukiviittomien käyttö tukee puheen kehitystä ja lisää puheen yrityksiä. (Huuhtanen 2011, 28.)

6 Vertaistuki ammatillisen avun rinnalla

Vertaisuus muodostuu samankaltaisuuksien ja yhdistävien tekijöiden kautta. Vertaistuesta puhutaan silloin, kun samanlaisia kokemuksia omaavat henkilöt tai samanlaisissa elämäntilanteissa olevat voivat tarjota toisilleen ymmärrystä ja tukea omaehtoisesti ja vastavuoroisesti. Vertaistuksessa on tärkeää, että henkilöt ovat keskenään samalla tasolla. Vertaistuksessa ei siis ole auttajaa ja autettavan rooleja. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20-22.) Kohderyhmässämme vertaisuuden muodostaa erityislapsen vanhemmuus.

Saman asian kokenut pystyy usein ymmärtämään ja tukemaan toista, kenellä on samanlaisia haasteita, paremmin kuin ammattilainen, jolla ei ole omakohtaista kokemusta asiasta. Vertaistukeen sisältyy ajatus siitä, ettei kukaan ole yksin ongelmiansa tai haasteidensa kanssa. Samanlaisia asioita kokeneiden tapaamisesta on löydetty monenlaisia hyötyjä. Merkittävimpiä ovat kokemukset aidosta nähdystä ja kuulluksi tulemisesta sekä toivon herääminen siitä, että jos muutkin niin minäkin pystyn selviämään tästä haasteestani huolimatta. Vertaistukiryhmätoiminnassa kaikki voivat oppia toisiltaan ja yhteisestä kanssakäymisestä. Ryhmään osallistuminen voi herättää vastuun tunnetta itsensä lisäksi muita ryhmäläisiä kohtaan. Ryhmään osallistumisella on nähty olevan hyödyllisiä vaikutuksia myös osallistuneiden sosiaalisten taitojen, päätöksenteon ja yleisen elämänhallinnan kehittymiselle. (Mikkonen & Saarinen 2018, 21-23.)

Sekä vertaistuelle että ammatilliselle avulle on aikansa ja paikkansa. Parhaassa tapauksessa ne voivat tukea ja vahvistaa toinen toistensa hyötyjä. Ammatillaisen voidaan ajatella kykenevän katsomaan kokonaiskuvaa ja auttamaan asiakasta asiallisesti ja ulkoapäin, kun taas vertaisen nähdään jatkavan siitä auttamista sisäänpäin. Vertaistuki on myös usein ammattiapua joustavampaa ja nopeammin saatavaa. Vertainen voi myös kokea toisen vertaisen avun terapeutiksi vaikei se terapiaa olekaan. Vertaisen tuki voi kannatella, kunnes asiakas pääsee ammattiavun piiriin ja jatkaa sen jälkeen ammattiavun rinnalla. (Mikkonen & Saarinen 2018, 28-32.)

7 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmän ohjaamisen on hyvä perustua jo hyväksi todettuihin teorioihin ja käytäntöihin. Ryhmätoiminnassa voidaan puhua ryhmän viitekehyksestä. Tällä tarkoitetaan tapaa ajatella, jäsentää ja ymmärtää toimintaa. Ryhmän ohjaaminen voi olla yhdistelmä viitekehystä sekä ryhmän ohjaajan oman ajattelutavan muokkautumista tekemisen ohella. Ryhmätoiminta on usein luovaa, joten viitekehyksellä ei ole tarkoitus vangita ohjaajaa tarkkoihin toimintamalleihin, vaan luoda luovalle toiminnalle vakaa pohja. (Martin ym. 2012, 9.)

7.1 Ryhmän ohjaajan rooli

Ryhmän ohjaaminen voi tapahtua yksin tai yhdessä parina. Yksin ohjattaessa vastuu ryhmästä pysyy yhdellä ihmisellä, jolloin myös mahdollisuus muuttaa ryhmää spontaanisti on yhden ihmisen päätettävissä. Joissain ryhmissä toimii paremmin, että paikalla on vain yksi ohjaaja, tämä voi vähentää ryhmän sisäistä jännitystä. Jokainen ryhmä on erilainen ja siitä syystä jokaisen ryhmän vetovastuu mietitään yksilöllisesti. (Martin ym. 2012, 18-19.) Parityöskentelyssä on tärkeää, että ohjaajilla on samanlaiset käsitykset ryhmän toiminnasta ja tavoitteista. Pariohjaamisessa hyvässä tilanteessa työparista saa tukea haastavissa tilanteissa. Työtaakkaa pystyy myös jakamaan, jos ohjaajia on kaksi. Ryhmätapaamisten jälkeen ohjaajaparilta saa työnohjauksellista keskusteluapua. Kun ryhmän ohjaajana on kaksi ohjaajaa, on mahdollisuus moniammatilliseen ohjaamiseen. Ryhmän ohjaajat voivat siis tulla eri ammattialoilta ja näin ollen ryhmällä on mahdollisuus kahteen tai useampaan näkökulmaan. (Ståhlberg 2019, 64-65.)

Ryhmän ohjaajalla on suuri rooli ryhmän toimivuudessa. Ohjaajan tehtävänä on kantaa ryhmää ja viedä sitä eteenpäin. Ryhmän ohjaajan tehtävänä on pitää huolta, että ryhmässä vallitsee avoimuus, yhteenkuuluvuus sekä turvallinen ilmapiiri. Ryhmänohjaajan oleellisia taitoja ovat vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot, reaktiotaidot ja toimintataidot. Vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidoilla ohjaaja osaa lukea ryhmän sisäistä vuorovaikusta ja toimia sen mukaan. Ohjaajan tulee osata tuoda omat näkemyksensä esille selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla. Reaktiotaidoilla tarkoitetaan ohjaajan kykyä tunnistaa ryhmän tarpeet ja ymmärtää ryhmän toiminnan syyt. Tällaisiin taitoihin lukeutuu mm. empatiakyky, ajatusten yhteen kerääminen sekä aktiivinen kuuntelu. Ryhmänohjaajan toimintataidot auttavat ryhmäläisiä ilmaisemaan itseään ja tuomaan tunteitaan esille. Toimintataidoilla tarkoitetaan ohjaajan taitoa tuoda omaa kokemusta osaksi ryhmää ja toimia itse mallina. Voidaan todeta, että ohjaajan tärkein työkalu on ohjaaja itse. (Ståhlberg 2019, 27-30.)

7.2 Ryhmän muodostuminen

Jokainen ryhmä muodostuu eri tavalla ja jokaisessa ryhmässä muodostuu omat tavat toimia. On kuitenkin olemassa tiettyjä kaavoja, jotka toistuvat ryhmissä. Usein ryhmäläisillä on erilaisia rooleja. Rooleilla tarkoitetaan jokaisen tyypillistä tapaa olla ja toimia muiden ihmisten

kanssa. Roolit jakautuvat eri tyyppeihin. Ryhmässä esiintyy tehtävärooleja (ohjaaja), tunneroleja (innostaja, pelkääjä), valtaroleja (johtaja, alainen), vuorovaikutukseen liittyviä rooleja (hiljainen, paljon puhuva) sekä asenneroleja (auttaja, hännystelijä). Jokaisella meistä on myös roolimatriisi, joka pitää sisällään henkilön roolikokoelmaa. Eri roolien avulla ihmisen on helpompi sopeutua eri tilanteisiin ja tulla eri ihmisten kanssa toimeen. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 145.)

Ryhmän kehitys menee usein tietyllä kaavalla. B. Tuckman on kehittänyt vuonna 1965 ryhmätoiminnan kehityksen vaiheet. Nämä vaiheet ovat muotoutuminen, kuohunta, normittaminen, tehtävän suorittaminen sekä ryhmän hajoaminen. Ryhmä alkaa aina ryhmän muodostumisesta, joka pitää sisällään ryhmän sääntöjen luomisen sekä yhteisen tehtävän määrittämisen. Kuohunnassa uskalletaan esittää omia mielipiteitään rohkeammin ja myös muiden mielipiteisiin voidaan puuttua. Normittamisessa alkaa kehittyä yhteistyö avoimessa ympäristössä. Tässä kohdassa ryhmän koheesio kasvaa. Koheesiolla tarkoitetaan voimaa, joka sitoo henkilön ryhmään. Tehtävän suorittaminen kohdassa ryhmän energia kohdistetaan yhteisiin tavoitteisiin ja tekemiseen. Ryhmän hajoaminen on luonnollinen osa ryhmää, joka voi aiheuttaa ryhmäläisissä monia tunteita. (Jyväskylän yliopisto 2023.)

7.3 Ryhmän haastavat tilanteet

Ryhmätoiminnassa voi tulla eteen haastavia tilanteita. Ryhmän ohjaajana tilanteisiin on hyvä pystyä varautumaan ja suunnittelemaan miten toimitaan, mikäli haastava tilanne toteutuu. On mahdollista, että ongelmatilanteet menevät ohi ajan kanssa, ilman ohjaajan puuttumista tilanteeseen. On myös ryhmä- ja ohjaajakohtaista, mitkä tilanteet koetaan haastaviksi ja mitkä eivät. (Martin ym. 2012, 41.)

Ryhmän toimintaa voi haastaa yksi tai muutama henkilö tai ryhmän haaste voi olla ryhmälle yhteinen. Yksilötasoisia haasteita voivat olla ryhmäläisen ulkopuolelle jättäminen, ryhmäläisen hallitsevan aseman muodostuminen, klikkien syntyminen osan ryhmäläisten kesken, ryhmän keskeyttäminen sekä yksilön voimakas oireilu ryhmän aikana. Näihin tilanteisiin on olemassa erilaisia harjoituksia, joiden avulla asiat voidaan tuoda ryhmän tietoisuuteen. Joissakin tilanteissa ohjaajan on hyvä keskustella asiasta yksilön kanssa kahden ja joskus yhteinen keskustelu ryhmän kanssa voi olla avuksi. Mikäli joku vie liikaa tilaa ryhmästä ja on jatkuvasti äänessä, on ryhmän ohjaajalla oikeus jakaa puheenvuoroja, jotta jokainen pääsee esille. (Martin ym. 2012, 41-43.)

Ryhmän yhteisiä haasteita ovat ryhmän rajattomuus, ryhmässä on liian vähän vaihtelevuutta (ikä, sukupuoli, tausta), ryhmä ei siedä epämääräisyyttä ja vaativat vastauksia nopealla aikavälillä tai asioiden käsittely vain pintapuolisesti, jolloin uutta tietoa ei tallenneta. Näissä tilanteissa ohjaajalla on suuri vastuu ongelmien ratkaisemissa. Ryhmän toimintatapaa tai harjoituksia pitää mahdollisesti muuttaa. Tämä vaatii ohjaajalta myös hyviä reflektointikykyjä.

On myös mahdollista, että ryhmänohjaaja ottaa ryhmässä liikaa tilaa ja aiheuttaa opettaja- ja oppilas suhteen. Tämä on hyvä tiedostaa jo ennen ryhmän aloittamista, jolloin pystyy tietoisesti pysymään passiivisempana. (Martin ym. 2012, 42-43.)

8 Kehittämismuotoinen opinnäytetyö

8.1 Kehittämistehtävän tarkoitus ja tavoite

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida opas vertaistukiryhmän järjestämisestä erityislasten vanhemmille. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Varsinais-Suomen hyvinvointialueen vaativien vammaispalveluiden kuntoutuskeskuksen lasten ja nuorten neuropsykiatrinen tutkimus- ja kuntoutusyksikkö (LANEKU). Tavoitteena oli tarjota tietoa yhteistyökumppanina olevalle organisaatiolle. Oppaan mukaisesti toteutetun ryhmän tavoitteena on tarjota erityislasten vanhemmille vertaistukea arjen haasteisiin sekä jakaa tietoa ja herättää yhteistä keskustelua teemoitettujen ammattilaisluentojen avulla. Kehittämistehtävänä oli rakentaa, haastattelujen ja tutkimustiedon pohjalta, hyvä toimintamalli ryhmästä. Vertaistukiryhmän toimintamallista tehtiin opas, jonka pohjalta työelämäkumppani voi jatkossa toteuttaa ryhmiä.

8.2 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Opinnäytetyömme on kehittämismuotoinen ja etenee aineistonkeruultaan laadullisen tutkimuksen menetelmin. Koska opinnäytetyömme vastaa työelämän tarpeeseen ja tilaukseen, on lähtökohdat ja raamit työskentelylle jo olemassa. Oppaan tekemiseen tarvittavan aineiston ja tietoperustan keräämiseen valitsimme menetelmiksi benchmarkingin, haastattelun sekä laadullisen tutkimusotteen.

Vertaistukiryhmän järjestämistä koskevassa oppaassa avaamme lisäksi myös ryhmän järjestämisessä käytettäviä menetelmällisiä valintoja, kuten ammattilaisten käyttäminen luennoitsijoina, vertaistuen järjestäminen ja mahdollistaminen, voimavara- ja ratkaisukeskeinen lähestyminen asioihin, positiivisen psykologian näkökulma, dialoginen keskustelu sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät. Lisäksi suosittelemme ryhmän ohjaajien omaa oppimista tukemaan, ja ryhmän vaikuttavuuden ja toimivuuden arviointia ja raportointia ohjaamaan osallistuvan havainnoinnin menetelmää sekä asiakastyytyväisyyskyselyä.

8.2.1 Benchmarking

Benchmarkingilla tarkoitetaan oman toiminnan vertaamista ja mittaamista toiseen tahoon. Menetelmän tavoitteena on löytää omasta toiminnasta kehittämisen kohteita seuraamalla toista tahoja. Benchmarkingia voidaan käyttää yritysten välisessä kehittämisessä, mutta sitä

voidaan soveltaa myös muihin toimintoihin. Vertailulla voidaan vahvistaa oman toiminnan tavoitteita sekä löytää toimiva ratkaisuja. Benchmarkingissa etsitään toimija, joka toteuttaa kanssasi samaa toimintaan, mutta tekee sen paremmin. Tämän jälkeen etsitään ne keinot, joilla toimija onnistuu. Perehtymällä ja analysoimalla toimintaa löydetään keinot, joilla voidaan kehittää omaa toimintaa. (Stapenhurst 2009, 3-18.)

Benchmarking prosessi aloitetaan kohteen määrittelystä sekä toimijoiden tunnistamisesta. Toiminnalle etsitään kehittämiskohde ja mitataan sen suorituskkyä. Toimijoiden tunnistamisessa etsitään parhaat tai ainakin paremmat toimijat. Valintaprosessissa auttaa vertaamalla suorituskkyä sekä etsimällä menestyksen syyt. (Tuominen 2016, 10.) Opinnäytetyössämme tarkoituksena on etsiä toimijoita, jotka ovat toteuttaneet vertaistukiryhmiä tai tutkineet aiheita. Olemme erityisesti kiinnostuneita samaan kohderyhmään liittyvistä ryhmistä. Etsimme tietoa myös vertaistukiryhmistä yleisesti. Seuraavaksi prosessissa tarkoituksena on tunnistamme, miten me toimijoina tuotamme toimintaa. Tämä pitää sisällään valittujen kehittämis-kohteiden sekä suorituskvyn mittaamisen ja toimintatapojen tunnistamisen. Tässä kohtaa kiinnitetään huomiota niihin tekijöihin, jotka heikentävät suorituskkyä. Kun on tiedossa, miten me toimimme, tulee selvittää miten he, eli toinen toimija toteuttaa samaa toimintaa. Toisen toimijan toiminnan suorituskkyä arvioidaan samalla tavalla kuin omaa toimintaa, mutta kiinnitetään erityistä huomioita niihin tekijöihin, jotka edistävät suorituskkyä. Toiminnan tarkastelun jälkeen asetetaan tavoitteet, jotka toteutetaan välittömästi, lyhyellä tähtämellä sekä pitkällä tähtämellä. Viimeisessä vaiheessa opitut toimintatavat otetaan käyttöön sekä vakiinnutetaan toimintaan. (Tuominen 2016, 10.)

Opinnäytetyössämme käytimme benchmarkingia kehittääksemme mahdollisimman toimivan vertaistukiryhmämallin toimeksiantajalle. Tutkimme aikaisemmin toteutettuja vertaistukiryhmiä sekä tutkimuksia ja etsimme niistä toimivat kohdat. Loimme tavoitteet, joihin halusimme löytää uusia näkökulmia. Nämä ovat tapaamisten aiheet, tapaamisten rakenne sekä asiakkaiden kokemus ryhmästä. Etsimme kohteet benchmarkingille ja perehdyimme heidän toimintaansa ja etsimme tavoitteisiimme sopivia ratkaisuja. Analysoimme ratkaisuja ja pohdimme, kuinka voisimme tuoda hyvät toimintamallit käytäntöön omaan työhömmme.

Etsimme benchmarking- kohteiksi tutkimuksia/tutkielmia sekä tahoja, jotka ovat aikaisemmin toteuttaneet vertaistukiryhmiä ja onnistuneet niissä. Leinonen, M. ja Räsänen, M. (2016, 48) ovat tehneet opinnäytetyön kehitysvammaisten lasten. Heillä yhtenä tapaamisen aiheena oli edut ja avustukset ja tämä oli koettu erityisen tärkeäksi aiheeksi ryhmässä. Tästä syystä koimme, että aihe on hyvä tuoda myös meidän ryhmäämmme. Majuri, H:n (2022,50-52) tutkielma erityislasten vanhempien kokemuksista kohtaamisissa ammattilaisten kanssa. Tutkielmassa Majuri tuo esille myös palveluiden ja tiedon pirstaloisuutta. Tämä vahvisti meidän ajatustamme siitä, että vertaistukiryhmässä on hyvä olla myös ammattilaisten jakamaa tietoa. Fågel ja Kukkonen (2020, 27-30) ovat tehneet pro gradu tutkielman erityislasten vanhempien

jaksamisesta. Tutkimuksesta saimme tietoa siitä, miten erityislasten vanhemmat kokevat uupumuksen ja mitä he kaipaavat tueksi. Puustinen, K. (2012, 41) on tehnyt opinnäytetyönsä haastatteleamalla erityislasten vanhempia kokemuksista vertaistukiryhmästä. Haastattelun tuloksissa tulee esille toiminnallisten menetelmien käyttö. Käytimme tästä saatuja tietoja osana toimintamallin kehittämistä.

8.2.2 Haastattelu

Haastattelu on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmin käytettyjä aineistonkeruumenetelmiä. Koska opinnäytetyömme tähtää mahdollisimman toimivan ryhmätoimintamallin kehittämiseen, joka tuotetaan oppaan muotoon yhteistyökumppanin käyttöön, on asiakasryhmän haastatteluun ja kysymiseen perustuva aineistonkeruumenetelmä tarpeeseemme hyvin soveltuva. Asiakasryhmältä kysymällä saadaan paikkansapitävin tieto asiakkaiden orientoivasta käyttäytymisestä eli aikomuksista käyttäytyä jollakin tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83-84.) Pystymme siis haastatellen keräämään tietoa siitä minkälainen vaikutus eri tekijöillä luultavasti asiakkaiden käyttäytymiseen olisi. Haluamme tietoa muun muassa siitä minkälaiset käytännön asiat vaikeuttavat tai helpottavat asiakkaiden mielestä ryhmään osallistumista sekä minkälaista tukea asiakkaat ryhmästä toivoisivat saavansa. Näiden lisäksi kartoitamme tietoa siitä, minkälaisia kokemuksia vertaistuesta asiakasryhmällä on ennestään ja minkälaista hyötyä vertaistuesta voidaan nähdä olevan.

Päätimme tehdä haastattelut joko kasvotusten tavaten tai puhelimitse sen mukaan, miten asiakas toivoo ja hänelle parhaiten sopii. Keskustellen tehtävän haastattelun suurin etu, verrattaessa esimerkiksi postitse tai internetlomakkeen välityksellä tehdylle kyselylle, on joustavuus. Keskustellen haastattellessa haastattelun edetessä pystytään, helposti ja ilman viivettä, tekemään tarkentavia kysymyksiä ja korjaamaan mahdollisesti syntyneitä väärinkäsityksiä.

Haastattelumme aihealueelle ja toteutukselle sopii parhaiten puolistrukturoitu teemahaastattelu, jossa edetään etukäteen valittujen teemojen mukaan. Teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen, joka kohdallamme tarkoittaa yllä, ensimmäisessä kappaleessa mainittuja aiheita vertaistukiryhmien käytännön järjestelyistä, niihin osallistumisesta, niille asetetuista odotuksista ja vastaavista vertaistuellisista kohtaamisista saaduista hyödyistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87-90.)

8.2.3 Laadullinen tutkimusote ja sisällön analyysi

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusote vastaa muun muassa kysymyksiin miksi, millä tavalla, minkä takia ja mitä kaikki merkitsi. Se perustuu ihmisten ja todellisuuksien tulkintaan verrattuna määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen, joka taas perustuu eri tavoin mitattuihin tuloksiin ja yksilöistä riippumattomaan tietoon. (Vilkkä 2021, 19-23.)

Laadullista tutkimusta tehdessä oleellista on tiedonantajien tarkka valinta. Laadullisen tutkimuksen kannalta on ensiarvoisen tärkeää valita tiedonantajat, meidän tapauksessamme haastateltavat, niin, että haastateltavat henkilöt tietävät tai heillä on kokemusta tutkittavasta asiasta mahdollisimman laajasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.) Tämä on opinnäytetyössämme ratkaistu niin, että haastateltaviksi on pyydetty sen asiakasryhmän edustajia, erityislasten vanhempia, joille palvelua ollaan kehittämässä.

Laadullisen tutkimuksen kohteena on ihminen ja ihmisten sosiaalinen todellisuus. Heidän todellisuutensa laatu. Tutkimuksen ajatuksena on löytää ymmärrystä ja merkityksiä tutkittavien henkilöiden ja ilmiöiden takaa. Tutkijan tulisi pyrkiä näkemään tutkittavan, toisen ihmisen näkökulma sekä kaikki se, mikä hänen kokemuksensa ja käsityksiensä muodostumiseen on vaikuttanut. (Vilkkä 2021, 19-22.) Tässä opinnäytetyössä pyritään löytämään kaikki se, mikä vaikuttaa erityislasten vanhempien vertaistukiryhmiin osallistumiseen ja positiivisen kokemuksen saamiseen, onnistuneeseen ryhmätoteutukseen.

Sisällön analyysissä tiivistetään ja täsmennetään aineistoa. Hiljalleen aineiston tarkentuessa tehdään ensin havaintoja, sitten tulkintoja ja lopulta päätelmiä. Kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä aineistosta saadut päätelmät ohjaavat tuotteen/palvelun perusteltuja ratkaisuja ja lopullisia toteutuksia. (Vilkkä 2021, 153-154.) Aineiston analyysiä tehdessä on tärkeää päättää ja rajata pääasiallinen tutkittava aihe ja asia, siitäkin huolimatta, että tutkimuksen aikana löytyisi useita uusia kiinnostavia asioita. Uudet ja asiaa sivuavat haarat on syytä rajata tiukasti ulos, jotta tutkimuksen fokus pysyy selvänä. Raportoitavan tutkimustiedon on pysytävä linjassa tutkimuksen tarkoituksen, tutkimustehtävän/-ongelman kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104-105.)

8.3 Vertaistukiryhmän menetelmälliset valinnat

Vertaistukiryhmän järjestämistä koskevaan oppaaseen valitut, käytännön puoleen liittyvät asiat, kuten ammattilaisten käyttäminen luennoitsijoina ja vertaistuen järjestäminen ja mahdollistaminen, ovat jo osaltaan menetelmällisiä valintoja. Muita tämän oppaan mukaan toteutettavan vertaistukiryhmän osalta oleellisimpia menetelmiä ovat voimavara- ja ratkaisukeinen lähestyminen asioihin, positiivisen psykologian näkökulma, dialoginen keskustelu sekä luovat ja toiminnalliset menetelmät. Lisäksi suosittelemme ryhmän ohjaajien omaa toimintaa tukemaan ja ryhmän vaikuttavuuden ja toimivuuden arviointia ja raportointia ohjaamaan jatkuvaa palautteen keräämistä sekä asiakastyytyväisyyskyselyä. Jatkovaa palautetta on oppaassa ohjattu kysymään jokaisen tapaamiskerran lopulla ja viimeisellä kerralla tehtävää asiakastyytyväisyyskyselyä varten löytyy valmis lomake oppaan liitteistä.

8.3.1 Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys sekä positiivinen psykologia

Voimavara- ja ratkaisukeskeisen menetelmän käyttäminen tarkoittaa sitä, että pyritään yhdessä löytämään ja tunnistamaan osallistujan realistiset voimavarat. Voimavarakeskeisyydessä ei keskitytä rajoitteisiin tai toiminnan vajavuuksiin, vaan siihen minkälaista toimintakykyä ja voimavaroja ihmisellä kaikesta huolimatta on (Karkkulainen ym. 2019, 19). Sen sijaan, että surtaisiin mihin ei voida vaikuttaa tai mitä ei voida tehdä, pyritään positiivisen kannustuksen kautta ottamaan ratkaisukeskeisesti realistisia pieniä tavoitteita, joihin on voimavaroja. Tätä kautta saadaan onnistumisen ja voimaantumisen tunteita siitä, kun nähdään, kuinka paljon ihminen oikeasti kykenee itse vaikuttamaan. Voimaantumisen myötä ihminen löytää uskoa itseensä sekä kykenee näkemään enemmän myönteisiä puolia niin itsessä, toisissa ihmisissä kuin asioissa ja olosuhteissakin (Karkkulainen ym. 2019, 18). Parhaimmillaan tästä voi syntyä itse itseään ruokkiva positiivisuuden kehä, jossa jokainen onnistuminen tuo lisää voimia.

Asiakas tai ryhmään osallistuva henkilö, jolla saattaa olla rajalliset tai alentuneet voimavarat, voi hyötyä yhteisestä voimavarojen sanoittamisesta paljonkin. Omia voimavarojaan ja niiden merkitystä on joskus vaikea tunnistaa. Jokaiselta löytyy kuitenkin sellaisia omia vahvuuksia, joita voi hyödyntää voimavaroina omassa arjessaan. Löydettyäessä nämä vahvuudet ja käytettäessä niitä omien tavoitteiden toteuttamiseen, tai niitä kohti kulkemiseen, puhutaan myös ratkaisukeskeisyydestä.

Positiivisen psykologian periaatteet nivoutuvat hyvin yhteen voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden kanssa. Positiivinen psykologia perustuu siihen, että keskitytään ihmisten vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin (Leskisenoja & Sandberg, 2019, 16). Positiivinen psykologia pyrkii tutkimaan ihmisen vahvuuksia ja voimavaroja sekä tunnistamaan minkälaiset asiat vaikuttavat oleellisin min siihen, onko ihminen onnellinen ja hyvinvoiva (Trogen, 2020, 25). Myös voimavara- ja ratkaisukeskeisyys keskittyy näihin ja pyrkii tuomaan käyttöön ja käytäntöön niitä voimavaroja ja keinoja, joilla saadaan aikaan positiivista muutosta ihmisen elämässä.

8.3.2 Dialoginen keskustelu

Dialogisen keskustelun tunnusmerkkejä ovat läsnä olevien henkilöiden keskinäinen luottamus toistensa ihmisyyteen ja siihen, että heidän näkemyksillään on arvoa. Kaikki osallistujat ovat dialogisessa keskustelussa tasa-arvoisia, joka edesauttaa sitä, että toisia kuunnellaan ja jokainen uskaltaa puhua. Jokaisen näkökulma on näin ollen myös yhtä arvokas. Dialogisuus rakentuu sille, että toisia kuunnellaan keskittyen ja ajatuksella ja toisten sanoman pohjalta ollaan valmiita tarkastelemaan ja kyseenalaistamaan omia taustaolettamuksia. Dialogisessa keskustelussa ei pyritä löytämään totuutta vaan keskinäistä ymmärtämistä. Tämä ei tarkoita sitä, että tarkoituksena olisi löytää yhteinen näkemys, vaan sitä, että pyritään ymmärtämään miten toiset näkevät ja kokevat asian. Aito dialogisuus vaatii vahvaa läsnäoloa. (Holm, Poutanen & Ståhle, 2018.)

Nostamme dialogisuuden esille tässä oppaassa siksi, että keskustelun dialogisuudella on valtava merkitys siihen, kuinka ryhmään osallistuvat kokevat tulevansa kohdatuksi ja arvostetuksi ryhmän tasapuolisena jäsenenä. Ryhmän ohjaaja tukee dialogisen keskustelun syntymistä huomioimalla, että kaikki saavat yhtä paljon mahdollisuuksia osallistua ja että kaikkien puheenvuoroja kunnioitetaan kuuntelemalla mitä kullakin on sanottavanaan. Dialogisuudessa on tärkeää, ettei ryhmän ohjaaja ota myöskään liian suurta roolia ryhmässä vaan pyrkii olemaan yksi muiden joukossa. Haastattelemamme erityislasten vanhemmat toivat myös esille näitä asioita ja painottivat ryhmän ohjaajan roolin tärkeyttä ja sen merkitystä, että ryhmän ohjaajaksi valikoituu siihen mahdollisimman hyvin sopiva henkilö. Haastateltavat painottivat muun muassa ryhmän ohjaajalta kaivattavaa avoimuutta ja sitä, kuinka tärkeää on, että hänkin antaa itsestään jotakin ryhmään osallistuville. Tämä lisää tasa-arvoisuutta ja dialogisuutta. Ryhmän ohjaajan ei siis näin ollen pidä pelätä oman haavoittuvuutensa ja ihmisyytensä esille tuomista.

8.3.3 Luovat ja toiminnalliset menetelmät

Luovien ja toiminnallisten menetelmien mahdollisuudet ovat lähes loputtomat. Jo se, miten monenlaisia alakategorioita nämä menetelmät sisältävät kertoo kyseessä olevan todella valtaavan potentiaalin. Luovia ja toiminnallisia menetelmiä ovat kaikki menetelmät, joissa hyödynnetään luovuutta ja toiminnallisuutta. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi tanssia ja liikuntaa, musiikkia, kuvataidetta, valokuvausta sekä pelillisiä ja leikillisiä toimintoja hyödyntävät menetelmät. Näistä tulee toiminnallisia osallistujien toimiessa näiden luovien toimintojen parissa. Menetelmä-käsitteen nämä saavat siinä kohtaa, kun näillä toiminnoilla aktiivisesti pyritään saavuttamaan jotakin. Menetelmät ovat siis tavoitteelliseen käyttöön otettuja toimintoja.

Luovat ja toiminnalliset menetelmät jakavat osallistujien mielipiteitä. Moni pitää niistä, ja leikillisen puolen löytäminen itsestään voi olla monelle jopa tärkeää. Arempia ja ujompia tällaiset menetelmät voivat kuitenkin jännittää tai jopa ahdistaa. Ryhmän ohjaajalla on tässäkin tärkeä rooli. Ohjaajan tulee painottaa osallistumisen vapaaehtoisuutta ja tehdä kaikille osallistumisesta mahdollisimman helppoa. Osallistumista helpottaa esimerkiksi se, että koko toiminnallinen tehtävä käydään etukäteen rauhassa läpi, jolloin jokainen osallistuja tietää mitä on tulossa. (MLL, 2020.)

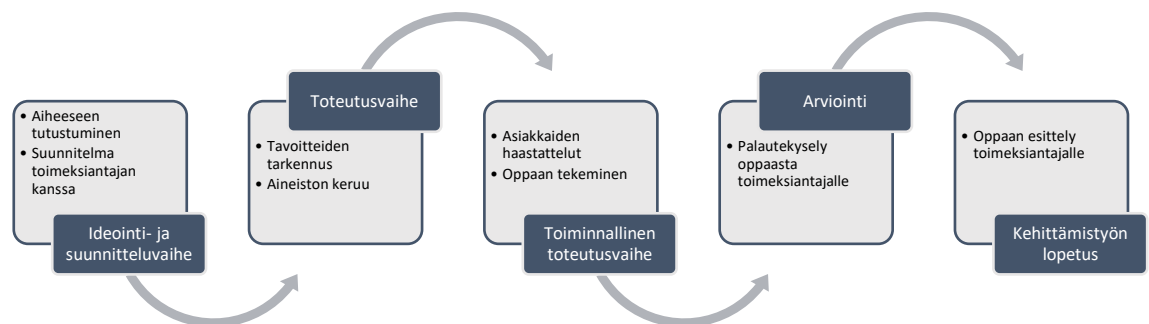
Osallistumisen luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin on tutkimuksissa todettu lisäävän osallistujien hyvinvointia. Kun toimintaan liittyy luovuuden lisäksi yhdessä tekeminen, esimerkiksi tämän oppaan esimerkin kaltaisessa ryhmässä, osallisuuden kokemus vahvistuu ja ennakkoluulot, stereotyyptit ja sosiaaliset stigmaat karisevat. Samalla opitaan ymmärtämään ja hyväksymään itseään ja muita entistä paremmin. (Karkkulainen ym. 2019, 3.) Luovat ja toiminnalliset

menetelmät voivat siis keventää ryhmätoiminnan tunnelmaa sekä helpottaa merkittävästi tutustumista ja ryhmän yhteishengen luomista.

Oppaassa esille tuodut vertaistukiryhmässä käytetyt luovat ja toiminnalliset menetelmät on valittu tarkkaan. Tapaamisten aiheet ovat ohjanneet menetelmien valintaa. Pohdimme tapaamisten runkoa ja sitä, millainen menetelmä kuhunkin tapaamiseen olisi toimivin. Menetelmien valinnoissa on myös huomioitu ryhmädynamiikan rakentuminen. Ensimmäisissä tapaamisissa menetelmät ovat toiminnallisia ja luonteeltaan enemmän tutustumista sekä aiheeseen pureutumista. Ryhmän kehittyessä menetelmät ovat enemmän syvällisiä sekä keskustelua herättäviä. Osa menetelmistä on tullut meille tutuksi muista toiminnoista ja olemme kokeneet ne hyviksi. Muuten olemme etsineet erilaisia menetelmiä muista ryhmätoimintamalleista sekä kirjallisuudesta. Pohdimme paljon erilaisia menetelmiä, kunnes löysimme kyseiseen ryhmään parhaiten sopivat. Menetelmien tarkempia perusteluita löytyy tapaamisten kuvauksista.

9 Kehittämismuotoisen opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyömme kehittämismuotoinen prosessi käynnistyi ideointi- ja suunnitteluvaiheella toukokuussa 2023. Suunnitteluvaihe piti sisällään paljon erilaisiin vertaistukiryhmiin tutustumista sekä palavereita toimeksiantajan kanssa. Toteutusvaihe alkoi heinäkuussa, joka piti sisällään tavoitteiden tarkentamista sekä aineistokeruuta. Myöhemmässä vaiheessa kehittämistyö eteni toiminnalliseen kehittämistyöhön, joka koostui asiakkaiden haastatteluista sekä oppaan tekemisestä. Opas valmistui marraskuussa 2023 ja pystyimme viemään sen toimeksiantajalle arviointiin. Toimeksiantaja täytti palautekyselyt, joiden pohjalta teimme oppaaseen vielä viimeiset muutokset. Kehittämistyö päättyi joulukuussa 2023.



Kuvio 1: Prosessikuvaus

9.1 Ideointi- ja suunnitteluvaihe

Kehittämistoiminnan periaatteena on tarve ja sen on oltava tavoitteeltaan tarkoituksenmukaista sekä suunniteltua. Ideointi ja suunnitteluvaiheessa laaditaan suunnitelma työskentelylle sekä jaetaan toimijoiden tehtävät ja selvitetään resurssit. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 58-50.) Vertaistukiryhmän idea tuli työelämäkumppanilta. Haave ryhmästä on ollut jo pitkään, mutta toteutus on jäänyt uupumaan. Työelämäkumppanin kokemuksen mukaan moni vanhempi jää yksin haasteiden kanssa, joten tarve vertaistukiryhmälle on suuri. Kun ryhmälle ei ole ollut selkää suunnitelmaa tai runkoa, sitä on ollut vaikea toteuttaa. Tästä syystä päätimme tehdä oppaan ryhmän järjestämisestä, jotta työelämäkumppani pystyy helposti toteuttamaan ryhmän heille sopivalla ajankohdalla. Lähdimme työstämään ajatusta ryhmästä. Pehdyimme aikaisemmin järjestettyihin vertaistukiryhmiin ja poimimme niistä toimivia toimintamalleja.

Teimme SWOT-analyysin, jossa pohdimme kehittämistehtävän vahvuuksia ja heikkouksia. SWOT-analyysiä käytetään tunnistamaan ongelmien tunnistamisessa, arvioinnissa ja ennakkoinnissa. SWOT-analyysin nelikenttä jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin asioihin. Nämä jaetaan myönteisiin ja negatiivisiin asioihin. Tavoitteena olisi saada kattava kuva toiminnan uhista sekä löytää niille vastauksia vahvuuksista. (Pöyhönen 2018,4.) Analyysin avulla löysimme hyvin vahvuuksia ja heikkouksia. Tunnistamalla uhat pystyimme tekemään suunnitelmaa, mikäli uhat toteutuvat. Mahdollisuuksien kirjaaminen ylös auttoi meitä jäsentämään tavoitteita kehittämistyölle.

Sisäiset asiat	Vahvuudet: <ul style="list-style-type: none"> - Toimintamallille on tarvetta - Toimeksiantaja on iso organisaatio, jonka sisältä löytyy tarvittavia ammattilaisia. - oma ammattitaito. - Aito kiinnostus vertaistuen arvoon. - Aikataulu on selkeä. 	Heikkoudet: <ul style="list-style-type: none"> - Oppaaseen ei löydy tarpeeksi tietoa - Aikataulussa ei ole varaa joustaa
Ulkoiset asiat	Mahdollisuudet: <ul style="list-style-type: none"> - Toimeksiantaja saa selkeän ja toimivan mallin ryhmän toteuttamiseen. - Luodaan mahdollisuus vertaistukiryhmään. - Vertaistukiryhmästä tulee osa työelämäedustajan tarjoamaan palvelua. 	Uhat: <ul style="list-style-type: none"> - Opas ei ole toimiva käytännössä. - Resurssit eivät riitä oppaan mukaiseen vertaistukiryhmän järjestämiseen. - Opas/vertaistukiryhmä ei kiinnosta työntekijöitä. - Asiakkaat eivät suostu haastattelun.

Kuvio 2: SWOT-analyysi

9.2 Kehittämistehtävän toteutusvaihe

Kehittämismuotoisen opinnäytetyön toteutusvaihe edustaa projektin kriittistä ajanjaksoa, jossa keskityimme tutkimuksen käytännön toteutukseen, aineiston keruuseen, analysointiin ja lopulta tulosten esittämiseen. Tämä vaihe vaatii syvällistä sitoutumista ja päättävyyttä, kun pyrimme tuomaan oman panoksemme valitsemaamme aiheeseen ja toteuttamaan käytännön tason kehittämistehtäviä. Toteutusvaiheen keskiössä oli kehittämistyön suunnitelmallinen ja tarkoituksenmukainen toteutus, joka sisälsi eri osa-alueita. Aloitimme tarkentamalla kehittämismenetelmät sekä aineistonkeruulla, varmistaen sen kattavuuden ja laadun. Toteutusvaiheessa meidän tehtävänämmä oli myös analysoida kerätty aineisto huolellisesti ja systemaattisesti, jotta saavutetut tulokset olisivat luotettavia ja merkityksellisiä.

Opinnäytetyömme käytännönläheisyys korostui toteutusvaiheessa, kun osallistuimme aktiivisesti kehittämistehtäviin. Näihin tehtäviin kuului muun muassa asiakkaiden haastatteluita, joissa pyrimme saamaan syvällistä ymmärrystä heidän tarpeistaan ja odotuksistaan. Lisäksi toteutusvaihe sisälsi oppaan laatimisen, joka oli olennainen osa kehittämistyötämme ja opinnäytetyömme tuotos. Kokonaisuutena toteutusvaihe vaati monipuolisia taitoja ja johdonmukaista lähestymistapaa. Opinnäytetyön toteutusvaiheessa kykenimme konkreettisesti sovelta-
maan teoreettista tietoa käytännössä, mikä edisti projektimme kokonaisvaltaista onnistumista.

9.2.1 Asiakkaiden haastattelut

Tavoitteenamme oli toteuttaa opas vertaistukiryhmästä helpottaaksemme työelämäkumppanin työtä ryhmän järjestämisessä. Kaikein taustalla on kuitenkin tavoite järjestää vertaistukiryhmä erityislasten vanhemmille, joten halusimme saada myös heidän äänensä kuuluviin. Haastattelimme neljää erityislapsen vanhempaa heidän toiveistaan vertaistukiryhmään. Haastatteluiden tuloksia käytettiin osana opasta, kertomaan tuleville ryhmän ohjaajille, millaisia asioita vanhemmat toivovat, että ryhmässä huomioidaan.

Haastatteluun suostuneet vanhemmat tavoitimme yksikön palveluesimiehen kautta. Palveluesimies kyseli vanhemmilla, ketkä olisivat kiinnostuneita osallistumaan haastatteluun. Saimme kuuden vanhemman yhteystiedot. Lähestyimme vanhempia tekstiviestillä ja sovimme haastatteluajan. Haastattelimme neljää vanhempaa. Haastattelun toteutustapa oli haastattelujen päätettävissä. Haastattelut toteutettiin asiakkaiden toiveesta puheluilla. Ennen haastattelua jaoimme haastateltaville valmiiksi suostumuslomakkeen (Liite 1) sekä haastattelukysymykset (Liite 2). Kehotimme haastateltavia varaamaan haastatteluun tunnin aikaa. Näin ollen mahdollistimme, että haastateltavat eivät ole kiireisessä tilanteessa, vaan rauhoitimme haastattelulle sen tarvitseman ajan. Kerroimme myös, että haastatteluun ei välttämättä kulu koko tuntia.

Jaoimme haastattelukysymykset kolmeen osaan: taustatiedot, ajatuksia vertaistuesta ja toiveita ryhmään sekä toiveet käytännön toteutukselle. Tarkoituksena oli selkeyttää haastattelun kulkua sekä haastateltavan orientoitumista aiheisiin. Haastattelukysymykset oli muotoiltu kaikki avoimiksi kysymyksiksi, jotta ne tuottaisivat mahdollisimman paljon keskustelua. Puoli strukturoidussa haastattelussa jättimme tilaa myös lisäkysymyksille, joita mahdollisesti heräisi keskustelun ohessa. Haastattelukysymykset painottuivat vanhempien kokemukseen ja toiveisiin vertaistuesta sekä vertaistukiryhmästä.

Taustatietojen hankkimisen ensisijainen tarkoitus oli syventää ymmärrystämme perheiden kokonaistilanteista. Tämä vaihe oli olennainen, jotta voimme muodostaa kattavan kuvan perheiden elämäntilanteista ja pohtia, miten vertaistuki voisi parhaiten palvella heidän tarpeitaan. Tässä vaiheessa haastateltavien kanssa käytiin läpi heidän käsityksiään ja aikaisempia kokemuksiaan vertaistuesta. Tämä oli tärkeää, koska se mahdollisti syvemmän käsityksen siitä, miten vertaistuki oli aikaisemmin vaikuttanut haastateltaviin ja millaisia odotuksia heillä saattoi olla tulevalta vertaistukiryhmältä. On hyvä huomioda, että kaikilla haastateltavilla oli jonkinasteisia kokemuksia vertaistuesta. Jotkut heistä olivat osallistuneet aikaisemmin vertaistukiryhmiin, mikä heijastui heidän tarinoistaan ja käsityksistään vertaistuen hyödyllisyydestä. Toiset taas olivat saaneet vertaistukea lähipiiriltään, kuten ystäviltään tai muilta läheisiltään. Tämä monimuotoisuus antoi mahdollisuuden tarkastella vertaistuen eri muotoja ja selvittää, miten eri taustat vaikuttavat yksilöiden käsityksiin ja odotuksiin vertaistuesta. Lähtökohtaisesti asiakkailta oli positiivinen kokemus vertaistuesta, mutta ryhmämuotoinen vertaistuki ei ollut yhdelle haastateltavalle mieleisin toteutusmuoto. Kaksi haastateltavista kertoi parhaillaan olevansa mukana vertaistukiryhmässä ja kokevansa tämän tärkeäksi itselleen.

Seuraavassa teemassa keskityimme syventymään tulevan vertaistukiryhmän suunnitteluun ja asiakkaiden toiveisiin siihen liittyen. Tämä vaihe oli keskeinen haastatteluprosessissamme, sillä tavoitteenamme oli kerätä oppaaseemme olennaisia näkökohtia, jotka voisivat olla hyödyllisiä tuleville ryhmän ohjaajille. Etenkin ryhmän ilmapiirin ja turvallisuuden merkitys nousi esiin jokaisessa haastattelussamme. Haastateltavat korostivat, että vertaistukiryhmän toimivuudessa on olennaista luoda ilmapiiri, joka on sekä turvallinen että luottavainen. Tämä ilmapiiri nähtiin välttämättömänä, jotta ryhmä voisi toimia tehokkaasti ja tarjota jäsenilleen aidon tunteen yhteenkuuluvuudesta. Ryhmäkoon koettiin myös vaikuttavan ryhmän ilmapiiriin. Haastateltavat toivoivat ryhmän olevan alle 10 henkeä.

Yhteishengellä on tosi suuri merkitys, jotta ryhmästä tulee turvallinen ympäristö, jossa voi puhua kaikesta eikä isojenkaan tunteiden esiintyminen tunnu kiusallisesta. Esim. itkuun purskahtaminen. (Haastateltava vanhempi)

Erityisesti korostettiin, että vertaistukiryhmän jäseniä yhdistää erityislapsen vanhemmuus, mikä jo itsessään voi luoda vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen. Haastateltavat toivat esiin sen, että vertaistukiryhmässä muiden vanhempien kyky ymmärtää toistensa arjen haasteita voi olla ainutlaatuinen voimavara. Ryhmän jäsenten kohtaamat haasteet voivat olla monisyisiä ja ainutlaatuisia, ja vertaistuki tarjoaa foorumin, jossa näitä kokemuksia voidaan jakaa avoimesti. Vertaiset voivat tarjota empatiaa ja ymmärrystä, joka saattaa olla vaikeampaa saavuttaa muiden läheisten kanssa. Tulevan vertaistukiryhmän suunnittelussa on näin ollen olennaista ottaa huomioon nämä esiin nousseet näkökohdat, kuten turvallinen ilmapiiri, yhteenkuuluvuuden tunne ja vertaistuen ainutlaatuisuus. Tämä varmistaa, että ryhmä pystyy tarjoamaan jäsenilleen merkityksellisen ja tukea antavan ympäristön, joka vastaa erityislapsen vanhempien tarpeisiin.

Siinä ryhmässä, missä olen nyt, on ryhmäläisillä hyvin erilaisia taustoja, mutta yhdistävänä tekijänä toimii erityislapsen vanhemmuus. Siellä on saanut paljon erilaisia näkökulmia ja myös mittasuhteita omaan tilanteeseen, kun jollain on myös rankempaa tai vaikeampaa. Ei saisi vertailla mutta kuitenkin sitä vähän tekee. (Haastateltava vanhempi)

Haastattelussa kysimme vanhempien toiveita ryhmään sekä heidän mielipidettään jo suunniteltuihin aiheisiin. Kaikilta haastateltavilta tuli esille, että on toivottavaa, että ryhmässä on selvä teema jokaiselle tapaamiselle. Etuudet aiheena nousi eräältä haastateltavalta. Tämän lisäksi aiheeksi toivottiin yleisesti lasten tulevaisuudesta ja diagnoosiin liittyvistä asioista keskustelua sekä erityislapsen sisarusten huomioimisen. Lähes kaikki haastateltavat toivoivat myös yleistä keskustelua lapseen liittyvistä haasteista. Eräs haastateltava toi esille myös, että olisi mukavaa, kun ryhmässä keskityttäisiin myös hyvin asioihin eikä vain haasteisiin. Tätä lähestymistapaa yritämme tuoda ryhmään positiivisen psykologian kautta.

Haastatteluissa nousi esiin myös vanhempien toiveet ryhmän ohjaajaa kohtaan. Vanhemmat korostivat, että ryhmän ohjaajan tulisi olla pätevä ammattilainen, joka tuntee erityislapsen vanhemmuuden haasteet. He odottivat, että ohjaaja on aidosti kiinnostunut vanhempien asioista ja kykenee ottamaan huomioon erilaiset tarpeet ja kokemukset. Eräs haastateltava toivoi ohjaajan olevan enemmän osa ryhmää kuin ulkopuolinen ohjaaja. Ryhmän ohjaajalta toivottiin myös taitoa pitää keskustelu aiheessaan ja ohjata sitä niin, että kaikki pääsevät tasapuolisesti ääneen. Yhteenvetona vanhemmat korostivat, että ryhmän ohjaajan tulisi olla kokonaisvaltainen ammattilainen, joka ymmärtää erityislapsen vanhemmuuden haasteet, luo läheisen yhteyden ryhmän jäseniin, mahdollistaa tasapuolisen osallistumisen ja ohjaa ryhmän toimintaa taitavasti ja merkityksellisesti. Näiden tekijöiden nähtiin edistävän ryhmän toimivuutta ja vanhempien hyvinvointia.

Ohjaajan tärkein rooli on se, että pitää huolen siitä, että jokainen tulee kuulluksi. Tarvitaan siis taitoa jakaa puheenvuoroja. Lisäkysymykset ja aito kiinnostuksen osoittaminen toisen asioihin ja kuulumisiin on hyvä. Siitä tulee tunne, että on ”Kiva, että oot täällä.” (haastateltava vanhempi)

Haastattelun viimeisessä osiossa pohdittiin ryhmän järjestämiseen liittyviä käytännön asioita. Vanhemmat toivat esille, että tieto ryhmästä olisi hyvä tulla esitteenä lapsen mukana tai tekstiviestillä. Useampi vanhempi toivoi, että ennen ryhmän alkamista ohjaaja soittaisi vanhemmille. Tämä lisäisi ohjaajan tietämystä perheen tilanteesta sekä vanhemmilla olisi mukavampi tunne tulla ryhmään, kun on jo puhunut ohjaajan kanssa. Tämän osion lisäsimme oppaaseemme tuleville ohjaajille tiedoksi. Vanhempien mielestä paras aika ryhmälle olisi arki-ilta, mutta ei liian myöhään, jotta ehtii tehdä lapsen iltatoimet kotona. Muutamalle vanhemmalle esteenä ryhmään osallistumiseen olisi lastenhoidon puute, tästä syystä osana vertaistukiryhmää järjestetään lastenhoitoa. Eräs vanhempi toi esille, että osallistuminen etänä voisi madaltaa kynnystä osallistua ryhmään. Toisissa haastatteluissa nousi kuitenkin esiin, että vanhemmat pitävät siitä, kun pääsevät pois kotoa ja saavat selvästi omaa aikaa. Etämahdollisuus voisi olla asia, jota voisi toteuttaa ryhmän toiveiden mukana. Useampi vanhempi toi esille, että ryhmän tila olisi hyvä olla rentouttava ja rentoa ilmapiiriä lisäisi se, että olisi jotain tarjoilua.

9.2.2 Oppaan tekeminen

Opas vertaistukiryhmän järjestämisestä sai alkunsa syyskuussa, kun päätimme luoda selkeän ja helposti toteutettavan oppaan yhteistyökumppaneillemme. Tavoitteena oli tarjota käytännöllinen työkalu vertaistukiryhmän organisoimiseen matalalla kynnyksellä. Oppaan laadinnassa hyödynsimme benchmarking-menetelmää, joka mahdollisti aiemmin toteutettujen vertaistukiryhmien vertailun. Tämän lisäksi käytimme haastatteluista kerättyä tietoa tekemään oppaasta entistäkin tehokkaamman ja soveltuvan erityisesti yhteistyökumppanimme tarpeisiin.

Oppaan kehittämisen aikana ylläpidimme aktiivista vuoropuhelua työpaikan edustajan kanssa, joka antoi meille arvokasta väliarviointia oppaasta. Pyrimme ottamaan huomioon heidän toiveensa ja palautteensa, ja teimme tarvittavat muutokset oppaaseen sen parantamiseksi entistään. Kokonaisuudessaan oppaan tavoitteena on tarjota yhteistyökumppaneillemme konkreettinen työkalu vertaistukiryhmän järjestämiseen, samalla huomioimalla jatkuvan kehityksen ja palautteen merkitys ryhmän laadun parantamisessa. Oppaan avulla pyrimme tukemaan vertaistukiryhmien vaivatonta käynnistämistä ja niiden pitkäaikaista onnistumista.

Oppaaseen keräsimme teoratietoa, toiminnallisia menetelmiä sekä loimme yksityiskohtaiset ohjeet ryhmän pitämisestä. Oppaan loppuun lisäsimme valmiin arviointilomakkeen, jonka tarkoituksena on kerätä palautetta vertaistukiryhmän osallistujilta viimeisellä tapaamiskerralla. Tämä mahdollistaa kokonaisvaltaisen arvioinnin ryhmän toiminnasta ja tarjoaa arvokasta tietoa mahdollisista kehittämiskohteista. Lisäksi ryhmänohjaaja kerää suullista palautetta jokaisen tapaamisen jälkeen, mikä tukee hänen ammatillista kehittymistään ja auttaa osaston henkilökuntaa hienosäätämään ryhmän toimintaa jatkossa.

Oppaan valmistuttua toimitimme oppaan yksikköön kansiossa paperisena versiona sekä yksikön johtajalle sähköisenä versiona, jota hän voi jakaa tarvittaessa. Opas esiteltiin yksikölle viikkopalaverissa meidän sekä yksikön johtajan toimesta. Tarkoituksena oli antaa mahdollisimman hyvä perehdytys oppaasta, jotta ryhmä voitaisiin aloittaa mahdollisimman pian. Esittelytilanne oli myös hyvä mahdollisuus työntekijöille esittää kysymyksiä oppaaseen liittyen.

9.3 Kehittämistehtävän arviointimenetelmät ja palautteen analysointi

Kehittämistyötä tulee arvioida jatkuvasti sen jokaisessa vaiheessa. Arviointi voi pitää sisällään itsearvioinnin, ulkoisen arvioinnin tai vertaisarvioinnin. (Salonen ym. 2017, 64.) Arvioimme kehittämistehtävää jatkuvasti sen edetessä. Omassa arvioinnissamme olemme tehneet systemaattista ja toistuvaa yhteistä reflektointia sekä antaneet ajantasaista palautetta, mikä on ollut keskeinen osa työskentelytapaamme. Tämä työskentelytapa on osoittautunut tehokkaaksi, kun olemme arvioineet eri vaihtoehtoja ja valinneet toimivimmat sekä asiayhteyden kannalta parhaimmat ratkaisut. Päätöksentekomme perustuu tiiviiseen yhteistyöhön, missä molemmat tuovat oman näkökulmansa ja kokemuksensa pohdittavaksi. Tavoitteenamme on ollut varmistaa, että lopputulos on laadukas ja vastaa käyttäjien tarpeita mahdollisimman hyvin.

Arvioinnissa keskitytään aikaisemmin luotuihin tavoitteisiin ja pohditaan, saatiinko kehittämistehtävällä haluttua muutosta vai tuliko jokin muutos yllätyksenä. On myös tärkeää pohtia mikä ei onnistunut ja missä olisi parantamisen varaa. (Salonen ym. 2017, 64-65.) Keräsimme palautetta oppaasta yksikön työntekijöiltä sekä yksikön palveluesimieheltä. Palautteet ovat arvokkaita, koska työntekijät ovat niitä, jotka käyttävät opasta. Mikäli opas ei ole heidän mielestään mieluinen, on työ tehty turhaan.

Teimme oppaasta yksikön työntekijöille palautekyselyn (Liite 3). Kyselyn avulla keräsimme palautetta oppaan ulkonäöstä sekä sen toimivuudesta. On tärkeää, että opas houkuttelee lukijaa perehtymään siihen, mutta myös, että hän löytää sieltä tarvittavat tiedot. Täytettyjä palautelomakkeita saimme kuusi kappaletta ja niistä kävi ilmi, että työntekijät ja palveluesimies kokivat oppaan ulkonäön kiinnostavaksi, helposti lähestyttäväksi ja ymmärrettäväksi.

Opas onnistui herättämään kiinnostusta vertaistukeen aiheena. Oppaan teoriaosuudet koettiin pääosin todella hyödyllisiksi eikä teoriaosuudesta koettu puuttuvan mitään merkittävää. Ryhmätapaamisten eteneminen sekä toiminnallisten osuuksien toteutusten ohjeet koettiin helposti ymmärrettäviksi. Palautekyselystä kävi myös ilmi, että useampi työntekijä olisi valmis järjestämään vertaistukiryhmää oppaan ohjeiden avulla. Myös kysymykseen: ”Ennen kun tutustuit oppaaseen, olitko kiinnostunut pitämään vertaistukiryhmää?” En-vastauksen antaneet kokivat kiinnostuksen heränneen aiheeseen ja ryhmän järjestämiseen melko/todella paljon. Kaksi palautelomakkeen täyttäjää koki, että teoriaosuus nojasi liikaa lähteisiin ja he olisivat toivoneet vapaampaa tekstiä. Tällainen teksti ei kuitenkaan olisi vastannut tieteellisen tekstin tunnusmerkkejä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä yksikköön opas, joka helpottaisi ja madaltaisi vertaistukiryhmän järjestämisen kynnystä. Kun arvioimme, onko opinnäytetyölle ja sen puitteissa tuotetulle oppaalle asetetut tavoitteet saavutettu, voimme palautekyselyn sekä vapaan ja suullisen saadun suoran palautteen perusteella sanoa, että tämä tavoite on saavutettu.

10 Opas vertaistukiryhmästä

Oppaan alkupuolella esittelemme teoratiedon asiakasryhmästä, vertaistuesta ja ryhmän ohjaamisesta. Teoriaosiot on laadittu käyttäen luotettavia lähteitä ja sisältävät keskeiset näkökulmat selkeästi ja ymmärrettävästi. Tämän osuuden tarkoituksena on antaa yhteistyökumppaneillemme vahva perusta ymmärtää asiakasryhmän taustaa, vertaistuen merkitystä ja tehokkaat ryhmän ohjaamisen periaatteet.

Seuraavaksi keskitymme esittelemään ryhmän mallin ja yleisen tarkoituksen. Aluksi tuomme esille ryhmätapaamisten suunnitellun aikataulutuksen, niiden keston ja käsiteltävät aiheet. Tämän jälkeen syvennymme jokaiseen ryhmätapaamiseen erikseen, tarjoten yksityiskohtaiset kuvaukset niiden kulusta ja tavoitteista. Pyrimme tekemään ryhmätapaamisten ohjeet mahdollisimman selkeiksi ja yksityiskohtaisiksi, jotta yhteistyökumppaneillamme on helppo toteuttaa ne käytännössä.

Oppaassa on myös runsaasti apukysymyksiä tukemaan keskustelua, mikä auttaa osallistujia jakamaan kokemuksiaan ja näkemyksiään. Lisäksi olemme sisällyttäneet oppaaseen luovia ja toiminnallisia menetelmiä, jotka voivat tukea ryhmän dynamiikkaa ja osallistujien aktiivista osallistumista. Tällä tavoin pyrimme luomaan oppaan, joka tarjoaa monipuolisen ja motivoivan ympäristön vertaistukiryhmän toiminnalle.

Kokonaisuudessaan oppaan tarkoituksena on antaa yhteistyökumppaneillemme kattava ja käytännönläheinen työkalu vertaistukiryhmän käynnistämiseen ja ylläpitämiseen. Toivomme, että

oppaamme avulla yhteistyökumppanimme voivat toteuttaa vertaistukiryhmän, joka on merkityksellinen ja tukemassa osallistujien hyvinvointia.

10.1 Ryhmän toimintamalli

Vertaistukiryhmä koostuu ammattilaisten luennoista sekä vertaistuellisesta keskustelusta. Majuri, H. (2022, 50-52) on tehnyt tutkielman erityislasten vanhempien kohtaamisista ammattilaisten kanssa. Tutkielmassa käy ilmi, että monet vanhemmat kokevat palveluiden ja tiedon olevan pirstaleista. Tiedon saaminen on vaikeaa ja tieto voi olla myös välillä ristiriitaista. Ryhmämme toimintamallissa keskeisenä päämääränä on helpottaa vanhempien tiedonsaantia liittyen heidän lapsensa arkeen ja siihen liittyviin palveluihin. Vertaistukiryhmä toimii paitsi tiedonlähteenä myös vertaisten kokemusten ja tiedon jakamisen foorumina. Ryhmän avulla pyrimme tarjoamaan vanhemmille mahdollisuuden saada ensikäden tietoa arjen haasteista ja ratkaisuista sekä samalla vahvistamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaistensa kanssa.

Ryhmässämme ammattilaiset hankitaan suoraan kuntoutuskeskuksen sisältä, mikä tarjoaa monipuolisen ja asiantuntevan näkökulman keskusteluihin. Tämä mahdollistaa sen, että osa ryhmän jäsenistä voi olla jo entuudestaan tuttuja näille ammattilaisille, mikä voi luoda turvallisuuden ja luottamuksen ilmapiiriä. Tämä tuttuus ammattilaisten kanssa ryhmässä voi merkittävästi helpottaa avun hakemista myöhemmin, kun vanhemmat tarvitsevat yksilöllistä tukea. Se luo pohjan avoimelle kommunikaatiolle ja yhteistyölle ammattilaisten kanssa.

Ryhmän dynamiikan kautta vanhemmat voivat jakaa kokemuksiaan ja saada vertaistukea toisilta, samalla kun he saavat arvokasta tietoa ammattilaisilta. Tällainen kokemusten ja tiedon yhdistäminen voi vahvistaa vanhempien voimavaroja ja itsevarmuutta arjen haasteisiin vastaamisessa. Ryhmä tarjoaa siis paikan, missä sekä vertaiset että ammattilaiset voivat yhdessä tukea vanhempia ja auttaa heitä löytämään tarvitsemansa tiedon ja avun lapsensa arkeen liittyvissä asioissa.

10.2 Kuvaukset tapaamiskerroista

Olemme suunnitelleet jokaisen tapaamiskerran teeman ja tapaamisen kulun. Tarkoituksena on, että ryhmän toteuttaminen on mahdollisimman helppoa eikä vaadi ryhmänohjaajalta paljon suunnittelua. Suunnittelemalla ryhmä mahdollisimman selkeästi voidaan parantaa ryhmässä viihtymistä ja näin ollen sen toimivuutta. Tästä syystä tavoitteenamme oli tehdä oppaasta mahdollisimman selkeä ja valmis suunnitelma. Jokainen tapaaminen on suunniteltu selkeästi ja yksityiskohtaisesti.

Ryhmää ohjatessa on kuitenkin huomioitava ryhmäläisten toiveet. Mikäli jokin aihealue on todella ajankohtainen ryhmälle eikä sitä ole huomioitu oppaassa, olisi se hyvä liittää jollakin tavalla osaksi ryhmätapaamisia. Tuomme oppaassa myös esille ryhmän ohjaajan ammatillisen

vastuun arvioidessa ryhmän toiminnallisia menetelmiä. Jotkin menetelmät toimivat toiselle ryhmälle paremmin kuin toiset ja näin ollen ryhmänohjaaja voi päättää olla käyttämättä jotakin menetelmää, mikäli hän kokee, ettei se sovi ryhmään.

10.2.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisen tapaamisen teemana on ryhmäytyminen ja tutustuminen. Tässä tapaamisessa ei ole ulkopuolisen ammattilaisen alustusta. Tapaamisen alussa ryhmänohjaajat esittelevät itsensä ja käydään yhdessä läpi mihin ryhmäläiset ovat tulleet ja mikä ryhmän tarkoitus on. Ohjaajien esittelyn jälkeen käydään läpi yhteiset pelisäännöt ja turvallisen tilan periaatteet. Ryhmän pelisäännöt sovitaan yhdessä ryhmän kanssa. Tärkeä sääntö tuoda esille, on salassapitovelvollisuus: ryhmässä käsiteltävät asiat jäävät ryhmän sisälle ja myös se tieto kuka ryhmässä on osallisena. Näiden jälkeen pöydälle levitetään kuva-/tunnekortteja ja jokainen saa valita niistä kortin, joka kuvaa omaa tunnetta tällä hetkellä. Käydään kierros, jossa jokainen esittelee itsensä sekä kortin, jonka on valinnut.

Puustinen, K. (2012, 41) on tehnyt opinnäytetyönsä haastatteleamalla erityislusten vanhempia kokemuksista vertaistukiryhmästä. Haastattelun tuloksissa tulee esille toiminnallisten menetelmien käyttö. Vanhemmat olivat kokeneet toiminnalliset menetelmät hyviksi ja niiden avulla avautuminen oli helpompaa. Toiminnallisissa menetelmissä ryhmä usein sekoittuu ja ryhmäläiset saavat mahdollisuuden tutustua muihin ryhmäläisiin. Koemme, että erityisesti ensimmäisessä tapaamisessa on tärkeää, että on toiminnallista tekemistä. Toiminnan avulla pystytään rikkomaan ryhmän ensivaiheessa muodostunutta järjestystä ja mahdollistetaan ryhmäytyminen yhdeksi ryhmäksi.

Esittelyiden jälkeen pidetään 5-10 minuutin tauko ja tauon jälkeen tehdään ryhmätehtävä, jossa etsitään ryhmää yhdistäviä tekijöitä sekä asioita, jossa on ainut ryhmässä. Tehtävän tarkoituksena on murtaa jäätä ja oppia jotain uutta muista ryhmäläisistä. Ryhmätehtävän jälkeen palautetaan ajatukset ryhmän tuleviin teemoihin ja pohditaan mitä ryhmäläiset toivovat saavansa ryhmästä. Käydään läpi seuraavien tapaamisten teemat. Tässä kohtaa on myös hyvä antaa mahdollisuus purkaa ajatuksia yleisesti, mikäli joku kokee siihen tarvetta. Mikäli loppuun jää aikaa, tehdään yhteisenä tehtävä hyvien asioiden täytekakku, jonka tarkoituksena on palauttaa ajatukset positiivisiin asioihin, mikäli keskusteluissa on puhuttu paljon haasteista. Ryhmä on hyvä lopettaa positiivisella mielellä.

10.2.2 Toinen tapaaminen

Toisen tapaamisen teemana on kommunikaatio ja vuorovaikutus erityislapsen kanssa. Tapaaminen alkaa kommunikaatio-ohjaajan luennolla aiheesta, joka kestää noin puoli tuntia. Kommunikaatio-ohjaajan luennon tarkoituksena on kertoa vanhemmille eri

kommunikaatiomenetelmistä ja yleisesti kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta erityislapsen kanssa. Tämän jälkeen pidetään 5-10 minuutin tauko.

Seuraavaksi tehdään harjoitus, jossa kokeillaan kommunikaatiota ilman puhetta. Tehtävässä jokainen saa kokeilla jotain muuta kommunikaatiokeinoa, kuin puhetta. Tehtävän tarkoituksena on luoda vanhemmille mahdollisuus asettua oman lapsen asemaan ja herättää ajatuksia siitä millaista vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on, jos ei kommunikaatiokeino ole puhe. Harjoituksen jälkeen käydään keskustelua miltä kommunikaatio tuntui ja mitä ajatuksia siitä heräsi. Tämän jälkeen voidaan keskustella, millaisia kommunikaatiomenetelmiä perheillä on kotona sekä yleisesti ajatuksista liittyen aiheeseen. Keskustelun tueksi oppaassa on apukysymyksiä.

10.2.3 Kolmas tapaaminen

Kolmannen tapaamisen aiheena on perheelle kuuluvat avustuksen ja tuet. Ammatilaisena ryhmässä puhumassa on sosiaaliohjaaja. Sosiaaliohjaajan tarkoituksena on pitää selkeä alustus siitä, mihin avustuksiin ja tukiin kehitysvammaisella lapsella sekä hänen vanhemmillaan on oikeus. Usein tukien ja avustusten hakeminen saatetaan kokea vaikeaksi ja näin ollen vanhemmat eivät arjen keskellä jaksa selvittää mihin heillä olisi oikeus.

Leinonen, M. ja Räsänen, M. (2016, 48) ovat tehneet opinnäytetyön kehitysvammaisten lasten vanhemmille yhdessä vertaisohjaajan kanssa. Heillä yhtenä tapaamisen aiheena oli edut ja avustukset. Heidän keräämässään palautteessa oli käynyt ilmi, että aihe oli monelle vanhemmalle todella tärkeä. Kyseinen palaute vahvisti meille sen, että aiheesta on hyvä olla oma tapaaminen vertaistukiryhmässä. Kun paikalla on sosiaaliohjaaja, mahdollistetaan että vanhemmat voivat myös kysyä heitä mietityttäviä asioita.

Ryhmä aloitetaan sosiaaliohjaajan luennolla, joka kestää noin puoli tuntia. Tämän jälkeen pidetään 5-10 minuutin tauko. Tauon jälkeen jatketaan avointa keskustelua aiheesta. Oppaassa on apukysymyksiä keskustelun tueksi. Tapaamisen lopuksi jokainen vanhempi saa tehdä itselleen muistilistan liittyen avustusten hakemiseen. Oppaassa on valmis pohja muistilistaan.

10.2.4 Neljäs tapaaminen

Neljännän tapaamisen teemana on haastavat tilanteet erityislapsen kanssa ja niiden ennakointi. Ryhmässä ammatilaisen luennon pitää Avekki kouluttaja. Luennon tarkoituksena on kertoa vanhemmille haastavien tilanteiden ennakoinnista sekä oman ja lapsensa tunteiden lukemisesta. Luennon jälkeen pidetään 5-10 minuutin tauko.

Tauon jälkeen jokaiselle jaetaan haastavat tilanteet-tehtävämoniste. Tehtävässä käydään läpi erilaisia väittämiä liittyen omaan vanhemmuuteen sekä haastaviin tilanteisiin. Tehtävän tarkoituksena on herätellä vanhempia pohtimaan omaa toimintaansa haastavissa tilanteissa.

Jokainen tekee tehtävän itse, jonka jälkeen kohdat käydään läpi yhdessä ja jatketaan avointa keskustelua. Oppaassa on apukysymyksiä keskustelun tueksi.

Tapaamisen lopuksi tehdään läsnäoloharjoitus. Harjoituksessa ryhmäläiset kuuntelevat ohjaajan lukemaa tekstiä ja samalla yrittävät keskittää mieltään tiettyihin asioihin. Harjoituksen tarkoituksena on tarjota vanhemmille esimerkkiharjoitus, jota he voivat tehdä myös kotona. Harjoituksessa rauhoitetaan oma mieli mahdollisen haastavan tilanteen jälkeen. Vanhemmille painotetaan, että kotona harjoitusta ei kuulu tehdä haastavassa tilanteessa vaan vasta tilanteen jälkeen. Harjoitus voi toimia keinona irrottautua tilanteesta. Harjoituksen jälkeen käydään vielä avointa keskustelua siitä, mitä tunteita harjoitus herätti.

10.2.5 Viides tapaaminen

Viidennen tapaamiskerran teemana on vanhemman omasta jaksamisesta huolehtiminen. Ammatilaisen luennon tulee pitämään psykologi, psykiatri tai psyk.sairaanhoitaja. Luennon tarkoituksena on jakaa vanhemmille tietoa oman jaksamisen huolehtimisen tärkeydestä. Erityislapsen vanhempana lapsen haasteet vievät arjesta paljon aikaa, joten itsestä huolehtiminen saattaa jäädä minimaaliseksi. Luennon jälkeen pidetään 5-10 minuutin tauko.

Fågel ja Kukkonen (2020, 27-30) ovat tehneet tutkielman erityislasten vanhempien jaksamisesta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että erityislasten vanhempien jaksaminen on koetuksella ja heillä todetaan enemmän ahdistusta, masennusta ja uupumusta kuin terveiden lasten vanhemmilla. Tutkielmassa tuodaan esille myös, että yhtenä apuna vanhemmat kaipaavat keskusteluapua sekä erilaisia sosiaalisia verkostoja (Fågel & Kukkonen, 2020, 27). Vanhemman jaksamisesta huolehtiminen heijastuu suoraan lapsen jaksamiseen. Mitä paremmin vanhempi voi, sitä paremmin hän jaksaa huolehtia lapsestaan. Tästä syystä on oleellista pohtia vanhemman jaksamista ryhmässä. Vertaisten kanssa asiaa käsitellessä voi ryhmäläiset saada toisiltaan hyviä keinoja siihen miten jaksaa arkea erityislapsen kanssa.

Seuraavaksi käydään hetki avointa keskustelua luennosta ja pohditaan, millaisia ajatuksia ryhmäläisille heräsi. Keskustelun jälkeen tehdään Akun laturit -tehtävä. Tehtävässä vanhempia pyydetään miettimään omia voimavaroja ja asioita, joista he saavat voimaa. Ensin voimavara-akku havainnollistetaan taululle, jonka jälkeen jokainen tekee oman voimavarakortin. Kortti toimii jatkossa vanhemmalle muistutuksena omista latureista. Vanhempaa ohjeistetaan palaamaan näihin aina kun tuntuu, että omat voimavarat ovat lopussa. Toiminnallisen tehtävän jälkeen käydään yhdessä läpi jokaisen omia keinoja tukea omaa jaksamista. Keskustelun tueksi oppaassa on apukysymyksiä.

Tapaamisen lopussa kerätään palautteet ryhmästä. Jokainen ryhmäläinen täyttää palautelomakkeen, jonka jälkeen käydään palautetta läpi vielä suullisesti.

11 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus- ja kehittämistoiminnan etiikalla ja hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan sitä, että tutkimustyössä ja sen tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimukseen liittyvä viestintä on avointa ja vastuullista ja sen tiedonkeruussa käytetään eettisesti kestäviä menetelmiä. Asianmukaisista viittauksista huolehtimalla annetaan arvoa ja kunnioitetaan muiden tutkijoiden tekemää työtä. Kaikissa tutkimuksen vaiheissa (suunnittelu, toteutus ja raportointi sekä tietoaineiston tallentaminen) noudatetaan tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. Tutkimusluvut hankitaan ja eettinen ennakoarviointi tehdään tarvittaessa. Tutkimukseen osallistuvien oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä tutkimuksen aikana syntyneiden aineistojen säilyttämistä ja käyttöä koskevat kysymykset käydään läpi avoimesti ja niistä sovitaan ennen tutkimuksen aloittamista. Sopimuksia voidaan tarvittaessa myöhemmin tarkentaa. Kaikki tutkimukseen liittyvät sidonnaisuudet ja mahdolliset vaikuttavat tekijät (mm. rahoittaja) ilmoitetaan kaikille osallisille. Nämä raportoidaan myös tutkimuksen tulosten julkaisun yhteydessä. Tietosuojaa koskevat kysymykset otetaan huomioon. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Sosiaalialan eettiset periaatteet pohjautuvat ihmisarvoon, ihmisoikeuksiin ja sosiaaliseen oikeudenmukaisuuteen. Alan eettiset periaatteet ohjaavat oikeaan suuntaan antamatta suoria vastauksia. Kyky pohtia ja perustaa päätöksiään eettisten periaatteiden mukaisesti on iso osa ammattitaitoa, joka kehittyy työtä tehdessä, erilaisten haastavampien tilanteiden kohtaamisen myötä ja niitä käsitellessä, yhdessä moniammatillisissa tiimeissä. Eettiset periaatteet ohjaavat puntaroimaan kaikissa tilanteissa asiakkaan oikeuksien ja työntekijän velvollisuuksien suhdetta ja toteutumista. Alan ammattilainen voikin kysyä itseltään onko vuorovaikutus asiakasta arvostavaa ja luottamuksellista, toteutuuko asiakkaan kohdalla ihmisen oikeus ilmaista tunteitaan ja negatiivisiakin kokemuksiaan? Ammattilaisen tulisi kyetä ottamaan huomioon asiakkaan voimavarat ja vahvuudet sekä juuri hänen ainutlaatuinen tilanteensa. Yhdenvertaisuus, itsemääräämisoikeus ja oikeus osallisuuteen ovat tärkeä osa eettisiä periaatteita. Jokaisella on lisäksi oikeus osaansa yhteisistä voimavaroista ja ammattilaisen tulisi vastustaa epäoikeudenmukaisia käytänteitä ja toimintamalleja ja tuoda ilmi tällaisia rakenteita. Syrjinnän vastustaminen ja erilaisuuden hyväksyminen kuuluvat myös eettisiin periaatteisiin. (Talentia 2022, 6.)

Tässä kehittämismuotoisessa opinnäytetyössä hyvät tieteelliset käytännöt ja ammattietiikka on otettu ja otetaan huomioon työn jokaisessa vaiheessa. Heti suunnitelman palauttamisen jälkeen haettiin tutkimuslupa opinnäytetyölle. Tietosuojaseloste täytettiin ja palautettiin tutkimuslupahakemuksen liitteenä. Viestintään panostettiin niin, että se oli avointa, rehellistä ja informatiivista. Jokainen tavalla tai toisella asiaan liittyvä henkilö sai ennen mukaan suostumistaan tietää mitä tehdään ja milloin sekä mihin asiat liittyvät, mitä varten tietoa kerätään ja mikä on tiedon jatkokäyttö.

Opinnäytetyötä tehtiin kahden opiskelijan tiiminä ja yhteistyökumppanina toimi kuntoutuskeskuksen LANEKU-yksikkö ja sieltä yksikön palveluesimies. Tuottamamme oppaan mukaisesti järjestettävät vertaistukiryhmät on suunniteltu LANEKU-yksikön omille asiakkaille ja kuntoutuskeskuksen omissa tiloissa järjestettäväksi. Myös ryhmätoteutuksille suunnitellut ammattilaisluennoitsijat on suunniteltu kutsuttaviksi saman organisaation sisältä. Yhteydenpito haastateltaviksi pyydettyihin erityislasten vanhempiin tapahtui palveluesimiehen kautta, jolloin meille ei alkujaankaan päätenyt laajemman asiakasryhmän yhteystietoja. Saimme vanhemman yhteystiedon tietoomme, kun hän itse antoi suostumuksensa sen jakamiseen meille. Näitä tietoja käsiteltiin luottamuksellisesti. Tiedot olivat säilytyksen ajan käyttäjätunnuksen ja salasanan takana. Niitä ei jaettu muille ja tiedot poistettiin heti, kun tietojen säilyttämiselle ei enää ollut perusteita.

Tuottamassamme oppaassa tehdään selväksi ryhmätoimintaan liittyvät eettiset asiat ja ryhmän yhteisten sääntöjen luomisen tärkeys. Tällaisia yhteisiä sääntöjä ovat muun muassa, että tietoa siitä keitä ryhmään osallistuu tai mitä kukin osallistuja ryhmässä kertoo, ei levitetä ryhmän ulkopuolelle. Oppaassamme tullaan tekemään selväksi myös muita vertaistukiryhmän ohjaamisessa huomioon otettavia asioita, kuten se, kuinka varmistetaan, että jokainen osallistuja saa ryhmässä tilaa ja äänensä kuuluviin tasavertaisesti. Ryhmän ohjaajien on myös edistettävä sopuisaa keskustelua, jossa kaikenlaisille mielipiteille ja näkökannoille on tilaa eikä erilaisiin näkemyksiin suhtauduta tuomitsevasti. Nämä asiat käydään myös läpi oppaan kohdassa, jossa puhutaan ryhmän yhteisistä säännöistä ja hyvän ilmapiirin ylläpitämisestä.

Kirjallisissa tuotoksissa (opas ja opinnäytetyö) haastateltaviin, haastatteluissa esille tulleeisiin asioihin ja tilanteisiin viitataan niin, ettei ketään ole tekstistä tunnistettavissa. Tämä tuodaan esille myös haastateltaville ennen haastattelua.

Sosiaalialan eettiset periaatteet ohjaavat toimintaamme ja erityisesti vertaistukiryhmän toimintamallin kehittämiseen ovat vaikuttaneet halu vahvistaa jokaisen oikeutta osallisuuteen sekä omien tunteiden ja mielipiteiden esille tuomiseen. Vertaistukiryhmätoiminta pyrkii tarjoamaan osallistujille osaansa yhteisistä voimavaroista sekä näin parantamaan yhdenvertaisuutta ja osoittamaan erilaisuuden hyväksymistä. Vertaistukiryhmä vastaa asiakkailta havaittuun tarpeeseen ja pyrkii antamaan mahdollisuuden voimaantumiselle, hyväksyvälle ja lämpimälle ilmapiirille sekä yhteyden löytämiselle toisten samankaltaisissa elämäntilanteissa olevien kanssa. Tällä pyritään purkamaan yksin ja ymmärrystä vaille jäämisen taakkaa.

Luotettavuus kehittämistyössä pohjautuu avoimuuden ja rehellisyyden lisäksi kykyyn valita, lukea ja hyödyntää työssä kaikkein parhaimmat ja luotettavimmat lähteet. Puhutaan siis lähdekritiikistä sekä tiedonhakutaidoista. Hyvien lähteiden tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi; tuore, ei liian kauan sitten julkaistu tieto, asiantunteva tuottaja- ja julkaisijataho, vertaisarvioinnin läpikäyminen, julkaisun tieteellisyys ja se, että se on alkuperäinen eli ensisijainen

lähde. Se, että perehtyy useampaan aihetta koskevaan lähteeseen ja löytää useamman tutkijan päätyneen samaan lopputulokseen, lisää tiedon luotettavuutta. (Kostamo, Airaksinen & Vilka, 2022, 84-86.)

Tätä opinnäytetyötä varten olemme perehtyneet laajasti tutkimustietoon kehitysvammaisuudesta, neuropsykiatrisista häiriöistä, vertaistuesta ja sen merkityksestä sekä ryhmien ohjaimiseen ja menetelmävalintoihin liittyvistä tekijöistä. Olemme valinneet työhömmä luotettavat lähteet. Työssä esitetyt johtopäätökset perustuvat joko tieteellisiin lähteisiin, erityislapsien vanhempien haastatteluihin tai aikaisempiin tutkimuksiin ja tutkielmiin. Tekstissä on selkeästi ja avoimesti tuotu ilmi, mihin kukin johtopäätös perustuu.

12 Arviointi

Yhteistyömme opinnäytetyöprojektin aikana sujui hyvin ja saumattomasti. Aikaisempi yhteistyöhistoriamme loi vankkaa pohjaa työskentelyymme, ja se heijastui positiivisesti koko opinnäytetyömme kulkuun. Alusta alkaen tiesimme toistemme työskentelytyylit, mikä helpotti tehtävien jakoa ja yhteistyötä entisestään. Projektimme alkumetreillä määrittelimme selkeästi tehtävänjaon, mikä mahdollisti molempien keskittymisen omiin vastuualueisiinsa. Tämä järjestelmällinen lähestymistapa auttoi meitä hyödyntämään kummankin vahvuuksia ja osaamista parhaalla mahdollisella tavalla. Pystyimme luottamaan siihen, että kumpikin osapuoli hoiti omat työtehtävänsä sovitusti ja laadukkaasti.

Yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi ylläpidimme jatkuvaa ja avointa viestintää. Tiedonkulku oli olennainen osa onnistunutta yhteistyötämme, ja pidimme toistemme jatkuvasti ajan tasalla siitä, mitä kukin oli tehnyt ja missä vaiheessa työskentelyä olimme. Tämä varmisti sen, että tiesimme toistemme edistymisestä ja pystyimme tarvittaessa tukemaan toisiamme. Yhteistyömme vahvuutena oli myös kykymme ratkaista mahdolliset ongelmat ja haasteet yhdessä. Rakentava keskustelu ja avoimuus auttoivat meitä löytämään parhaita mahdollisia ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin. Näin pystyimme pitämään työilmapiirin positiivisena ja motivoituneena koko projektin ajan.

Opinnäytetyön toteuttamisen aikana meille avautui uusi näkökulma vertaistukeen ja ryhmätoimintaan. Koko prosessi tarjosi ammatillisesti arvokkaita oppimiskokemuksia ja kehitysmahdollisuuksia vertaistukiryhmien järjestämisessä. Tämän myötä olemme vakuuttuneita ammatitaitomme kasvusta ja laajenemisesta kyseisellä alueella. Opinnäytetyö ei ainoastaan syventänyt ymmärrystämme vertaistuen roolista, vaan myös avasi uusia näkökulmia erityislapsen vanhempien tarpeisiin ja voimavaroihin. Vertaistuen merkitys korostui entisestään, kun pääsimme syventymään konkreettisesti siihen, miten merkittävä tuki vertaistuki voi erityisvanhemmuuden haasteisiin olla.

Projektin aikana keskeinen oppimiskokemus kohdistui viestinnän rooliin ja merkitykseen. Ymmärsimme, kuinka tehokas ja avoin viestintä on välttämätöntä projektin eri vaiheissa. Selkeä ja avoin kommunikaatio helpotti ryhmätyöskentelyä ja varmisti, että kaikki olivat samalla sivulla tavoitteiden ja tehtävien suhteen. Kehittämistyössä oppimamme liittyi olennaisesti eri vaiheisiin, joita projektiin kuuluu. Pystyimme soveltamaan teoreettista tietoa käytännössä ja hahmottamaan, miten kehittämishanke eteni vaihe vaiheelta. Näiden vaiheiden ymmärtäminen on vahvistanut kykyämme suunnitella ja toteuttaa vastaavia projekteja tulevaisuudessa. Tämä opinnäytetyöprojekti vahvisti käsitystämme siitä, että avoin viestintä, selkeä tehtävänjako ja luottamus ovat avainasemassa onnistuneessa yhteistyössä.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui erittäin helposti ja selkeästi. Toimeksiantajalla oli selkeästi määritelty visio, mikä helpotti työskentelyn aloittamista. Työn edetessä kommunikatio sujui pääsääntöisesti erinomaisesti, mikä mahdollisti tehokkaan etenemisen projektissa. Kesän aiheuttamat loma-ajat toivat mukanaan omat haasteensa, mutta onnistuimme käsittelemään ne tehokkaasti, etukäteen tiedossa olleiden poissaolojen ansiosta. Tulevaisuudessa olisi kuitenkin suotavaa ottaa huomioon loma-ajat tarkemmin aikataulutuksessa, jotta voimme varautua niihin paremmin ja minimoida mahdolliset vaikutukset projektin etenemiseen. Työelämäkumppanimme oli koko prosessin ajan erittäin kannustava ja tarjosi merkityksellistä palautetta työmme eri vaiheissa.

13 Pohdinta

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida opas vertaistukiryhmän järjestämisestä erityislasten vanhemmille. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Varsinais-Suomen hyvinvointialueen, vaativien vammaispalveluiden kuntoutuskeskuksen, lasten ja nuorten neuropsykiatrinen tutkimus- ja kuntoutusyksikkö (LANEKU). Tavoitteena oli tarjota tietoa yhteistyökumppanina olevalle organisaatiolle. Oppaan mukaisesti toteutetun ryhmän tavoitteena on tarjota erityislasten vanhemmille vertaistukea arjen haasteisiin sekä jakaa tietoa ja herättää yhteistä keskustelua teemoitettujen ammattilaisluentojen avulla. Kehittämistehtävänä oli rakentaa, haastattelujen ja tutkimustiedon pohjalta, hyvä toimintamalli ryhmästä. Vertaistukiryhmän toimintamallista tehtiin opas, jonka pohjalta työelämäkumppani voi jatkossa toteuttaa ryhmiä.

Opinnäytetyössämme käytimme tutkimusmenetelminä benchmarkingia ja teemahaastattelua, jotka osoittautuivat erittäin soveltuviksi valitun aiheemme käsittelyyn. Benchmarking-menetelmän avulla tutkimme ryhmätoimintaan ja vertaistukeen liittyviä tutkimuksia, joista saimme arvokasta tietoa. Lisäksi tarkastelimme aikaisemmin toteutettuja ryhmiä ja niiden toimivia elementtejä. Tämä lähestymistapa mahdollisti meille jo testattujen käytäntöjen hyödyntämisen ja niiden integroimisen omaan ryhmätoimintaamme. Teemahaastatteluiden avulla

syvennyimme asiakasnäkökulmaan. Halusimme varmistaa, että opinnäytetyössämme ja siinä kehitetyssä oppaassa kuuluu vahvasti asiakkaiden ääni. Tämä oli erityisen tärkeää, koska opinnäytetyömme keskittyy ryhmän tarjoamaan tukeen asiakkaille. Haastatteleamalla asiakkaita saimme arvokasta tietoa heidän tarpeistaan, toiveistaan ja odotuksistaan ryhmätoiminnan suhteen. Koemme, että benchmarkingin ja haastatteluiden yhdistelmä oli toimiva tutkimusmuoto opinnäytetyöhömmme. Benchmarkingissa käytimme lähteinä myös opinnäyte- ja pro gradu töitä, vaikka nämä eivät olekaan suositteluiimpia lähteitä. Tämän tyyppisissä töissä oli kuitenkin parhaiten juuri meidän kaipaamaamme tietoa toteutuneista ryhmistä ja osallistujien kokemuksista.

Olemme tyytyväisiä siihen, miten onnistuimme saavuttamaan asettamamme tavoitteet. Opinnäytetyön päätavoitteena oli luoda kattava opas vertaistukiryhmien järjestämisestä, ja voimme todeta, että onnistuimme tässä tehtävässä erinomaisesti. Aikataulutimme työomme huolellisesti, ja saavutimme tavoitteemme sovitusssa aikataulussa. Oppaamme ei ole ainoastaan kokoava tietopaketti vertaistukiryhmien organisoimisesta, vaan olemme myös aktiivisesti tuoneet esille asiakkaiden näkökulmia ja kokemuksia. Keräsimme arvokasta tietoa haastatteleamalla, ja nämä asiakasnäkemykset rikastuttavat oppaan sisältöä merkittävästi.

Työssämme olemme panostaneet ajankohtaisten lähteiden etsimiseen ja käyttämiseen, mikä on vahvistanut oppaamme tietoperustaa. Tämä on ollut olennaista, kun olemme pyrkineet tarjoamaan kattavaa ja päivitettyä tietoa vertaistukiryhmien järjestämisestä. Lisäksi olemme hyödyntäneet haastateltavilta saatuja kokemuksia rikastamaan opasta käytännön näkökulmalla. Tämä kokemustieto on integroitu oppaaseen selkeällä ja ymmärrettävällä tavalla, jotta se olisi helposti hyödynnettävissä ja sovellettavissa käytännön tilanteissa.

Oppaamme visuaalinen ilme on suunniteltu tukemaan helppolukuisuutta ja käytettävyyttä. Huolellisesti harkitut visuaaliset elementit ja grafiikat on valittu siten, että ne tukevat tekstin ymmärtämistä ja tekevät oppaasta visuaalisesti houkuttelevan ja selkeän. Tämä on osaltaan edistänyt oppaan saavutettavuutta ja käytettävyyttä erilaisille käyttäjille.

Opinnäytetyötä suunnitellessamme harkitsimme mahdollisuutta toteuttaa vertaistukiryhmä etäosallistumisen avulla. Haastatteluissa yksi vanhempi ilmaisi toiveen tästä mahdollisuudesta. Toisaalta useampi vanhempi korosti, että vertaistukiryhmän tulisi tarjota paikka, jossa voi irrottautua arjen kiireistä ja nauttia omasta ajasta. Koska etäosallistuminen on nykyisin osa yhteiskuntaamme, päätimme tarkastella sen soveltuvuutta myös vertaistukiryhmäämme. Päädyimme kuitenkin siihen johtopäätökseen, että emme tarjoa etäosallistumismahdollisuutta kyseisessä ryhmässä. Ryhmän toimintamalli sisältää paljon konkreettisia toiminnallisia harjoitteita, joiden toteuttaminen etänä saattaisi olla haastavaa. Lisäksi omien kokemustemme perusteella olemme huomanneet, että etäyhteyksien kautta tapahtuva ryhmäytyminen ei ole yhtä tehokasta kuin kasvotusten tapahtuva vuorovaikutus. Ryhmän keskeisenä

tavoitteena on tarjota aitoa vertaistukea vanhemmille, ja pelkäsimme, että etäyhteyksien kautta tämä tuki voisi jäädä pintapuoliseksi. Haluamme myös antaa vanhemmille mahdollisuuden irrottautua hetkeksi kiireisestä arjestaan. Etätoteutuksessa vanhemmat olisivat kotona, mikä saattaisi altistaa osallistumisen häiriöille ja vähentää ryhmän tehokkuutta. Yhteenvedon päätimme säilyttää vertaistukiryhmän lähitoteutuksena, jotta voisimme parhaiten tarjota osallistujille kokonaisvaltaisen ja tehokkaan vertaistukikokemuksen.

Pohdimme oppaan siirrettävyyttä sekä jatkotutkimusmahdollisuuksia. Vertaistukiryhmämalli on suunniteltu kyseiselle asiakasryhmälle ja se on huomioitu tapaamisten teemoissa. Monet teemat toistuvat varmasti myös muissa asiakasryhmissä, joten siltä kannalta ryhmämalli olisi varmasti siirrettävissä. Ryhmätapaamisten suunnitelmat ovat todella yksityiskohtaisia, joka saattaisi tuottaa haasteita täysin toisen asiakasryhmän kanssa työskenneltäessä. Tämä vaadittava mukautustyö pitäisi huomioida kyseisen ryhmän suunnittelussa ja se vaatisi varmasti enemmän työtä ryhmän ohjaajilta. Kyseisen toimintamallin tarkoitus on tehdä ryhmän toteutus mahdollisimman helpoksi. Uskomme, että ryhmän teemat, ammattilaisten luennot sekä ryhmä koko olisivat helposti siirrettävissä toiseen ryhmään, mutta tapaamisten sisältöjen suunnittelu vaatisi enemmän muokkaamista.

Pohdinnoissamme tulimme siihen tulokseen, että ainut asia, joka olisi saattanut tuottaa lisäarvoa tuottamaamme oppaaseen ja itse opinnäytetyöhön, olisi ollut se, että olisimme järjestäneet oppaan mallin mukaisen vertaistukiryhmän. Tällainen ei kuitenkaan ollut tänä syksynä mahdollista ja siksi opinnäytetyömme oppaaseen pohjautuu tutkimustietoon ja haastatteluihin. Tästä päästäänkin siihen, että jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista nähdä, mahdollisen tulevaisuuden ryhmätoteutuksen jälkeen, kuinka toimivaksi toimintamallimme oli käytännössä todettu ja kuinka hyvin se edisti asiakkaiden vertaistuellisia kokemuksia. Myös ohjaajan näkökulmasta olisi kiinnostavaa saada tietoa muun muassa siitä, minkälaisia hyötyjä oppaasta on ryhmän ohjaamisessa ollut ja onko oppaan tarkoista suunnitelmista koettu olevan jotakin haittaa tai rajoitetta. Yksityiskohtaisen oppaan mahdollisena miinuspuolena näemme ainakin sen, että ohjaajan oman äänen ja työskentelytavan muodostuminen ja esille tuleminen ei välttämättä ole niin luontevaa tarkkoja ohjeita kirjaimellisesti seurattaessa.

Lähteet

- ADHD-liitto. 2023. Viitattu 30.8.2023. <https://adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/yleista-tietoa-adhd-sta/>
- ADHDtutuksi.fi 2023. Mikä on ADHD? Viitattu 29.8.2023. <https://adhd-tutuksi.fi/mika-on-adhd/>
- Aivoliitto 2023. Mikä kehityksellinen kielihäiriö on? Viitattu 29.8.2023. <https://www.aivoliitto.fi/kommunikaatiokeskus/kehityksellinenkielihairio/kielellinen-erityisvaikeus/#f6d04de3>
- Autismiliitto 2023a. <https://autismiliitto.fi/autismi/erilaista-autismia/neuropsychiatriset-hai-riot/>
- Autismiliitto 2023b. Perustietoa autismista. Viitattu 30.8.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>
- Autismiliitto 2023c. Autismi eri elämänvaiheissa. Viitattu 30.8.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/autismikirjo-eri-elamanvaiheissa/>
- Berggren, K. & Hämäläinen, J. 2018. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Fågel, P. & Kukkonen, S. 2020. Erityislasten vanhempien uupumus ja tuen tarve. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 18.10.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/69254/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202005273506.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Huhtanen, K. 2011. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikaatiomenetelmät Suomessa. Kouvola: Solver palvelut.
- Jyväskylän yliopisto. 2023. Tuckmanin ryhmän kehityksen vaiheet. Viitattu 29.8.2023. https://kielikompassi.jyu.fi/puheviestinta/tietomajakka/maja_viestintaryhmassa_maaritely_kehitysvaiheet.shtml
- Karjalainen, A. & Wallenius-Penttilä K. 2020. Eri tavoin kommunikoivien kohtaaminen sosiaali- ja terveysalan työssä. Tampere: PunaMusta.
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kinnunen, T. 2006. Vertaistuki erityislapsen vanhempien voimavarana. Tampere: Juvenes Print.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Helsinki: Art House.
- Leinonen, M. & Räsänen, M. 2016. Leijonaemojen kanssa kajaanissa - vertaistukiryhmätoiminnan toteuttaminen. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäki. Viitattu 27.9.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104825/Leinonen_Minna_Rasänen_Merja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lemmetty, P. & Tiihonen, K. 2021. Erityislasten vanhempien kohtuuton taakka. Viitattu 9.10.2023. <https://leijonaemot.fi/astetta-asiallisemmin/erityislasten-vanhempien-kohtuuton-taakka/>

Majuri, H. 2022. Erityislasten vanhempien kokemuksia kohtaamisista ammattilaisten kanssa. Pro gradu tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 15.10.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/a5246300-a434-474a-838c-d0075ccec4fd/content>

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M., 2012. Satoa ryhmästä- opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 28.7.2023

Mielenterveystalo.fi 2023. Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä. Viitattu 30.8.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/tic-oireet-ja-touretten-oi-reyhtyma>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Printon.

Puustjärvi, A., Voutilainen, A. & Pihlakoski, L. 2018, 13-17, 52-61. ADHD-käsikirja: OSA 1: ADHD lapsella. Jyväskylä: PS-Kustannus

Opinvoimala 2023. Yleistä oppimisvaikeuksista. Viitattu 30.8.2023. <https://opinvoimala.fi/sivu/yleista-oppimisvaikeuksista>

Peda.net 2023. Mitä ovat Nepsy-vaikkeudet? Viitattu 25.8.2023. <https://peda.net/kuopio/var-haiskasvatus/nvtval/monl/luonnos3>

Puustinen, K. 2012. Leijonaemot- erityislasten vanhempien kokemuksia vertaistukiryhmästä. Oppinäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Pieksämäki. Viitattu 9.10.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52318/Puustinen_Kaija_2012.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Pöyhänen, J. 2018. SWOT-analyysin soveltaminen yrityksen kyberturvallisuuden tilannekuvan muodostamiseen. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 28.7.2023. https://www.jyu.fi/it/fi/tutkimus/julkaisut/it-julkaisut/swot-kybertilannekuva_verkkojulkaisu.pdf

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun Ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Viitattu 27.7.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdfq>

Seppälä, H., 2017. Erilaiset eväät. Kouvola: PackageMedia.

Stapenhurst, T., 2009. The Benchmarking Book. Iso-Britannia

Socada, L. 2020. Duodesim: Autismikirjon häiriöt. Viitattu 29.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00355>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2023. Omaishoito. Viitattu 11.11.2023. <https://stm.fi/omais-hoito>

Sotkanet 2023a. Tilastohaku. Omaishoidon tuki. Viitattu 29.8.2023. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sy4PAgA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zBgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202306191039>

Sotkanet 2023b. Tilastohaku. Kehitysvammalaitosten pitkäaikaisasiakkaat. Viitattu 22.8.2023. https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s_Y0tdbNAQA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zBgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202306191039&drillTo=2800

Ståhlberg, L., 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Talentia 2022. Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Sivu 6. Viitattu 5.8.2023. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Tauriala, E. 2022. Terveystalo. Tietopaketti. Touretten oireyhtymä on neurologinen häiriö, jonka tunnusomainen piirre ovat tic-oireet. Viitattu 30.8.2023. <https://www.terveys-talo.com/fi/tietopaketit/touretten-oireyhtyma>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Vammaiset lapsen oikeudet. Viitattu 29.8.2023. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-lapsen-oikeudet>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. HTK 2023-ohje. Viitattu 3.8.2023. <https://tenk.fi/fi/ajankohtaista/htk-2023-ohje-julkaistu-kolmella-kielella>

Varha 2023. Lasten ja nuorten neuropsykiatrinen tutkimus- ja kuntoutusyksikkö, Paimio. Viitattu 30.7.2023. <https://www.varha.fi/fi/asiointikanavat/lasten-ja-nuorten-neuropsykiatrinen-tutkimus-ja-kuntoutusyksikko-paimio>

Vilka, H., 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Liitteet

Liite 1: suostumuslomake	46
Liite 2: Teemahaastattelu kysymykset	47
Liite 3: Oppaan palautekysely	48
Liite 4: Ohjaajan opas	50

Liite 1: suostumuslomake

Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen:

Opas vertaistukiryhmästä erityislasten vanhemmille

Laadullisen opinnäytetyön aiheena on kehittää opas LANEKU:n työntekijöiden työn tueksi erityislasten vanhempien vertaistukiryhmän perustamisesta. Yhtenä tietoperustana käytetään asiakkaiden haastatteluja. Haastatteluiden tarkoituksena on tuoda asiakkaiden näkemystä osaksi opasta. Ajatuksillasi ja mielteilläsi on siis suuri merkitys tämän opinnäytetyön kannalta.

Haastattelut toteutetaan teemahaastatteluilta, jotka nauhoitetaan ja muutetaan kirjalliseen muotoon. Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja ja haastattelut tehdään loka-marraskuussa 2023. Opinnäytetyötä varten ei kerätä mitään henkilötietoja tai muita tunnistetietoja. Haastatteluiden tulokset raportoidaan anonymieina opinnäytetyöhön.

Haastatteluiden aineisto on vain tutkijan käytössä ja tietoja ei luovuteta ulkopuolisille. Tutkimuksessa kerätty tieto säilytetään luottamuksellisesti ja tietoturvasest, joten ulkopuolisilla ihmisillä ei ole pääsyä aineistoon. Aineiston analysointi vaiheessa on opinnäytetyön tekijän mahdollista pyytää tarkennusta epäselviksi jääneisiin kohtiin. Opinnäytetyön valmistuttua olemassa olevat asiakirjat tuhotaan tai poistetaan.

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus -tietokannassa sekä työ esitellään Laurean julkaisuseminaarissa muille opiskelijoille ja lehtoreille. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta on joulukuussa 2023. Lisäksi Varhan LANEKU yksiköllä on lupa opinnäytetyön julkaisun jälkeen käyttää vapaasti opinnäytetyössä tuotettua tietoa omiin tarkoituksiinsa eli vertaistukiryhmän järjestämiseen.

Olet osallistumassa tutkielman tekoon vapaaehtoisesti. Sinulla on oikeus peruuttaa tai keskeyttää osallistumisesi tutkimukseen missä vaiheessa tahansa. Voit peruuttaa osallistumisesi kirjallisesti tai suullisesti tutkimuksen tekijälle.

Olen lukenut tässä lomakkeessa esitetyt asiat sekä olen saanut tarvittavat tiedot opinnäytetyön käytännön toteutukseen liittyen. Suostun ja osallistun vapaaehtoisesti tutkielmaan. Suostun haastatteluun ja sen nauhoittamiseen sekä, siihen, että antamiani tietoja käytetään ainoastaan tämän opinnäytetyön tekemiseen.

Haastateltavan allekirjoitus

Nimenselvennys

Paikka ja aika

Opinnäytetyön tekijöiden yhteystiedot:

Aino Virolainen, sosionomiopiskelija. puh

Hanna Ahola, sosionomiopiskelija. puh

Suostumusta säilytetään tietoturvasest, kuten muitakin henkilötietoja.

Liite 2: Teemahaastattelu kysymykset

Teemahaastattelu vertaistukiryhmästä

Taustatiedot

Millainen on perhetilanteesi?

Mitä sinulle tarkoittaa vertaistuki?

Oletko aikaisemmin ollut vertaistukiryhmässä tai saanut vertaistuellisia kokemuksia?

Ajatuksia vertaistuesta ja toiveita ryhmään

Minkälaiset asiat/tekijät saavat tai saisivat sinut kiinnostumaan vertaistukiryhmästä?

Miten koet itsellesi sopivaksi ryhmämuotoisen tavan saada vertaistukea?

Mitä toivoisit saavasi vertaistukiryhmästä?

Mitä aiheita toivoisit vertaistukiryhmässä käsiteltävän?

Millaisia vaikutuksia ryhmän yhteishengellä on vertaistukeen? Minkälaiset asiat vaikuttavat mielestäsi eniten ryhmän yhteishengen muodostumiseen?

Millainen rooli ryhmän ohjaajalla kuuluu mielestäsi olla? Minkälaisia taitoja/tietoja/ominaisuuksia hyvällä ohjaajalla tulisi olla?

Toiveet ryhmän käytännön toteutukselle

Mitä sinun mielestäsi tulisi erityisesti huomioida, kun tehdään ryhmää erityislasten vanhemmille?

Miten ryhmän järjestäjätaho voisi tehdä ryhmään osallistumisesta mahdollisimman helppoa?

Minkälaiset tekijät toimivat esteenä vertaistukiryhmään osallistumiselle?

Mikä olisi sinulle paras ajankohta ryhmään osallistumiselle? Vuodenaika, viikonpäivä, kellon-aika jne.

Liite 3: Oppaan palautekysely

Opas vertaistukiryhmästä LANEKU:n erityislasten vanhemmille

Oppaan arviointilomake yksikön työntekijöille

Tutustu oppaaseen ja sen sisältöihin. Täytä sen jälkeen arviointilomake.

Merkitse kohta, joka sopii mielestäsi parhaiten. Palautetta käytetään oppaan kehittämiseen.

Ennen kun tutustuit oppaaseen, olitko kiinnostunut pitämään vertaistukiryhmää?

En Kyllä

Oppaan ulkonäkö

Saiko opas sinut kiinnostumaan aiheesta?

Ei yhtään Vähän Todella paljon

|-----|-----|

Ymmärsitkö missä oppaassa on kyse?

En ymmärtänyt Jonkin verran Ymmärsin täysin

|-----|-----|

Oppaan teoriaosiot

Koetko oppaan teoriaosiot hyödyllisiksi?

Ei olleenkaan Vähän Todella hyödyllistä

|-----|-----|

Puuttuuko mielestäsi teoriaosuudesta jotain merkittävää? Mikäli vastaat 'kyllä' kirjoita perustelu.

Ei Kyllä Mitä? _____

Tapaamisten ohjeet?

Ymmärsitkö ohjeista, miten tapaamiset etenevät?

En ymmärtänyt Vähän Ymmärsin täysin

|-----|-----|

Ymmärsitkö ohjeista, miten toiminnalliset osuudet toteutetaan?

En ymmärtänyt Vähän Ymmärsin täysin

|-----|-----|

Olisitko valmis järjestämään ryhmän tapaamiskuvausten pohjalta? Mikäli vastaat 'en' kirjoita perustelu.

En Kyllä Miksi? _____

Sana on vapaa:

Kiitos palautteestasi!

Liite 4: Ohjaajan opas

Linkki oppaaseen: [Ohjaajan%20opas](#)

2023

Ohjaajan opas

Erityislasten vanhempien vertaistukiryhmä



**Varsinais-Suomen
hyvinvointialue**

Vaativat vammaispalvelut
LANEKU

Tekijät

Aino Virolainen
Hanna Ahola