

OPINNÄYTETYÖ

Matkalla aikuisuuteen
–kehitysvammaisen nuoren tukeminen
aikuiseksi kasvamisen vaiheissa

Alma Matilainen

Yhteisöpedagogi AMK

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(3/2026)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi AMK

Tekijä: Alma Matilainen

Opinnäytetyön nimi: Matkalla aikuisuuteen –kehitysvammaisen nuoren tukeminen aikuiseksi kasvamisen vaiheissa

Sivumäärä: 56 ja 22 liitesivua

Työn ohjaaja: Eeva Mäntylä

Työn tilaaja: Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry

Aikuistuminen on osa jokaisen nuoren elämää. Kehitysvammaisuus tuo haasteita nuoren aikuistumiseen silloin, kun ihmisten asenteet, ympäristön esteet tai yhteiskunnan odotukset haittaavat yksilön mahdollisuuksia elää hyvää ja täysipainoista elämää.

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää, millaista tietoa, tukea ja ohjausta kehitysvammaiset nuoret kaipaisivat matkallaan aikuisuuteen. Kerättyä tietoa hyödynnettiin tilaajana toimivan Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry:n toiminnan kehittämiseen.

Tutkimuksessa käytettiin laadullisia, osallistavia ja luovia menetelmiä. Kohderyhmän nuoret pääsivät jakamaan ajatuksiaan puhumalla ja kirjoittamalla, sekä piirtämällä sarjakuvia ja tekemällä runoja.

Tulokset osoittivat nuorten kaipaavan tukea työelämässä, tulevaisuususkon vahvistamisessa, ihmissuhteissa toimimisessa, terveyden ja jaksamisen vahvistamisessa, vastuun kantamisen harjoittelemisessa, sekä oman kodin ylläpitämisessä. Tuotoksena laadittiin lista toimenpideehdotuksista.

Lopputulema on, ettei kehitysvammaisen ja vammattoman nuoren aikuistuminen eroa lähtökohtaisesti toisistaan: samat tiedot ja taidot täytyy opetella, vastoin käymisiä ja onnistumisia tulee vastaan ja tulevaisuuden haaveita tavoitellaan. Huomiota tulee kuitenkin kiinnittää siihen, että tarjoamme riittävää tukea kehitysvammaisille nuorille, jotta heillä on yhdenvertaisten mahdollisuudet itsenäistyä ja rakentaa omannäköistä elämää. Kehittämistehtävän kannalta nämä huomiot tarkoittavat, että resursseja tukee keskittää paitsi nuorten tukemiseen, myös ympäröivän yhteiskunnan kehittämiseen, jotta vastuu nuorten hyvinvoinnista jakautuu tasaisesti.

nuoret, nuoruus, kehitysvammaiset, aikuistuminen, yhdistystoiminnan kehittäminen

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Bachelor of Humanities

Author: Alma Matilainen

Title: On the way to adulthood –supporting intellectually disabled young people in the stages of growing up

Number of Pages: 56 and 22 attachment pages

Supervisor: Eeva Mäntylä

Commissioned by: Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry

Every young person grows at their own pace. Intellectual disabilities pose challenges for young adults when people's attitudes, environmental barriers, or social expectations hinder an individual's opportunities to live a full life.

The purpose of the study was to find out what kind of information, support, and guidance young people with intellectual disabilities would need on their journey to adulthood. The information was used to develop the client's operations.

Qualitative, participatory and creative methods were used in the study. Young people were able to share their thoughts by speaking, writing, drawing cartoons and making poems. The results showed that young people need support in world of work, strengthening their faith in the future, working in relationships, strengthening their health and coping, exercising their responsibility, and maintaining their own home.

The outcome is that the needs of young people with intellectual disabilities are basically the same as those of young people without disabilities. However, attention should be paid to providing adequate support to young people with intellectual disabilities so that they have equal opportunities to become independent and build a life that looks like their own.

youths, youth, intellectually disabled, maturation, development of association activities

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	8
	2.1 Nykyhetken toimintaympäristö.....	10
3	TIETOPERUSTA.....	12
	3.1 Kehitysvamma ja vammaisuuden näkökulmat	12
	3.2 Jokainen nuori kasvaa aikuiseksi	13
	3.3 Osallisuus ja toimijuus tukevat toimintakykyä.....	14
	3.4 Aiemmat tutkimukset.....	16
4	MENETELMÄT	18
	4.1 Runohaastattelu.....	19
	4.2 Ruohonjuurisarjakuva	20
	4.3 Ystäväni -kirja.....	22
	4.4 Osallistujat	22
	4.5 Aineiston keruu.....	26
	4.6 Aineiston analyysimenetelmät.....	27
5	ANALYSOINTI.....	29
	5.1 Aineiston jakaminen kategorioihin.....	29
	5.2 Koulutus ja työ.....	33
	5.3 Kasvu ja hyvinvointi.....	34
	5.4 Ihmissuhteet	37

5.5 Vastuut ja odotukset.....	42
5.6 Oma koti ja arki	43
5.7 Itsemääräämisoikeus	44
5.8 Itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen	44
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	46
6.1 Tuotoksena lista toimenpide-ehdotuksia	46
6.2 Tavoitteiden toteutuminen ja työn merkitys	50
6.3 Tilaajan palaute	51
7 LOPUKSI	54
LÄHTEET	56
LIITTEET	63

1 JOHDANTO

Täysi-ikäistyminen on taitekohta nuoren elämässä: aikuistuminen konkretisoituu aivan uudella tavalla, kun vastuut ja velvollisuudet tulevat osaksi arkea, mutta myös uusia mahdollisuuksia avautuu ja päätösvalta omiin asioihin lisääntyy. Kotoa pois muuttaminen, uusien ihmissuhteiden solmiminen, oman talouden hallinta, kouluttautuminen ja työelämään siirtyminen kuuluvat myös tyypillisesti osaksi murrosvaihetta, jossa nuori kasvaa hiljalleen kohti aikuisuutta ja rakentaa oman näköistään elämää. Aikuiseksi kasvaminen ei ole kenellekään helppo tai kivuton prosessi ja siihen liittyykin usein epätoivon, riittämättömyyden ja jopa pelon tunteita.

Tänä päivänä Suomessa nuoria tutkitaan melko runsaasti ja tietoa on yleisesti ottaen hyvin saatavilla. Lisäksi vähemmistöryhmien huomioiminen tutkimuksissa ja selvityksissä on parantunut, vaikkakin työ sen osalta on vielä kesken (Opetus- ja kulttuuriministeriö, n. d.; Ihmisoikeudet.net, n. d.). Perehtyessäni kehitysvammaisten nuorten aikuistumiseen, huomasin, että kehitysvammaiset ihmiset saattavat helposti jäädä nuorisoa koskevien tutkimusten ulkopuolelle. Syitä tähän on varmasti monia, kuten esimerkiksi se, ettei nuorisotyötä kehitysvammaisten nuorten parissa tehdä kovin paljoa, nuoria ei välttämättä tavoiteta tutkimuksiin tai tutkimukset eivät ole nuorille saavutettavia. Kehitysvammaisuutta puolestaan tutkivat siihen erikoistuneet tahot, kuten Kehitysvammaliitto, mutta nuoruus ja kehitysvammaisuus harvemmin kohtaavat samassa tutkimuksessa. On ymmärrettävää, että näitä aiheita tutkitaan paljon erillään, mutta ne voi myös yhdistää.

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön taustalla on tarve selvittää millaista tukea, tietoa ja ohjausta kehitysvammaiset nuoret kaipaavat aikuistumisen haasteissa ja hyödyntää saatua tietoa tilaajana toimivan Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry:n toiminnan kehittämiseen. Tavoite on luoda entistä vaikuttavampaa toimintaa, joka edistää nuorten hyvinvointia ja kasvua kohti aikuisuutta. Niin yhdistyksen kuin myös tämän työelämälähtöisen kehittämistyön lähtökohtana on vahvistaa kehitysvammaisten ihmisten asemaa yhteiskunnassa ja työskennellä yhdenvertaisuuden eteen.

Kehittämistyön tuloksena tilaaja saa arvokasta tietoa nuorten tarpeista ja toiveista aikuistumisen haasteisiin liittyen. Yhdistykselle on juuri luotu uusi strategia, jonka pohjalta toimintasuunnitelmaa päivitetään. Näin ollen nuorista keräämäni tieto pääsee osaksi toimintasuunnitelmaa, kun tulosten pohjalta johdetaan tuotos eli lista toimintaehdotuksista. Tätä kautta tieto saadaan tehokkaasti käyttöön yhdistyksen arjessa. Olin myös itse mukana strategian työstämisessä ja

sain hyvän käsityksen siitä, mitä se pitää sisällään ja miten sitä lähdetään toteuttamaan. Täten minulla on hyvät edellytykset antaa yhdistykselle toimintaehdotuksia, joiden toteuttaminen on realistista. Kerron yksityiskohtaisemmin kehittämistyöstä, tilaajasta ja omasta suhteestani tilaajaan luvussa 2.

Luvussa 3 käsittelen tietoperustaa, eli sitä, mitä nuoruuden kehitystehtävistä ja kehitysvammaisuudesta tiedetään jo entuudestaan, sekä avaan lukijalle keskeisiä käsitteitä ja näkökulmia. Tärkeimpänä punaisena lankana tietoperustassa on ymmärrys siitä, että kehitysvammaiset nuoret ovat nuoria siinä missä muutkin, mutta kehitysvamma tuo mukanaan oman lisänsä nuoruuteen: nuoruuden tyypilliset kehitystehtävät saattavat tapahtua hitaammin ja itsenäistymiseen tarvittavat taidot vaativat enemmän harjoittelua muihin ikätovereihin verrattuna. Joka tapauksessa nuori kasvaa ja kehittyy kohti aikuisuutta omaan tahtiinsa ja oikeanlaisella tuella pystymme tarjoamaan edellytykset elää hyvää ja tasapainoista elämää aikuisena.

Vastaus tutkimuskysymykseen eli siihen millaista tietoa, tukea ja ohjausta nuoret toivovat matkallaan kohti aikuisuutta selviää kuulemalla nuoria itseään. Tämä edellyttää arvokasta kohtaamista ja dialogista keskustelua, sekä saavutettavia tapoja tuoda esiin ajatuksia ja kokemuksia aikuistumiseen liittyen. Lähestyn käsiteltävää aihetta muutoinkin nuorten ehdoilla ja sillä ajatuksella, että nuoret ovat oman elämänsä parhaita asiantuntijoita: heidän tarjoamansa tieto on merkityksellistä ja se ansaitsee tulla näkyviin. Menetelminä hyödynnän laadullisia, luovia ja osallistavia menetelmiä, jotka mahdollistavat kommunikoinnin myös muilla tavoilla, kuin vain puhumalla. Näin pyrin varmistamaan, että nuorella on mahdollisuus tuoda ajatuksensa esiin monin eri tavoin. Valitsemastani lähestymistavasta ja käyttämästäni menetelmistä kerron tarkemmin luvussa 4.

Luvussa 5 käyn läpi syitä tekemilleni valinnoille aineiston käsittelyn ja jaottelun suhteen, sekä kerron millaisiin päätelmiin olen analysointimenetelmiä käyttämällä tullut. Tässä luvussa peilaan päätelmiäni vahvasti tietoperustaan, mutta otan myös vapauksia tehdä itsenäisiä päätelmiä. Viimeisessä luvussa 6, kokoan yhteen lopputuleman, johon olen tämän kehittämistyön aikana päätenyt, sekä esittelen tilaajan toimintaa kehittävän tuotoksen, eli listan laatimistani toimenpide-ehdotuksista.

2 TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyön tilaajana toimii Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry. Yhdistys on perustettu vuonna 1962 kehitysvammaisten ihmisten omaisten toimesta. 63. toimintavuoteen on mahtunut niin liiketoimintaa kuin hankkeita, mutta tällä hetkellä toiminta keskittyy vertais- ja vapaa-ajan toimintaan, tapahtumiin, vaikuttamistyöhön ja edunvalvontaan. Tavoitteena on tarjota tukea kehitysvammaisille ja heidän läheisilleen, sekä vaikuttaa päätöksentekoon ja asenteisiin. (H. Nieminen, henkilökohtainen tiedonanto, 16.9.2025; Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry, n. d.)

Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry on itsenäinen yhdistys, joka kuuluu valtakunnallisen ihmisoikeus- ja kansalaisjärjestö Kehitysvammaisten tukiliiton maakunnalliseen Keski-Suomen kehitysvammaisten tukipiiriin. Tukiliitto tarjoaa jäsenyhdistyksilleen monenlaista tukea ja palveluja, kuten ohjausta ja neuvontaa, taloudellista tukea, materiaaleja sekä koulutuksia. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry, n. d. -a.) Tukiliiton lisäksi keskeinen elementti yhdistyksen olemassaolon kannalta ovat verkostot. Monipuolinen yhteistyö eri toimijoiden kanssa, niin kehitysvamma-alan sisällä, kuin sen ulkopuolellakin tehostaa toiminnan vaikuttavuutta ja tunnettuutta, mikä edesauttaa tavoitteiden saavuttamista. (H. Nieminen, henkilökohtainen tiedonanto, 16.9.2025.)

Vapaaehtoistyö on yhdistyksen toiminnan peruspilari ja tällä hetkellä aktiivisia vapaaehtoisia on noin 15. Lisäksi mukana on satunnaisia vapaaehtoisia, sekä muutama tuntityöntekijä. Yhdistyksen toiminta rahoitetaan pääasiassa jäsenmaksujen, testamenttilahjoituksen ja järjestöavustusten kautta. Muita tulonlähteitä ovat keräykset, kuten valtakunnallinen Pieni ele -keräys, sekä tapahtumat, kuten jokavuotiset Savion tanssit.

Suomen nykyisen hallituksen sosiaali- ja terveysalan järjestöihin kohdistamat leikkaukset ovat tällä hetkellä merkittävin tekijä, joka haastaa yhdistyksen taloutta ja luo epävarmuutta tulevaisuuden suhteen. (H. Nieminen, henkilökohtainen tiedonanto, 16.9.2025) Esimerkiksi vuonna 2025 avustusten määrä oli 304 miljoonaa euroa, mikä on liki 80 miljoonaa euroa vähemmän kuin vuonna 2024. Lisäksi jatkuvaluonteisia yleisavustuksia ei jaettu edellisvuonna lainkaan. Leikkaukset tulevat jatkumaan näillä näkymin ainakin vuoteen 2027 asti. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2025.) Viimeisimmän kerran yhdistys on saanut sosiaali- ja terveysalan avustuskuskuksen (STEA) avustuksia vuosille 2021–2024, jolloin kyseessä oli erityistä tukea tarvitsevien

nuorten osallisuutta ja mielekästä vapaa-ajanviettoa tukeva Tuu mukaan! -hanke. (STEA, n. d.) Tämän jälkeen yhdistys ei ole hakemuksista huolimatta avustuksia saanut, mikä näkyy konkreettisesti niin, ettei uusia toimintoja ole voitu käynnistää.

Oma suhteeni tilaajana toimivaan yhdistykseen alkoi vuonna 2023, kun suoritin siellä opintoihini kuuluvan ammatillisen harjoittelu. Harjoittelun jälkeen sain yhdistyksestä töitä tuntiohjaajana ja siinä roolissa olen edelleen. Vaikka en ole ollut yhdistyksen toiminnassa mukana vielä kovin kauaa, olen oppinut paljon sen toiminnasta, sekä yleisesti kehitysvamma-alasta ja kehitysvammaisten ihmisten kanssa työskentelystä. Olen saanut arvokasta tietoa myös yhdistyksen jäseniltä, joista osa on ollut toiminnassa mukana jo pitkään ja joilla on omakohtaista kokemusta kehitysvammaisuudesta joko työn tai henkilökohtaisen elämän kautta. Näihin arvokkaisiin oppeihin ja omiin henkilökohtaisiin kokemuksiini nojaten tuon opinnäytetyössä esiin myös omaan kokemukseeni perustuvaa tietoa muun lähdemateriaalin lisäksi.

Tämän opinnäytetyön aiheena on kehitysvammaisen nuoren aikuistuminen ja lähtöasetelmana tilaajan tarve saada parempi käsitys siitä, millaista tietoa, tukea ja ohjausta nuoret kaipaisivat matkallaan aikuisuuteen. Saatua tietoa on tarkoitus hyödyntää kehittämällä yhdistyksen toimintaa. Käytännössä se tarkoittaa, että kokoan listan toimenpide-ehdotuksista, joilla nuorten tarpeet voidaan huomioida entistä paremmin yhdistyksen toiminnassa. Opinnäytetyön aihe on lisäksi ajankohtainen, sillä yhdistykselle on vastikään luotu uusi strategia, johon liittyen seuraava askel on päivittää toimintasuunnitelma. Esittämäni toimenpide-ehdotukset voidaan siis ottaa helposti käyttöön ja osaksi yhdistyksen arkea liittämällä ne mukaan toimintasuunnitelmaan. Näin ollen opinnäytetyön luonne tutkimuksellisena kehittämistyönä ja sen vahva yhteys työelämään ovat linjassa tilaaja tarpeen kanssa (Vilka, 2021, luku 2).

Yhdistyksen toimintakulttuuri on kuunteleva ja osallistava, mutta nuorten ajatuksia ja kokemuksia aikuistumisesta ei ole pahemmin selvitetty yhdistyksen, kuin muidenkaan kehitysvammaisuuteen keskittyvien tahojen osalta. Saatavilla oleva tieto on usein lääketieteen lähtökohdista tuotettua, eikä näin ollen avaa nuorten itsensä näkökulmaa suuremmalle yleisölle. Tahtotila yhdistyksessä on kuitenkin kehittää ja uudistaa toimintaa jatkuvasti ja opinnäytetyön tuoma tieto on yksi mahdollisuus lähteä kehittämään toimintaa, jossa nuoren matka aikuisuuteen osataan huomioida entistä paremmin. Vaikka valitsemani aiheita ei ole tutkittu juuri tästä näkökulmasta paljoa, koen että minulla on hyvät edellytykset rakentaa laadukas ja tasapainoinen

opinnäytetyö hyödyntämällä aiheeseen läheisesti liittyvää tietoa. Esimerkiksi nuoriin, nuoruuden kehitystehtäviin ja aikuistumiseen liittyen on saatavilla runsaasti laadukasta materiaalia ja näin ollen yhdistelemällä ja peilaamalla tietoja toisiinsa ja hyödyntämällä oman kehittämistyöni kautta saatua aineistoa voin luoda eheän kokonaisuuden, joka toivon mukaan täyttää esiin tulleet tiedontarpeet.

Tilaaajan saaman hyödyn ja tiedontarpeen lisäksi aihe on merkittävä sen ajankohtaisuuden kannalta. Tähän vaikuttaa erityisesti 1.1.2025 voimaan astunut uusi vammaispalvelulaki ja sen ympärillä käyty keskustelu. Ajattelenkin opinnäytetyöni tietynlaisena jatkumona nyt pinnalla olevalle keskustelulle, sillä kehitysvammaisten nuorten itsenäistymisen ja aikuistumisen ympärille rakentuva opinnäytetyö käsittelee monilta osin samoja teemoja kuin edellä mainittu lakiuudistus. Vaikka idea opinnäytetyölle lähti alun perin tilaaajan tarpeesta kehittää toimintaa, koen aiheen merkittäväksi myös yleisellä tasolla: se, että kehitysvammaisten nuorten ääni ja tarpeet saadaan tämän kehittämistyön myötä edes vähän paremmin esiin, on kaikkien etu ja edistää osaltaan yhdenvertaisuutta.

2.1 Nykyhetken toimintaympäristö

Nykymaailma on täynnä muutoksia, mutta erityisesti järjestökenttään kohdentuva muutos on valtionavustusten leikkaaminen. Se on tarkoittanut monille järjestöille toimintojen supistamista tai lopettamista ja taloudellinen epävarmuus nähdään haasteena tulevaisuuden suunnittelemiselle. Myös sosiaali- ja terveystalouden siirtyminen hyvinvointialueille on ollut suuri muutos niille järjestöille, jotka ennen tuottivat palveluja yhteistyössä kuntien kanssa. (Peltosalmi ym., 2024, s. 180, 191.) Myös hyvinvointialueet kamppailevat taloushaasteiden kanssa. Säästöihin tähtäävät toimenpiteet luovat sosiaali- ja terveystalouden ammattilaisille painetta ohjata ihmisiä yhä useammin kolmannen sektorin toimijoiden pariin. Niinpä odotukset järjestöjä kohtaan kasvavat, mutta resurssit niihin vastaamiseksi ovat heikot. (Eronen ym., 2025, s. 57–58, 212–213.) Vaikka järjestömaailma on tunnetusti ketterä sopeutumaan muutoksiin, on vaarana, että nämä uudistukset ovat osalle järjestöistä liian suuri vastus. (Peltosalmi ym., 2024, s. 180–181, 193.) Erityisesti vammaisjärjestöjä koskevat muutokset ovat edellä mainitut valtion järjestöavustusten leikkaus ja hyvinvointialueiden toiminnan käynnistyminen, mutta myös uusi vammaispalvelulaki ja sen toteutumisen valvominen. Tilaaajan kohdalla toimintaa on jouduttu supistamaan rahoituksen vähentymisen myötä ja yhdistys on etsinyt uudelleen paikkaansa Keski-Suomen

hyvinvointialueen kehitysvammaisten asioita käsittelevissä työryhmissä. Uuden vammaispalvelulain soveltaminen käytäntöön on myös asia, joka on vaatinut työtä ja voimavaroja niin paikallisyhdistyksiltä, kuin myös kattojärjestö Kehitysvammaisten tukiliitolta. Viime aikoina yleinen viesti kansalaisilta tukiyhdistyksille on ollut huoli ja jopa pelko siitä, etteivät heidän läheisensä saa riittävästi apua ja tarvitsemaansa tukea, mikä kertonee siitä, että uudet toimintatavat ovat vasta muotoutumassa. (H. Nieminen, henkilökohtainen tiedonanto, 16.9.2025.) Näkisinkin, että yhdistysten merkitys korostuu aina muutosten ja uudistusten myötä, kun ihmiset tarvitsevat ohjausta ja neuvontaa. Yhteydenotoista voisikin päätellä, että yhdistykset ovat toimijoita, joihin kansalaiset luottavat ja uskaltavat ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä.

3 TIETOPERUSTA

Tietoperustassa avaan tämän tutkimuksellisen kehittämistyön teoreettista viitekehystä ja selitän auki aiheen kannalta merkittävät käsitteet. Näin siksi, että opinnäytetyön sisältö olisi mahdollisimman laajan lukijakunnan hyödynnettävissä ja että tekstissä käyttämäni termit ymmärretään oikein siten kuin olen ne tässä asiayhteydessä tarkoittanut. (Vilka, 2021, luku 2.) Tietoperusta luo myös pohjan aineiston analyysille, johon palataan myöhemmissä luvuissa.

3.1 Kehitysvamma ja vammaisuuden näkökulmat

Kehitysvamma on joko synnynnäinen tai varhaislapsuudessa muodostunut tila, joka vaikuttaa ihmisen aivoihin ja sitä kautta oppimiseen, ymmärtämiseen ja arjessa selviytymiseen. Yleisimmät syyt kehitysvamman taustalla ovat geneettiset oireyhtymät ja sairaudet, raskausaikaan ja synnytykseen liittyvät haasteet, sekä varhaislapsuuden onnettomuudet ja sairaudet. Useissa tapauksissa kehitysvamman syntyyn johtanutta syytä ei kuitenkaan saada selville. Kehitysvamman asteita ovat lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvamma. Kehitysvammaisuuden aste vaikuttaa siihen, miten toimintakykyinen ja itsenäinen henkilö on ja kuinka paljon hän tarvitsee muiden ihmisten apua. (Vernerinet, n. d. -a; Åberg, 2025.) Suomessa on arviolta noin 50 000 kehitysvammaista ihmistä (Vernerinet, n. d. -a), joista suurin osa (noin 60 %) on lievästi kehitysvammaisia (Åberg, 2025).

Kehitysvammaisuutta tarkastellaan useimmiten yksilöllisen tai sosiaalisen mallin kautta: yksilöllisessä mallissa kehitysvammaisuutta katsotaan lääketieteellisestä näkökulmasta ja poikkeavuuksia pyritään muovaamaan mahdollisimman lähelle normaaliksi miellettyjä ominaisuuksia yksilön elämän helpottamiseksi (Ahponen 2008, s.27–28). Yksilöllistä mallia haastavassa sosiaalisessa mallissa taas ympäröivän yhteiskunnan nähdään aiheuttavan vammaisuutta sen fyysisten ja sosiaalisten esteiden kautta. Tällöin ympäristöä pyritään muokkaamaan ihmisen tarpeiden mukaiseksi. (Ahponen 2008, s.27–28; Seppälä 2022, Sosiaalinen näkökulma.)

Tässä opinnäytetyössä lähestymiseni vammaisuuteen kumpuaa kuitenkin toimintakyvyn näkökulmasta: siinä vammaisuutta tarkastellaan yksilön rajoitteiden ja vahvuuksien kautta ja pyrkimyksenä on vahvistaa henkilön toimintakykyä tukemalla häntä hänen tarpeidensa ja ikätasonsa mukaisesti. Näkökulma kattaa niin henkiset kyvyt, fyysiset ominaisuudet, tiedot ja taidot, sosiaaliset suhteet, toimintaympäristön vaatimukset, kuin myös saatavilla olevan tuen. Taustalla

on ajatus, että oikeanlaisella tuella ihminen voi saavuttaa osallisuuden ja hyvinvoinnin ulottuvuuksia. (Seppälä 2022, Toimintakyvyn näkökulma.) Mikään edellä kuvatuista malleista ei ole toistaan parempi tai ongelmaton, mutta tämän opinnäytetyön kannalta toimintakyvyn näkökulma antaa parhaiten tarttumapintaa olennaiseen kysymykseeni: millaista tietoa, tukea ja toimintaa nuoret kaipaavat matkallaan aikuisuuteen.

3.2 Jokainen nuori kasvaa aikuiseksi

Jokainen nuori on uuden edessä matkallaan kohti aikuisen elämää: odotuksia ja paineita tulee monesta suunnasta ja asema lain silmissä muuttuu täysi-ikäisyyden myötä. Lisäksi eteen avautuu uusia mahdollisuuksia ja vapauksia, mutta myös vastuita ja velvollisuuksia. (Kiuru, 2023, luku 4.) Kehitysvammaisten ihmisten kohdalla läheisten apu ja tuki, sekä ulkopuoliset palvelut ovat välttämätön osa tätä lapsuuden ja aikuisuuden taitekohtaa. Riittävä tuki ja oikeanlaiset palvelut ovatkin avain asemassa siinä, että nuori saa elää hyvää elämää ja kasvaa aikuiseksi omaan tahtiin. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry, n. d.-b.)

Aikuiseksi kasvaminen on sekä fyysinen, psyykinen, että sosiaalinen kehitysprosessi (Pulkkinen, 2023, luku 5). Aivoissa tapahtuu suuria muutoksia ja henkisen kasvun myötä nuori tulee tietoisemmaksi itsestään ja herkistyy tarkkailemaan ympäristöään, sekä sen reaktioita omaan toimintaansa. Identiteetti kehittyy ja vastuu omasta elämästä, sekä siihen liittyvistä valinnoista kasvaa henkisen kypsymisen, sekä ympäristö vaikutusten myötä. (Kiuru, 2023, luku 4.) Tämä elämänvaihe on nuoren kannalta erityisen merkittävä ja sen tukemiseen kannattaa panostaa, sillä käyttäytyminen ja elinolot tyypillisesti vakiintuvat silloin, mikä on yhteydessä yksilön terveyteen ja hyvinvointiin läpi elämän (Karvonen, 2017, s.27). Aikuistumisen kehitysprosessin myötä määräysvalta omiin asioihin lisääntyy ja pyrkimyksenä tyypillisesti onkin saavuttaa mahdollisimman suuri päätäntävällän omassa elämässä. Kehitysvammaisten ihmisten kohdalla pyrkimys on sama, vaikkakin tuen tarve on suurempi, eikä nuori välttämättä selviydy kaikista arkeen ja itsenäiseen elämään kuuluvista tehtävistä. Siitä huolimatta nuori voi olla aktiivinen toimija omassa elämässään ja tehdä päätöksiä. (Ahponen 2008, s.20.)

Suorituskeskeisessä yhteiskunnassamme itsenäisyyttä ja aktiivista toimijuutta pidetään usein jonkinlaisena aikuisuuden mittapuuna: oma-aloitteisuus, päämäärätietoisuus ja jatkuva itsensä kehittäminen ovat muodostuneet tavoiteltaviksi aikuisen ihmisen ihanteiksi. Moni kokeekin voimattomuutta ja turhautumista yrittäessään täyttää näitä vaateita ja pelko huonommuudesta ja epäonnistumisesta onkin usein läsnä. (Eteläpelto ym., 2011, s. 9–10.) Valintojen tekeminen

ulkoisen paineen, rajoitteiden, mahdollisuuksien ja unelmien välillä ei ole helppo tehtävä kenellekään itsenäistyvälle nuorelle ja uuteen elämänvaiheeseen sopeutuminen vie aikaa. (Kiuru, 2023, luku 4.) Aikuistuminen ja itsenäistyminen ovat kuitenkin tärkeä osa elämäntähtäilyä kaikille ihmisille, eivätkä kehitysvammaiset ole poikkeus tässä suhteessa. Tarve oman elämän rakentamiseen ja vanhemmista irtautumiseen ovat luonnollinen osa tätä prosessia ja täysin mahdollisia myös kehitysvammaisille ihmisille, vaikka ne toteutuvatkin usein tuetummin kuin vammattomien ihmisten kohdalla. (Arvio, 2018.)

Kaikki nämä edellä kuvatut nuoruuden kehitystehtävät ja niiden vaikutus ihmisen myöhempään elämään ovat mielestäni erittäin hyvä perustelu sille, miksi tämä opinnäytetyö kannattaa tehdä ja miksi nuorten itsensä ajatukset ja kokemukset on syytä nostaa esille: jokainen on oman elämänsä asiantuntija, emmekä ulkopuolisina tutkijoina tai kanssaeläjinä voi todella tietää, mitä nuoret ajattelevat, jollemme kysy sitä heiltä itseltään.

3.3 Osallisuus ja toimijuus tukevat toimintakykyä

Kun vammaisuutta tarkastellaan toimintakyvyn näkökulmasta ja tutkimuskysymys koskee nuorten kehitysvammaisten tarvitsemää tukea aikuisuuden kynnyksellä, on perusteltua pohtia osallisuuden ja toimijuuden roolia tässä yhtälössä. On nimittäin niin, että ilman osallisuuden ja toimijuuden toteutumista ihminen jää ulkopuolelle niin yhteiskunnasta kuin omasta elämästään, eikä aikuistumisen prosessi pääse kunnolla toteutumaan.

Osallisuus on yksi edellytys ihmisen hyvinvoinnille, sillä sen avulla pääsemme meille merkityksellisten asioiden ja yhteisen hyvän äärelle, oli kyse sitten aineellisista tai aineettomista hyvinvoinnin lähteistä. (Isola ym., 2017, s. 3) Käytännössä se merkitsee mukanaoloa, vaikuttamista, kuulluksi tuleamista, vastavuoroisuutta ja tunnetta siitä, että kuuluu osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa. (Kekki ym., 2023, s. 7; Nivala & Ryyänen, 2024, luku 4.) Erityisesti vaikean kehitysvamman omaavien ihmisten kohdalla osallisuuden toteutumista haastaa se, että elämä on keskittynyt vammaispalvelujen ympärille, jolloin sosiaaliset kontaktit rajoittuvat toisiin kehitysvammaisiin ja henkilökuntaan, eikä vuorovaikutusta toisenlaisista taustoista tulevien ihmisten kanssa pääse tapahtumaan. Myös kommunikaation liittyvät vaikeudet saattavat tehdä helpoksi ohittaa kehitysvammaisen ihmisen tarpeen sosiaalisiin suhteisiin, sillä niiden tukeminen vie ”liikaa” aikaa ja resursseja. (Vehmas & Mietola, 2022, s. 102–104.)

Toimijuudessa kyse on puolestaan yksilön tiedoista, taidoista ja tahdosta hyödyntää osallisuuden tarjoamia mahdollisuuksia ja vaikuttaa sitä kautta oman elämänsä kulkuun ja valintoihin. (Nivala & Ryyänen, 2024, luku 3.) Yksilön ja yhteisön välinen suhde on keskiössä niin sosiaalisessa, taloudellisessa kuin kulttuurisessakin mielessä, minkä lisäksi yhteiskunnan rakenteiden asettamat raamit joko mahdollistavat tai rajaavat yksilön toimintaa. Huomioitavaa on myös se, että toimijuus on hyvin tilannesidonnaista: jossain tilanteessa ihminen saattaa olla aktiivinen toimija, kun taas toisessa hetkessä edellytyksiä toimijuuteen ei ole. (Eteläpelto ym., 2011, s. 18, 22–23; Nivala & Ryyänen, 2024, luku 3.)

Jotta ihminen voi olla tilanteessa toimijana, tulee hänellä olla riittävästi valtaa vaikuttaa käsillä oleviin asioihin. Myös vaihtoehtojen määrä vaikuttaa siihen, miten todellista omien päätösten tekeminen on. Käytännössä valta konkretisoituu niin, että ihminen pystyy vaikuttamaan johonkin asiaan esimerkiksi tiedon, osaamisen, yhteiskunnallisen aseman tai varallisuuden tuoman vallan kautta. Toimijuus ja valta ovat siis aina yhteydessä toisiinsa, niin mahdollisuuksien kuin rajoitteidenkin kautta, riippuen siitä kenellä on valtaa missäkin tilanteessa. (Eteläpelto ym., 2011, s. 14–16.) Tähän liittyen on mielenkiintoista pohtia avustajan roolia nuoren elämässä: avustaja on monelle toiminnan mahdollistaja ja edellytys osallistumiseen, mutta se, kuka on todellinen toimija ja kenellä on valta tässä suhteessa, saattaa toisinaan hämärtyä. Vaarana on, että nuoresta tulee passiivinen toiminnan kohde ja ehdollistuu siihen, että hänen puolestaan tehdään päätöksiä. Ihannetilanteessa taas avustaja toimii nuorelle reittinä itsensä toteuttamiseen ja itsenäisen elämän elämiseen. (Ahponen, 2008, s. 156.)

Osallisuuden ja toimijuuden kokemukset edesauttavat nuoruuden kehitystehtävien onnistumista: kun nuori kasvaa hiljalleen kohti itsenäisempää elämää ja tutkii omaa identiteettiään, on hänelle tarjottava mahdollisuuksia päästä mukaan yhteisöihin, harjoitella erilaisissa ihmissuhteissa toimimista ja vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin ikätasolleen sopivassa määrin. Näin nuori omaksuu tietoja ja taitoja, jotka mahdollistavat hyvät lähtökohdat toimia osana yhteiskuntaa ja yhteisöjä tasavertaisesti muiden ihmisten kanssa. (Kiuru, 2023, luku 4; Nivala & Ryyänen, 2024, luku 3.)

Myös tämä opinnäytetyö voi parhaassa tapauksessa toimia väylänä kehitysvammaisten nuorten osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen. Kun nuoria itseään kuullaan ja kehittämistyötä tehdään osallisuuden ja toimijuuden teemat huomioiden, on olemassa hyvät edellytykset sille, että lopputuloksena on entistä vaikuttavampaa ja nuorten tarpeet tunnistavaa toimintaa. Yhdistys voi näin tukea nuoria aikuiseksi kasvamisen kipukohdissa tarjoamalla tietoa, opettamalla

erilaisia taitoja ja antamalla ohjausta esimerkiksi päätöksentekoon, ihmissuhteisiin tai arjen taitoihin liittyen.

Tähän kohtaan on syytä mainita vielä muutama sana saavutettavuuden ja esteettömyyden käsitteistä, sillä ne tulevat esiin myöhemmissä luvuissa. Saavutettavuus tarkoittaa mahdollisuutta hyödyntää yhteiskuntamme tuottamia aineettomia palveluja, saada julkista tietoa ja kommunikoida toisten kanssa riippumatta siitä, millainen toimintakyky ihmisellä on (Gustafsson, 2024 s. 14; Invalidiliitto, n. d.). Esteettömyydessä kyse on puolestaan fyysisten esteiden poistamisesta. Sekä saavutettavuuden että esteettömyyden kohdalla tavoite on kuitenkin sama: tarjota kaikille samat mahdollisuudet elää ja osallistua. (Invalidiliitto, n. d.).

3.4 Aiemmat tutkimukset

Kuten jo aiemmin mainitsin, ei nuorten kehitysvammaisten kokemuksia aikuistumisesta ole juurikaan kartoitettu. Kehitysvammaisuudesta ja kehitysvammaisten elämästä on muutoinkin verrattain vähän tietoa saatavilla, vaikka tutkimuksia tehdään jatkuvasti lisää. Suhteellisen vähäiseen tietoon lienee syynä se, että kehitysvammaisten ihmisten asema ja oikeudet suomalaisessa yhteiskunnassa ovat kehittyneet hitaasti, eikä heidän tutkimistaan ole aina historian saatossa pidetty merkityksellisenä. Onneksi tänä päivänä tilanne on erilainen ja niin asenneilmapiirin kuin lainsäädännön muutokset ovat vaikuttaneet kehitysvammaisten elämään positiivisesti ja heihin suuntautuvaa tutkimusta pidetään tärkeänä. Englanninkielisiin tutkimuksiin tutustumalla aiheesta olisi varmasti löytynyt enemmän tietoa, mutta koen, ettei minulla tässä hetkessä ole resursseja syventyä niihin. Siksi käsittelen vain suomenkielisiä tutkimuksia.

Tällä hetkellä vaikuttavimmat kehitysvammaisuuteen liittyviä tutkimuksia julkaisevia ja tukevia tahoja ovat Kehitysvammaliitto ja Suomen vammaistutkimuksen seura. Kehitysvammaliiton tutkimuksia -julkaisusarjasta oman aiheeni kannalta merkittäviä ovat muun muassa Susan Erikssonin teos *Erot, erilaisuus ja elinolot -vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen* (2008), sekä kehitysvammaliiton tutkijan Sonja Miettisen ja Susanna Riepon oman kodin ja arjen merkitystä käsittelevä artikkeli *Koti elämänkulussa -teoksessa* (2024). Suomen vammaistutkimuksen seuran *Vammaistutkimus 2022* -julkaisussa kehitysvammaisten ihmisten osallisuutta tutkimuksessa käsittelevä artikkeli (Rönkkö ym., 2022) herättää hyviä eettisiä pohdintoja ja antaa näkökulmia jo tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen, mutta toimii myös yhtenä hyvänä peilauspintana tulosten tarkasteluun nimenomaan siltä kantilta, miten osallisuus ja osallistaminen mahdollisesti vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin.

Kehitysvammaisuuteen liittyvien tutkimusten lisäksi toinen tärkeä tutkimuskohde opinnäytetyöni aiheen kannalta on nuorisoon suuntautuva tutkimus. Vaikka kehitysvammaisten ja vammattomien nuorten elämässä on joitain eroja, on niissä myös hyvin paljon samaa erityisesti tarpeiden ja toiveiden osalta. Siksi myös vammattomiin nuoriin kohdistuva tutkimus on huomion arvoista oman työni kannalta. Merkittävimmät nuorisoa tutkivat tahot Suomessa ovat Nuorisotutkimusseura, Valtion nuorisoneuvosto, sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), jotka tekevät myös tiivistä tutkimusyhteistyötä. Muun muassa näiden tahojen yhteistyönä syntyneen Nuorten elinolot -vuosikirjasarjan julkaisut *Nuorten perheet ja läheissuhteet* (Valendorff & Sihvonen, 2020), sekä *Nuoruus toisin sanoen* (Gissler ym., 2014) tarjoavat hyvää tutkimustietoa nuorten ihmissuhteista, sekä toiseuden kokemuksista sen monissa muodoissa. Oletan näiden teemojen nousevan esiin tutkimuksessani, sillä ne liittyvät nuoruuden tyypillisiin kehitystehtäviin eli itsenäistymiseen ja oman identiteetin rakentamiseen.

Vaikka muita opinnäytetöitä ei voi pitää yhtä luotettavina tiedon lähteinä, kuin edellä mainittuja, on niihin tutustuminen kuitenkin hyödyllistä. Ensinnäkin heti opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa tehty kartoitus jo tehdyistä opinnäytetöistä antaa käsityksen siitä millaisiin aiheisiin kannattaa tarttua: ihanne tilanne on sellainen, jossa kyseisestä aiheesta on olemassa jonkin verran tutkimusta, mutta jota ei ole käsitelty läpikotaisin (Hakala 2024 luku Tutkimusaiheen valinta). Toinen syy perehtyä samaa aihetta sivuaviin opinnäytetöihin on lähdemateriaalien löytäminen omaa työtä varten, sekä erilaisiin näkökulmiin tutustuminen.

4 MENETELMÄT

Toimintatapani aineiston keräämiseen on hyvin ihmisläheinen, kuten on myös opinnäytetyön aihe. Pyrin pääsemään mahdollisimman lähelle nuorten ajatusmaailmaa ja kokemuksia, sekä kannustan heitä pohtimaan, mitä voisi tehdä toisin, jotta matka kohti itsenäisempää aikuisen elämää olisi sujuvampaa. Olen valikoinut tutkimukselliseen kehittämistyöhön osallistavia, laadullisia menetelmiä, joissa osallistuja saa olla aktiivinen toimija. Näin siksi, että nuoren rooli passiivisena aineiston lähteenä olisi ristiriidassa opinnäytetyön tavoitteiden, eli osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisen kanssa. Tähän liittyen pohdin myös valtaan ja vastavuoroisuuteen liittyviä asioita: vaikka tutkimusasetelmat ovat harvoin vapaita valtasuhteista, voi niitä silti pyrkiä tasavertaistamaan ja sitä kautta edistää kehittämistyön eettisyyttä. Esimerkiksi omaa rooliaan suhteessa osallistujiin on hyvä puntaroida, kuin myös sitä, millaisia yhteiskunnallisia vaikutuksia saaduilla tiedoilla voidaan saavuttaa. (Ryynänen & Rannikko, 2021, luku 1.) Myös vastavuoroisuus on harvoin tasapainossa niin, että kehittämistyöntekijä ja osallistuja hyötyisivät siitä yhtä paljon. Silti vastavuoroisuuden mahdollisuuksia kannattaa pohti ja hyödyntää. Esimerkiksi merkityksellisyyden ja voimaantumisen kokemukset voivat olla hyötyjä osallistujien suuntaan. Lisäksi osallistujilla on yhtä lailla oikeus määritellä osallistumisensa hyödyt ja edut, ja ne voivatkin erota kehittämistyöntekijän näkemyksistä. (Kauko ym., 2021, s. 91–92.) Näin ollen tavoittelen tilannetta, jossa pelkän aineiston keruun lisäksi osallistujat voivat saada oivalluksia ja uutta näkökulmaa oman kasvutarinaansa tai havaita muutosta vaativia epäkohtia, vaikka se ei välittyisikään aineistoon asti.

Kun on kyse laadullisista menetelmistä ja tarkastelun kohteena ovat ihmiset, on huomioitava, ettei tutkimuksellinen kehittämistyö välttämättä mene niin kuin on alun perin suunniteltu ja joitain asioita saatetaan joutua muuttamaan. Prosessi muutoinkin etenee harvoin suoraviivaisesti (Vilka, 2021, luku 3), minkä vuoksi on hyvä pohtia varasuunnitelmia etukäteen. Jo tässä vaiheessa työskentelyä menetelmät ja toteutustavat ovat vaihtuneet useaan otteeseen, aina sen mukaan, kun olen oppinut lisää opinnäytetyön tekemisestä. Menetelmien valinnassa tulee muistaa myös, että työelämään suuntautuva kehittämistyö toteutetaan tilaajan tarpeesta ja sen määrittämällä ehdoilla: tavoitteena on, että tilaaja hyötyy tehdystä työstä ja sillä on toimintaa kehittävä vaikutus. Lisäksi laadullisille menetelmille ominaista on pyrkimys saada tarkasteltavasta kohteesta esiin asioita, joita ei ilman syvällisempää perehtymistä tulisi huomanneeksi. (Vilka,

2021, luku 3, luku 5.) Tämä toteutuu valitsemieni menetelmien kohdalla, sillä syvällisempi kokemukseen perustuva tieto on sitä, mitä tarvitaan, jotta tilaajan toimintaa voidaan kehittää paremmin kohderyhmälle sopivaksi.

Valitsemani osallistavat menetelmät ovat runohaastattelu, ystäväni -kirja, sekä ruohonjuurisarjakuva. Menetelmien valinnassa panostin siihen, että ne sopivat kohderyhmälle, minkä arvioin oman kokemukseni perusteella. Menetelmissä on mukana luovuutta ja hieman leikkisyyttä, minkä lisäksi ne synnyttävät jotain konkreettista: runon, ystäväni -kirjan ja sarjakuvan. Näkemysni mukaan luovuus ja leikkisyys lisäävät osallistujien mielenkiintoa ja motivaatiota pysyä mukana loppuun saakka. Lisäksi konkreettinen lopputulos luo selkeän tavoitteen ja päätöksen, eikä työskentely näin ollen jää liian abstraktiksi, mikä saattaisi hämmentää osallistujia.

Runohaastattelun ja ruohonjuurisarjakuvan kohdalla pidän hyvänä luovan työskentelyn tarjoamaa vapautta: on mahdollista, että ilman tarpeetonta rajoittamista ja tarkoin rajattuja kysymyksiä syntyy jotain sellaista, mitä ei ole aiemmin osattu ajatella tai ottaa huomioon. Ystäväkirja on puolestaan ainut menetelmä, jossa osallistuja saa työskennellä aivan yksin tai avustetusti kotonaan. Näin nuorelle tarjoutuu mahdollisuus avata henkilökohtaisempia ajatuksiaan kehittämistyöntekijälle luottamuksellisesti.

4.1 Runohaastattelu

Runohaastattelu tai sanataidehaastattelu on osallisuutta korostava menetelmä, jossa yhdessä tekeminen ja vastavuoroisuus ovat keskiössä: osallistujat sekä jakavat jotain itsestään, että saavat siitä jotain (Seesmeri & Lindholm, 2025, luku 2). Tämän kehittämistyön yhteydessä ajattelen vastavuoroisen jakamisen ja saamisen keskittyvän henkisen hyvinvoinnin lähteisiin, esimerkiksi yhteisön tukeen, kuulluksi tulemiseen ja merkityksellisyyden tunteeseen, minkä lisäksi lopputulos eli runo on konkreettinen yhdessä luotu ja jaettu teos.

Runohaastattelu soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa etsitään vastauksia aiheisiin, joita ei päästä tarpeeksi lähelle suorilla kysymyksillä tai joita on vaikea ilmaista. Näitä voivat olla vaikkapa tunteet, tunnelmat ja asenteet, sekä keholliset reaktiot ja kokemukset. Keskustelujen muotoutuminen runoksi voi myös madaltaa osallistujien kynnystä avata henkilökohtaisempia ja kipeitäkin asioita, kun lopputuloksena ei ole henkilöön sidottu teos. Menetelmä myös auttaa tuomaan esiin niiden yhteisöjen ääntä, joiden kohdalla se syystä tai toisesta jää yhteiskunnassa heikoksi. (Seesmeri & Lindholm, 2025, luku 2.)

Runohaastattelun merkittävimpiin hyötyihin lukeutuu myös sen joustavuus: haastattelutilanteissa voidaan edetä osallistujille sopivaan tahtiin, toistaa tai selventää kysymyksiä tai vaihtaa kysymysten järjestystä tilanteen mukaan (Tuomi & Sarajarvi, 2018, luku 3). Tällainen joustavuus on kokemukseni mukaan paikallaan, kun toimitaan yhdessä kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien ihmisten kanssa. On myös oman työskentelyni kannalta mielekkäämpää, mikäli menetelmät tarjoavat liikkumavaraa työskentelyyn. Tällöin se, että kaikki ei mene juuri kuten olen suunnitellut ei pilaa kehittämistehtävää, vaan voin elää muuttuvien tilanteiden mukana ja osallistujien ehdoilla.

Runohaastattelu toteutetaan tämän kehittämistyön kohdalla niin, että esitän osallistujille ennalta miettimäni 22. kysymystä. Kysymykset löytyvät työn liitteistä kohdasta liite 1. Kysymykset liittyvät aikuisen ihmisen fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin ja taitoihin, sekä sukupuoli-rooleihin. Lisäksi osallistujat saavat tuoda omia aiheitaan mukaan keskusteluun vapaasti. Keskustelut osallistujien kanssa nauhoitetaan ja litteroidaan. Litteroidusta tekstistä poimitaan keskeiset lauseet, joista osallistujat kokoavat lopullisen runon. Kuvaan aineiston keruun kulkua tämän ja muiden menetelmien osalta tarkemmin tuonnempana. Tiedostan, että valmiiden kysymysten esittäminen on vaikuttanut osaltaan siihen, millaisia vastauksia osallistujat antoivat ja mitkä teemat nousivat keskiöön. Ilman kysymysten esittämistä vastaukset olisivat voineet olla hyvin erilaisia, mikä pitää huomioida kehittämistehtävän luotettavuutta arvioidessa.

4.2 Ruohonjuurisarjakuva

Ruohonjuurisarjakuva on yhteisölähtöinen menetelmä, jossa visuaalisin keinoin pyritään vahvistamaan erityisesti niiden yhteisöjen ääntä, jotka jäävät herkästi yhteiskunnallisen keskustelun ulkopuolelle. Tavoite on tehdä näkyväksi yhteisön todellisuutta, sekä tarttua epäkohtiin ja pyrkiä muutokseen asioiden korjaamiseksi. Menetelmä kannustaa osallistujia pohtimaan heille merkityksellisiä asioita ja sanallistamaan niitä, mikä voi avata uusia näkökulmia yhteisöä koskeviin asioihin, niin osallistujille itselleen, kuin myös yhteisön ulkopuolelle. (Anttonen, 2025, luku 6.)

Käytännössä ruohonjuurisarjakuva on tekijänsä omista lähtökohdista kumpuava viesti tai tarina, joka on piirretty sarjakuvan muotoon. Sarjakuvat toteutetaan työpajoissa, jolloin vuorovaikutus muiden osallistujien kanssa on mahdollista. (Anttonen, 2025, luku 6.) Ajatuksen vaihto onkin keskeinen osa menetelmää: kun tunteet ja kokemukset puretaan teokseksi pape-

rille, ne muuttuvat objekteiksi, jotka tarjoavat mahdollisuuden käydä kriittistä keskustelua ikävistäkin aiheista. Usein myös vaikeasti sanallistettavat asiat taipuvat aluksi paremmin kuvan muotoon, minkä jälkeen niiden käsittely keskusteluissa voi olla helpompaa. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 110, 112.) Valmiille sarjakuville annetaan näkyvyyttä yhdessä sovitulla tavalla, vaikkapa viemällä ne julkiseen tilaan tai julkaisemalla somessa. Näin keskustelu teosten teemoista pääsee jatkumaan myös työpajan päättymisen jälkeen ja yhteisö teosten takana saa viestinsä esiin. Parhaimmassa tapauksessa menetelmällä voidaan saada aikaan muutos, jossa yhteisön tarpeet huomioidaan aiempaa paremmin (Anttonen, 2025, luku 6.)

Mielestäni menetelmä sopii kohderyhmälle siksi, että piirtäminen on monelle tuttua ja se synnyttää jotain konkreettista. Ajattelen myös, että keskustelu itsenäistymisen ja aikuistumisen teemoista voi sujua luonnollisemmin, kun huomio on henkilöiden sijaan enemmän sarjakuvien tekemisessä ja valmiiden teosten tarkastelussa. Kuvallinen ilmaisu on myös itselleni tuttua, joten koen turvalliseksi hyödyntää sitä aineiston keräämiseen. Sarjakuvien tekeminen ei myöskään vaadi piirustustaitoa ja lopputulos voi olla mitä vaan esittävän kuvan ja abstraktin teoksen väliltä, mikä madaltaa kynnystä lähteä kokeilemaan sarjakuvan tekemistä (Anttonen, 2025, luku 6). Visuaalisten menetelmien käyttämisen on myös havaittu vaikuttavan osallistujien motivaatioon, mikä on seurausta siitä, että valta-asetelma kehittämistyön toteuttajan ja osallistujan välillä kapenee, kun osallistuja saa itse päättää, mitä hän tuo työssään esille ja mitä hän jättää sen ulkopuolelle. (Hakoköngäs & Martikainen, 2021, luku 4.) Tämä vahvistaa näkemystäni ruohonjuurisarjakuvasta kehittämistyöhön soveltuvana menetelmänä, sillä pyrin poistamaan valta-asetelmasta aiheutuvia negatiivisia vaikutuksia kehittämistyöhön siinä määrin, kuin se on mahdollista.

Ruohonjuurisarjakuvat on määrä toteuttaa neljä ruutua sisältävälle A4 -kokoiselle paperille lyijykyniä ja/tai puuvärejä käyttäen. Opastuksena sarjakuvan tekoon nuorille kerrotaan, että kyseessä sarjakuva tai piirustus, jonka kautta voi kertoa oman tarinan: sarjakuva voi käsitellä omaan elämään ja aikuistumiseen liittyviä huolia tai murheita, mielipiteitä, tunteita, pelkoja tai asioita, joista on onnellinen ja joita haluaa elämässään vaalia. Tärkeintä on, että nuoren oma ääni pääsee kuuluviin. Tarkempi nuorille annettava ohjeistus ruohonjuurisarjakuvasta löytyy liitteistä kohdasta liite 2.

4.3 Ystäväni -kirja

Ystäväni -kirja on menetelmä, jonka avulla voidaan kuulla elämän muutoskohdissa olevia ihmisiä lempeällä ja helposti lähestyttävällä tavalla. Käsiteltävä teema on valittu etukäteen kehittämistarpeen mukaan, mutta turhan rajaavaa kysymysten asettelua pyritään välttämään, sillä tavoitteena on, että ystäväni-kirjan täyttäjälle jää tilaa tuoda kokemuksiaan ja mielipiteitään esille. Suositeltavaa on käyttää esimerkiksi lauseen alkuja, jotka osallistuja saa täydentää loppuun. Menetelmällä pyritään saamaan selville niin kehittämisen kohteita, kuin myös asioita, jotka ovat hyvin ja joita on syytä vaalia. (Haralahti-Juola ym., 2025, luku 5.)

Ystäväni -kirja voi olla kehittämistyöntekijän ja osallistujan välinen tai kirjan sisältöä voi tarkastella ryhmän kanssa (Haralahti-Juola ym., 2025, luku 5). Päädyin tämän kehittämistyön osalta pitämään kirjan vain minun ja osallistujan välisenä, sillä haluan tarjota nuorelle mahdollisuuden avata henkilökohtaisia kokemuksia luottamuksellisesti. Näin voin saada kehittämistyön kannalta merkityksellistä tietoa, joka saattaisi muutoin jäädä aineiston ulkopuolelle. Valitsin ystäväni -kirjan yhdeksi aineistonkeruumenetelmäksi, siitä huolimatta, että en edellytä osallistujilta kirjoitus- tai lukutaitoa. Ratkaisin asian sillä, että olen tuonut kehittämistyöstä kertoessani ilmi menetelmän vaatimukset ja kehottanut nuoria tarvittaessa pyytämään apua kirjan täyttämiseen esimerkiksi vanhemmilta tai ryhmäkodin ohjaajalta.

Tämän kehittämistyön osalta ystäväni -kirja koostuu kahdesta yksipuolisesta A4 -kokoisesta paperista, joille olen laatinut kysymyksiä aikuiseksi kasvamisen teemoista. Lisäksi päädyin hyödyntämään ystäväni -kirjaa myös osallistujien henkilötietojen (nimi, ikä, sukupuoli, asuinpaikkakunta) keräämiseen, sillä se tuntui luontevalta tämän menetelmän yhteydessä: ystäväkirjoissa kun yleensä on tapana tällaisia asioita kysyä. Menetelmän varsinaisten kysymysten tarkoitus on kartoittaa kunkin nuoren tilannetta ystäväni -kirjan täyttämisen hetkellä, jotta sitä voidaan peilata nuoren antamiin vastauksiin. Lisäksi tavoitteena on saada luottamuksellista tietoa aikuistumisen haasteista ja epävarmuuksista, sekä nuorille merkityksellisistä aikuisista ja aikuistumisen kokemuksista. Tarkemmin ystäväni -kirjan sisältöön voi tutustua liitteessä 3.

4.4 Osallistujat

Laadullisia aineistonhankintamenetelmiä hyödynnettäessä keskitytään aineiston määrän sijaan sen laatu, joten osallistujien valintaan on syytä paneutua huolellisesti. Vaikka kehittämistyöhön osallistuvien ihmisten määrää ei pidetä niin merkittävänä laadullisten tutkimusten kohdalla ja

vaikka kyseessä on opinnäytetyö eli vasta harjoittelen tutkimuksellisen kehittämistyön tekemistä, on osallistujien sopivaa määrää hyvä pohtia tarkkaan. (Tuomi & Sarajarvi, 2018, luku 3). Päädyin tavoittelemaan noin kymmentä nuorta, sillä kehitysvammaisten osuus Suomen väestöstä on noin 1–2 % eli karkeasti arvioiden 50 000 ihmistä (Åberg, 2025; Vernerinet, n. d.) ja kun tästä joukosta poimitaan kaikki Keski-Suomessa asuvat ja ikähaarukkaan 18–29 sopivat, on kymmenen hengen ryhmä mielestäni realistinen. Juttelin osallistujien sopivasta määrästä myös opinnäytetyötäni ohjaavan lehtorin kanssa ja olimme asiasta samoilla linjoilla. Olen ottanut huomioon myös sen, etten varmasti tule tavoittamaan kaikkia kohderyhmääni kuuluvia nuoria, eivätkä kaikki ole halukkaita osallistumaan kehittämistyöhön. Vähäisen osallistujamäärän olen ottanut huomioon myös menetelmien valinnassa keskittymällä laadullisiin aineistonhankintamenetelmiin, jolloin fokus on, kuten jo edellä mainitsin, aineiston määrän sijaan sen laadussa (Vilkka, 2021, luku 3).

Pohdin kohderyhmän rajaamista alun perin lievästi kehitysvammaisiin oman työskentelyni helpottamiseksi ja siksi, että minulla on eniten kokemusta kyseisestä ryhmästä. Pohdittuani asiaa tulin kuitenkin siihen tulokseen, etten rajaa osallistujia automaattisesti pois vamman asteen perusteella, vaan päädyin tarkastelemaan koko kehitysvammaisuuden kirjoa. Ajattelen tämän valinnan palvelevan tilaajan tarpeita myös paremmin, sillä sen kohderyhmään kuuluvat kaikki kehitysvammaiset ihmiset vamman asteesta riippumatta. Toinen asia, joka vaikutti päätökseeni, oli kohderyhmän tavoittaminen. Koen, että minulla on paremmat mahdollisuudet saada osallistujia, jos kohderyhmäni on laajempi, minkä lisäksi kehittämistyöstä tiedottaminen on helpompaa. Tällä tarkoitan sitä, että moni lievästi kehitysvammainen asuu ja elää melko itsenäisesti, eikä välttämättä osallistu kehitysvammaisille suunnattuun toimintaan, kun taas enemmän apua ja tukea tarvitsevat asuvat usein ryhmäkodeissa ja ovat aktiivisemmin mukana kehitysvammaisille suunnatussa toiminnassa, jolloin tieto opinnäytetyöstä saavuttaa heidät todennäköisesti paremmin.

Kohderyhmääni tarkentava rajaus keskittyy nuoren määritelmään: Suomen laissa nuorella tarkoitetaan kaikkia alle 29-vuotiaita henkilöitä (Nuorisolaki, 1285/2016, § 3), mutta tämän opinnäytetyön kontekstissa nuorista puhuttaessa tarkoitetaan 18–29-vuotiaita henkilöitä. Rajaus on tehty siksi, että tavoitteena on selvittää itsenäistyvien nuorten ajatuksia ja toiveita ja suurin harppaus kohti itsenäisempää elämää tapahtuu juuri silloin kun nuoresta tulee täysi-ikäinen. Silloin nuoren asema yhteiskunnan silmissä muuttuu ja vastuut ja velvollisuudet astuvat osaksi

nuoren elämää vahvemmin kuin aikaisemmin. Lisäksi tarkastelen nuoruutta erityisesti henkisen kasvun ja kehityksen kautta, joten fyysiset muutokset jäävät vähäiselle huomiolle.

Tärkeää kehittämistyön onnistumisen kannalta on valita osallistujat niin, että heillä on mahdollisimman kattavasti tietoa tai kokemuksia käsiteltävästä aiheesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 3). Oman kehittämistyöni keskiössä ovat nuorten ajatukset, kokemukset ja odotukset aikuistumiseen liittyen. Jokainen ihminen on oman elämänsä asiantuntija, joten lähtökohtaisesti kaikki aiheesta kiinnostuneet nuoret ovat potentiaalisia osallistujia. Olen kuitenkin asettanut nuorille vaatimuksia kommunikointiin ja tutkimustilanteessa toimimiseen liittyen sekä turvallisuuden varmistamiseksi, että oman työskentelyni helpottamiseksi: kommunikoinnin tulee onnistua suullisesti, tulkin välityksellä tai kommunikoinnin apuvälineen avulla, minkä lisäksi vaadin osallistujilta kykyä sitoutua yhdessä sovittuihin pelisääntöihin. Asettamani vaatimukset perustuvat puhtaasti oman osaamiseni rajoihin, mikä vuoksi vaikeasti ja syvästi kehitysvammaiset nuoret jäävät todennäköisesti tämän kehittämistyön ulkopuolelle, mikä tulee ottaa huomioon työn tuloksia ja vaikuttavuutta arvioidessa.

Osallistujien valinnassa pyrin kiinnittämään huomiota myös joukon moninaisuuteen mm iän, sukupuolen ja asuinpaikan osalta. Käytännössä panostin moninaisuuden tavoitteluun olemalla yhteydessä niin yksityishenkilöihin, kuin myös yrityksiin ja yhteisöihin ympäri Keski-Suomea. Moninaisuuden arvioinnissa haastaa se, etteivät kaikki osallistajat jakaneet minulle edellä mainittuja tietoja. Tämä minun tulee ottaa huomioon kehittämistyön luotettavuutta arvioidessa, kuten myös se, miten ryhmässä toimiminen on voinut vaikuttaa negatiivisesti tai positiivisesti siihen, miten osallistajat ovat käyttäytyneet ja mitä he ovat itsestään jakaneet. Lisäksi osallistujista neljä oli minulle entuudestaan tuttuja, mikä on saattanut vaikuttaa, että he ovat kertoneet kokemuksistaan avoimemmin.

Vaikka tavoittelemani ihmismäärä on pieni, osoittautui osallistujien tavoittaminen haastavammaksi, mitä olin osannut odottaa. Syynä tähän on se, etten ole juurikaan saanut suoraa yhteyttä kohderyhmääni kuuluviin nuoriin, vaan tieto opinnäytetyöstä ja mahdollisuudesta osallistua siihen, on saavuttanut ensin kolmannen tahon, esimerkiksi opettajan, asumisyksikön johtajan, päivätoimintakeskuksen henkilökunnan tai nuoren vanhemman. Tällöin tiedon ensimmäisenä vastaanottaneen tahon toiminnalla on suuri merkitys siinä, tavoittaako viestini sen lopullisen vastaanottajan. Useimmissa tapauksissa vasta soitto sähköpostiviestin perään on saanut ihmiset reagoimaan yhteydenottooni. Minun ja osallistujan välissä olevat tahot ovat myös joissain ta-

pauksissa olleet merkittäviä mahdollistajia, sillä ne ovat tukeneet nuoren osallistumista ja karottaneet ennalta henkilöt, joilta löytyy ennalta määrittämäni ominaisuudet. Tässäkin mielessä näiden tahojen aktiivisuus on ollut merkittävää kehittämistyön onnistumisen kannalta.

Saatuani yhteyden kohderyhmääni kuuluviin nuoriin olen järjestänyt infotilaisuuden joko kasvokkain tai etäyhteyden välityksellä. Näin olen varmistanut sen, että nuoret saavat tarvitsemansa tiedot selkeässä muodossa ja voivat esittää kysymyksiä, ennen kuin tekevät päätöksen kehittämistyöhön osallistumisesta. Lisäksi vaikeaselkoisemmat, mutta välttämättömät dokumentit osallistujien oikeuksista ja henkilötietojen käsittelystä on käyty läpi pääpiirteittäin infotilaisuudessa ja toimitettu nuorille. Tällä tavoin olen pyrkinyt tekemään osallistumisesta saavutettavampaa. Tekemästäni huolellisesta tiedottamisesta huolimatta, aloittaessani työskentelyä järjestyksessä toisen ryhmän kanssa, huomasin, että paikalla oli muutama nuori, jotka eivät olleet osallistuneet pitämiini infotilaisuuksiin. Tämän takia he eivät saaneet yhtä laajasti ennakkotietoa kehittämistyöstä kuin muut nuoret, vaikka pääpiirteet käytiinkin läpi vielä yhteisesti ensimmäisessä tapaamisessa. Arvioin kuitenkin, että kehittämistyön luonteen ja vähäisten riskien takia työskentelyyn osallistuminen ei ollut nuorten edun vastaista ja sallin heidän tulla mukaan.

Suurin eettinen kysymys, jota pohdin, oli suostumuksen pätevyys kehitysvammaisten ihmisten kohdalla. Kehitysvamma vaikuttaa siihen, miten ihminen ymmärtää ja tulkitsee asioita, joten mietin, miten voin varmistua siitä, että osallistujat todella ymmärtävät, mihin antavat suostumuksensa. Tulin pohdinnoissani siihen lopputulokseen, että informoin nuoria niin hyvin ja selkeästi kuin osaan ja arvioin heidän soveltuvuuttaan kehittämistyöhön siltä osin kuin se on mahdollista. Lisäksi kehittäjän roolissa tiesin osallistumiseen sisältyvät riskit ja hyödyt, joiden perusteella arvioin, että mikäli nuori osallistuu kehittämistyöhön, mutta ei ymmärrä jotain siihen liittyvää seikkaa, ei se silti tuota hänelle tai hänen lähipiirilleen haittaa tai vaaraa. Minulla olisi myös mahdollisuus keskeyttää työskentely, mikäli katsoisin sen jatkamisen olevan nuoren edun vastaista. Osallistujat olivat myös kaikki täysi-ikäisiä ja heillä on oikeus tehdä itseään koskevia päätöksiä, aivan kuten vammattomillakin ihmisillä.

Dialoginen lähestymistapa on edellytys osallistavan kehittämistyön onnistumiselle. Avoin, kunnioittava, vastavuoroinen ja eriävät näkemykset hyväksyvä ilmapiiri mahdollistaa sen, että osallistujat saavat olla tasavertaisesti aktiivisia toimijoita, ilman pelkoa torjutuksi tulemisesta. Se on siis reitti oppimiseen ja uusien näkökulmien löytämiseen, mikä luo tilaisuuden kehittyä ja

kehittää. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 92–93.) Tähän pyrkien olen panostanut kehittämistyö-
säni siihen, että tutustumiseen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen on varattu riittävästi aikaa.
Olen esimerkiksi hyödyntänyt tutustumisleikkejä ja yhteiset pelisäännöt on käyty nuorten
kanssa läpi ennen varsinaisen työskentelyn alkua. Olen myös pyrkinyt tasoittamaan kehittäjän
ja osallistujan välisiä valtasuhteita mm. käyttämällä kieltä, joka ei arvota näitä rooleja ja jaka-
malla itsestäni asioita tilanteeseen sopivalla tavalla.

4.5 Aineiston keruu

Konkreettisesti aineiston keruu tapahtui kahdessa eri ryhmässä niin, että kumpikin ryhmä osal-
listui yhteiseen tapaamiseen kahtena eri päivänä. Käytän ryhmistä nimiä ryhmä 1 ja ryhmä 2
selkeyden vuoksi. Ryhmä 1 käsitti kolme osallistujaa, jotka eivät tunteneet toisiaan entuudes-
taan. Itse taas tunsin tämän ryhmän osallistujista kaikki. Ryhmässä 2 osallistujia oli neljä ja he
tunsivat toisensa melko hyvin. Minä tunsin tästä ryhmästä yhden osallistujan. Yhteensä osallis-
tujia oli siis seitsemän, mikä jäi alle tavoitteeni, mutta koen, että sain siitä huolimatta kasaan
kehittämistyön kannalta riittävän aineiston.

Menetelmien osalta kehittämistyö eteni kummankin ryhmän kanssa kutakuinkin samalla ta-
valla: ensimmäisen tapaamisen keskiössä oli runohaastattelun ensimmäinen vaihe, eli itse haas-
tattelu, jonka aikana haastattelin osallistujia ennalta valmistelemieni kysymysten avulla. Kysy-
mykset olin valmistellut ennakkoon, kuten jo runohaastattelua käsittelevässä luvussa mainitsin,
minkä lisäksi osallistujat saivat tuoda keskusteluun mukaan omia aiheitaan. Nauhoitin keskus-
telumme osallistujien luvalla, jotta pystyin palaamaan niihin jälkikäteen. Ensimmäisen ja toisen
tapaamisen välissä litteroin haastattelut ja poimin niistä keskeisimmät lauseet, jotka tulostin ja
leikkasin erilleen runohaastattelun viimeistelyä varten. Toinen tapaamiskerta aloitettiin kokoa-
malla runo niin, että jokainen sai vuorollaan lisätä siihen valitsemansa lauseen. Lopputulos hy-
väksyttiin yhteisesti ja runolle annettiin nimi, minkä jälkeen lauseet liimattiin paperille valit-
tuun järjestykseen. Valmiit runot jäivät sovitusti minulle jatkokäyttöä ja levitystä varten.

Ystäväni -kirjan sivut jaoin osallistujille ensimmäisen tapaamisemme loppupuolella. Ohjeis-
tuksena oli, että ystäväni -kirjan täytetään kotona joko itsenäisesti tai avustetusti ja palautetaan
minulle seuraavassa tapaamisessa. Ohjeistuksesta poiketen ryhmä 1 täytti ja palautti ystäväni -
kirjat jo ensimmäisen tapaamisen aikana, sillä tapaamiselle varattu aika oli turhan pitkä. Tämä
osoittautui lopulta hyväksi ratkaisuksi, sillä ryhmän 2 kohdalla vain yksi neljästä ystäväni -
kirjasta palautui minulle takaisin. Tämä johtui siitä, että paperit unohtuivat, menivät hukkaan

tai kysymyksiin vastaaminen tuntui liian työläältä. Nämä ongelmat olisi voitu mahdollisesti välttää tarjoamalla nuorille mahdollisuus täyttää ystäväni -kirjat tapaamisemme aikana. Se, että kolme seitsemästä ystäväni -kirjasta puuttui jätti aineistooni aukon, joka tulee vaikuttamaan sekä työn tuloksiin, että työn luotettavuuden arviointiin.

Kolmas käyttämäni menetelmä oli ruohonjuurisarjakuva, joka toteutettiin ryhmien toisella ja samalla viimeisellä tapaamisella. Menetelmää lähestyttiin pohtimalla, millaisia asioita, tunteita tai tapahtumia aikuiseksi kasvamiseen liittyy nyt tai tulevaisuudessa. Sarjakuvissa käsiteltävä aihe sai olla juuri se, minkä nuori koki itselleen tärkeäksi. Oman sarjakuvan sain myös toteuttaa itselle mieluisalla tavalla, joko piirtämällä tai kirjoittamalla, väreillä tai ilman. Kummassakin ryhmässä muutamalla nuorella oli aluksi haasteita päästä kiinni sarjakuvan tekemiseen. Syitä voi olla monia: ehkä tehtävänanto oli vaikea, piirtäminen ei tuntunut mieluisalta tai inspiraatio oli kateissa. Lopulta kuitenkin kaikki osallistujat saivat valmiiksi omaa elämäänsä kuvaavan sarjakuvan. Sarjakuvien valmistuttua nauhoitin itselleni muistiin sen, mitä osallistujat kertoivat niiden merkityksistä, jotta voisin myöhemmin liittää kertomukset ja sarjakuvat yhteen. Osallistujat saivat halutessaan pitää tekemänsä sarjakuvat, jolloin taltioin ne itselleni ottamalla niistä valokuvat. Lähes kaikki osallistujat kuitenkin lahjoittivat työnsä minulle.

Kokonaisuutena arvioiden menetelmien käyttö oli onnistunutta ja tarkoituksenmukaista, vaikka ystäväni -kirjan osalta aineisto jäi puutteelliseksi. Onnekseni menetelmiä oli kuitenkin useampi, jolloin yhden menetelmän heikkous ei vaarantanut koko kehittämistyön onnistumista, vaikkakin sillä oli negatiivinen vaikutus aineistoon ja sen luotettavuuden arviointiin. Osallistujilta saamani palaute oli positiivista, eikä heidän taholtaan noussut esiin parannusehdotuksia työskentelyni tai menetelmien suhteen. Lisäksi oli mielenkiintoista kuulla, että vain pari osallistujaa oli pohtinut aikuistumisen teemoja aikaisemmin. Positiivisen kokemuksen lisäksi toivon, että osallistujille syntyi tapaamisten aikana uusia ajatuksia ja oivalluksia, joita he voivat hyödyntää omalla matkallaan aikuisuuteen.

4.6 Aineiston analyysimenetelmät

Laadullisia menetelmiä käyttämällä saatu aineisto tulee olla kuva- tai tekstimuodossa, jotta sitä voidaan analysoida. Litterointia voidaan suorittaa eri tarkkuusasteilla riippuen tutkimuksen tavoitteista ja analyysimenetelmistä. Tärkeää on kuitenkin pitää kiinni siitä periaatteesta, että osallistujan sanomisesta tulee esittää siten, kuin hän on ne tarkoittanut, eikä niitä tule muokata tai muuttaa. (Vilkka, 2025, luku 4.)

Aloitin analysoinnin tarkastelemalla aineistoa menetelmä kerrallaan. Runohaastattelun kohdalla suoritin ensimmäisenä haastattelunauhoitteiden litteroinnin. Muutin tekstiksi kummankin osallistujaryhmän haastattelun ja lähdin tarkastelemaan niitä aluksi erillään, etsien samalla niistä toistuvia teemoja ja tekemällä muistiinpanoja. Saatuani yleiskäsityksen runohaastattelun tuottamasta aineistosta, siirryin seuraavan menetelmän pariin. Ruohonjuurisarjakuvan kohdalla aloitin myös liiteroimalla nauhoittamani osallistujien kertomukset sarjakuvien merkityksistä. Lisäksi tulkitsin kuvia ja nuorten kertomuksia maltillisesti: esimerkiksi, jos nuori on piirtänyt sarjakuvaansa television ja sohvan ja kertoo katsovansa mielellään sarjoja, tulkitsen, että sarjojen katsominen on nuoren harrastus tai ainakin merkityksellinen ja mielekäs tapa viettää vapaa-aikaa, vaikka nuori ei sitä suoraan sanokkaan. Kirjasin myös sarjakuvista ylös alustavia muistiinpanoja. Kolmannen menetelmän eli ystäväni -kirjan kohdalla alkuvaiheen tarkastelu oli helppoa, sillä se oli heti valmis tarkasteltavaksi ja pystyin käsittelemään sitä kyselyn tapaan.

5 ANALYSOINTI

Analyysimenetelmien määrittelyn ja aineiston yleiskatsauksen jälkeen pääsin pohtimaan tapaa, jolla esittelen ja analysoin aineiston. Päädyin jaottelemaan aineiston eri kategorioihin ja avaamaan syitä tekemilleni valinnoille seuraavassa alaluvussa. Tämän jälkeen käsittelen analysoinnin tulokset kategoria kerrallaan omissa luvuissaan.

5.1 Aineiston jakaminen kategorioihin

Tässä kohtaa otin vapauden tehdä rohkeita linjanvetoja ja määritellä kategorioiden sisällöt parhaaksi katsomallani tavalla. Lopulta päädyin seitsemään pääkategoriaan, jotka ovat koulutus ja työ, kasvu ja hyvinvointi, ihmissuhteet, vastuut ja odotukset, oma koti ja arki, itsemääräämisoikeus sekä itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen. Kategorioita olisi voinut olla myös useampi, mutta selkeyden kannalta päädyin pitäytymään seitsemässä. Lisäksi moni aihe sopisi myös muihin kategorioihin, kuten vaikkapa työnteko voisi sopia vastuisiin ja odotuksiin. Siksi tarkasteleminen erityisesti sitä, mitä merkityksiä osallistujat antoivat kertomilleen asioille. Tähän liittyen minun on kehittämistyön luotettavuutta arvioidessani otettava huomioon se, että toisenlaisella kategorisoinnilla voisi olla vaikutuksia lopullisiin tuloksiin. Olen kuitenkin suorittanut analysoinnin aineistolähtöisesti, joten voidaan olettaa, että samat aiheet nousevat esiin joka tapauksessa, riippumatta siitä, millaiset kategoriat olisin luonut. Näin ollen kategorisoinnin vaikutukset näkyvät parhaiten siinä, millaisella volyyymilla eri aiheet näyttäytyvät aineistossa.

Koulutus ja työ kategoria pitää sisällään kaiken työhön, työelämään, ammattiin, koulutukseen ja opiskeluun liittyvät, sekä niihin rinnastettavat asiat ja merkitykset. **Kasvu ja hyvinvointi** sisältää henkisen ja fyysisen kasvun ja kehityksen, terveyden, mielen hyvinvoinnin, sekä harrastukset. Harrastukset liitin tähän kategoriaan, sillä käsittelen ne yhtenä hyvinvoinnin lähteenä, enkä halunnut tehdä uutta kategoriaa aiheen vähäisen esiintyvyyden perusteella. **Ihmissuhteet** kategoriaan liitin yksinkertaisesti kaikki sosiaaliset suhteet riippumatta siitä, missä ympäristössä ne esiintyvät. **Vastuut ja odotukset** kategoriassa tarkastelun kohteena ovat nuorten ajatukset siitä, mitä yhteiskunta ja lähipiiri heiltä odottaa tai mitä he itse ajattelevat kuuluvan aikuisen ihmisen velvollisuuksiin. **Oma koti ja arki** kategoriassa omalla kodilla tarkoitetaan paikkaa, jonka nuori mieltää omaksi kodikseen asumismuodosta riippumatta. Tähän kategoriaan liittyy voimakkaasti ajatus vanhemmista irtaantumisesta ja itsenäisestä elämästä. Lisäksi

kodin ylläpito ja muut arjen askareet kuten ruoan valmistus kuuluvat tähän. **Itsemääräämisoikeus**, sekä vastuut ja odotukset voivat äkkiseltään muistuttaa toisiaan, mutta itsemääräämisoikeuden kohdalla korostuvat yksilön vallankäytön mahdollisuudet omassa elämässään, kun taas vastuut ja odotukset pitävät sisällään sekä ulkopuolelta tulevat paineet, että nuoren itse itselleen asettamat vaatimukset. Viimeisenä kategoriana on **itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen**. Halusin luoda tästä oman kategorian siitäkin huolimatta, että mainintoja teemaan liittyen tuli vain yhden menetelmän kohdalta. Toimin näin siksi, että näen itsetuntemuksen merkityksen suhteessa yksilön elämänlaatuun ja muihin kategorioihin merkittävänä. Tällä tarkoitan sitä, että hyvän itsetunnon omaava henkilö pystyy esimerkiksi pyytämään apua ja tunnistaa vahvuutensa vaikkapa työelämässä. Selvyyden vuoksi, kun puhun kategorioista, tarkoitan jotain näistä seitsemästä ja kun puhun aiheesta, tarkoitan jonkin näistä kategorioista alle kuuluvaa asiaa. Esimerkiksi, jos kategoria on ihmissuhteet, niin aiheina voivat olla vaikkapa seurustelukumppani, kaverit tai perhe.

Kategorioiden määrittämisen jälkeen aloin kehittää pisteytysjärjestelmää, jonka lopputulemana olisi mahdollisimman realistinen kuva siitä, mitä aiheita nuoret nostavat esiin ja millä volyyymilla, sekä mihin asioihin he toivoisivat enemmän apua ja tukea matkallaan aikuisuuteen. Päädyin luomaan jokaiselle menetelmälle hieman erilaisen pisteytystavan, sillä niiden eroavaisuudet tekivät sen, ettei täysin samaa tapaa voinut hyödyntää kaikkien menetelmien kohdalla ilman, että se olisi vääristänyt lopputulosta.

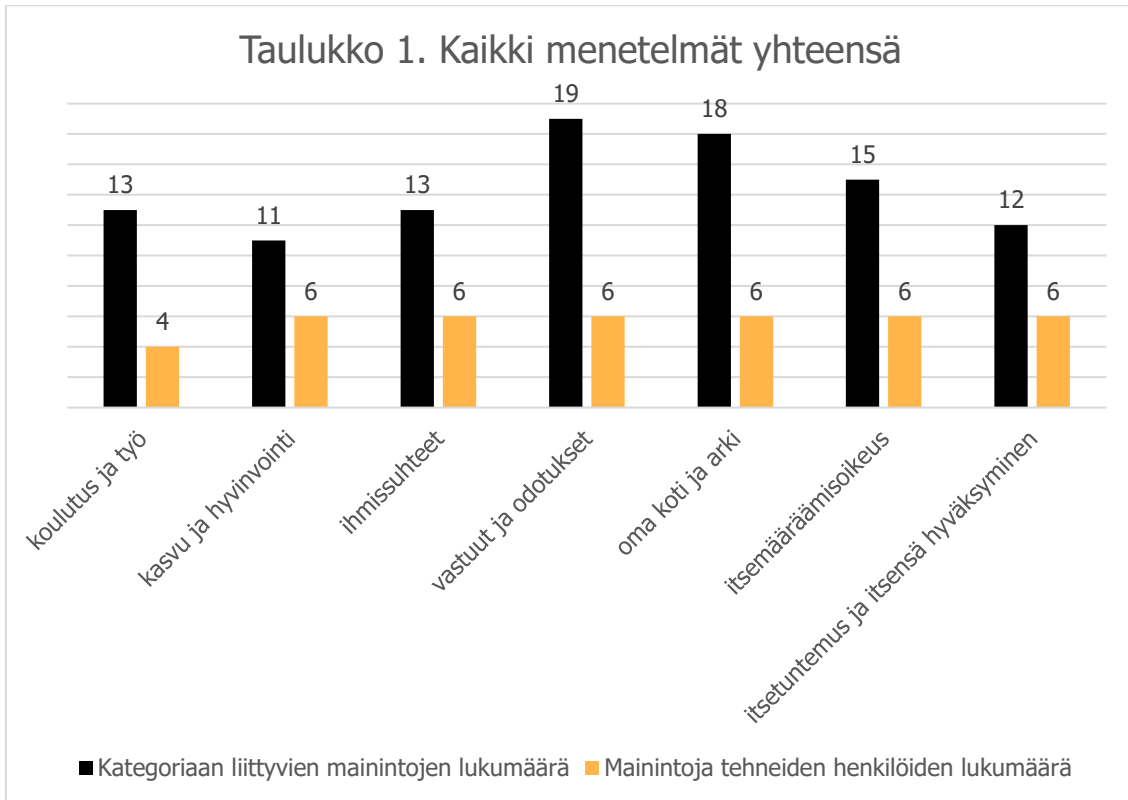
Runohaastattelussa vastaukset on pisteytetty siten, että yksi maininta yhdeltä henkilöltä tarkoittaa yhtä pistettä kunkin kysymyksen kohdalla. Ainoastaan jos sama henkilö vastaa samaan kysymykseen mainitsemalla saman asian useasti, ei pisteitä kerry hänen kohdallaan yhtä enempää (, paitsi jos hän nostaa esiin myös muita aiheita). Pisteiden määrä kunkin kysymyksen kohdalla vaihteli sen mukaan, kuinka moni vastasi kysymykseen ja mitä asioita nousi esiin.

Ruohonjuurisarjakuvan kohdalla pisteytys rakentui kuten runohaastattelussa niin, että tulkitsin yhden sarjakuvan vastauksena yhteen kysymykseen, eikä saman aiheen mainitseminen useasti nosta pisteiden määrää. Toimin näin siksi, että sarjakuvien tulkinta olisi luotettavampaa ja pisteytys selkeämpää, kun minun ei tarvitse tulkita esiin nousseiden aiheiden vaikutusalueiden rajaa sarjakuvaruutujen välillä. Mainittakoon tähän väliin, että tämän menetelmän kohdalla olen käyttänyt eniten omaa tulkintaani sarjakuvien merkityksiä pohtiessani. Tästä huolimatta olen pyrkinyt välttämään liian pitkälle vietyjä tulkintoja ja pitämään yhtenäisen linjan siinä, mitä ylipäätään lähden tulkitsemaan. Esimerkkinä: sarjakuvassa on talo, mutta nuori ei ole kertonut

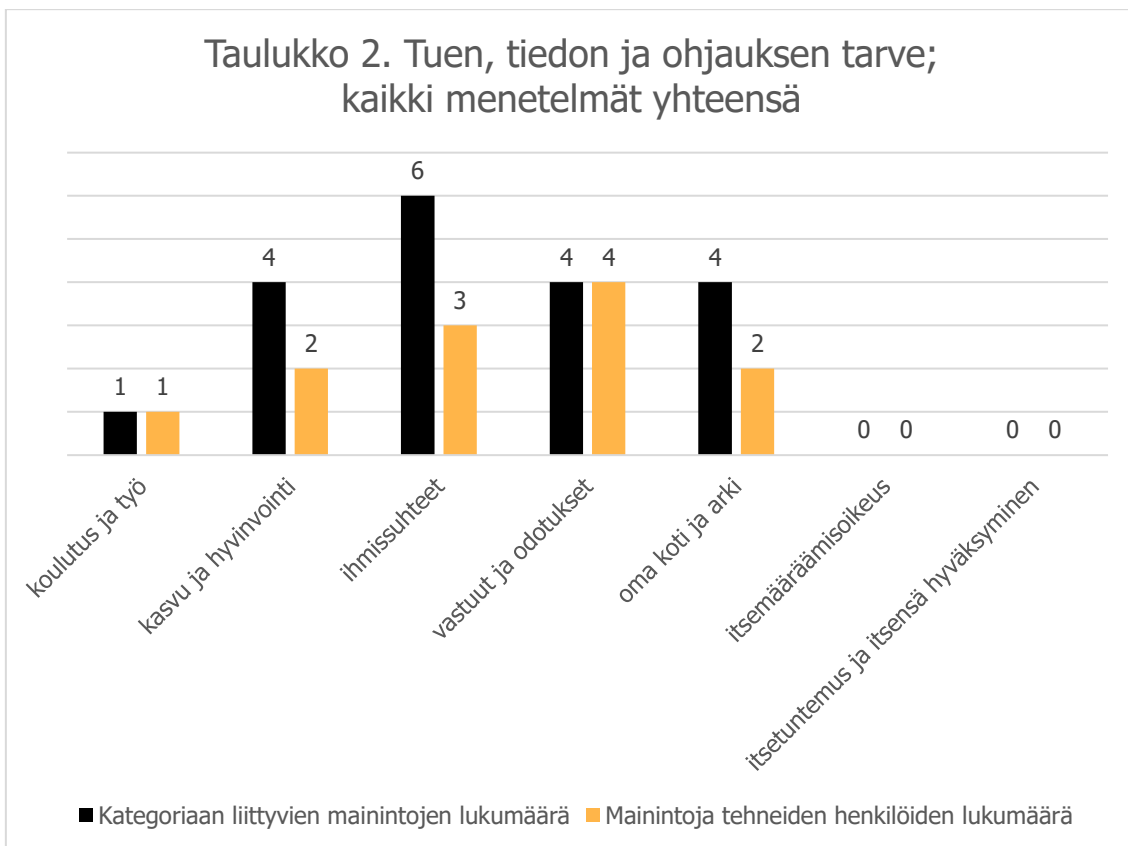
mitä se hänelle merkitsee. Kuitenkin sarjakuvassa on yleisesti hyvä tunnelma ja nuori kertoo itselleen tärkeistä asioista. Tällaisessa tilanteessa tulkitseen, että talon pääseminen mukaan sarjakuvaan kertoo sen olevan merkittävä asia nuoren elämässä ja olen siksi laskenut sen mukaan Oma koti ja arki -kategoriaan.

Ystäväni -kirjan kohdalla pisteytys oli yksinkertaisinta, sillä se oli jo valmiiksi rinnastettavissa kyselyyn. Pisteytyksen ulkopuolelle on kuitenkin jätetty tehtävä, jossa nuorta pyydetään ympyröimään asioita, joita aikuistuminen on tarkoittanut hänen tähänastisessa elämässään, sekä asioita, joita aikuistuminen tulee tarkoittamaan tulevaisuudessa. Toimin näin siksi, että tämän tehtävä ensisijainen tarkoitus oli antaa taustatietoa osallistujista tulosten analysointia varten.

Nyt, kun kategoriat oli määritelty ja menetelmien pisteytys oli minulle selvää, pääsin luomaan aineistosta visuaalisia taulukoita. Loin taulukoita aluksi menetelmäkohtaisesti, minkä jälkeen kokosin niistä yhden koko aineistoa kuvaavan taulukon (Taulukko 1), sekä taulukon, josta käy ilmi kaikki ne asiat, joihin nuoret kaipaisivat lisää tukea (Taulukko 2). Jokaisesta taulukosta käy ilmi, kuinka monta kertaa tietty kategoria on mainittu ja kuinka moni osallistuja on tehnyt mainintoja kyseisestä kategoriasta. Lisäksi tein itselleni muistiinpanot siitä, mitkä aiheet tarkalleen nousivat esiin ja avaan niitä tarkemmin seuraavassa luvussa erityisesti siitä näkökulmasta, mitä ne kertovat kehittämiskohteen kannalta.



Taulukko 1. Kaikki menetelmät yhteensä



Taulukko 2. Tuen, tiedon ja ohjauksen tarve; kaikki menetelmät yhteensä

Seuraavaksi esittelen analysoinnin tulokset kategoria kerrallaan. Analysoinnin tulokset vastaavat kysymykseen siitä, millaista tukea, tietoa ja ohjausta nuoret kaipaavat matkallaan kohti aikuisuutta. Nostan aineistosta esiin asioita, joihin nuoret esittivät suoria pyyntöjä saada apua ja tukea, sekä sellaisia asioita, joiden olen rivien välistä tulkinut liittyvän aikuistumisen haasteisiin. Lisäksi olen nostanut esiin muutamia muita huomioita aineistosta, sikäli kun ne liittyvät nyt käsiteltävään aiheeseen. Kategorioiden yhteyteen olen liittännyt kuvia, sekä otteita osallistujien keskusteluista ja runoista. Tekstissä siteeraan yksittäisen osallistujan kertomusta koodilla O (osallistuja) ja numerolla 1–7.

5.2 Koulutus ja työ

Koulutus ja työ -kategorian kohdalla nousi esiin yksi selkeä pyyntö saada tukea työpaikan etsimiseen. Yleisesti ottaen osallistujat toivat koulutuksen ja työn merkitystä esiin oma-aloitteisesti melko vähän. Tämä voinee selittyä sillä, että moni osallistuja kertoi olevansa jo työelämässä ja työnteosta on voinut tulla niin tavallinen osa arkea, ettei se ole enää uutta ja jännittävää, eikä sen mainitsemista siksi pidetä merkityksellisenä. Koulutus puolestaan nousi esiin koko aineistossa vain kerran, eikä siihen liittyen toivottu tukea tai ohjausta, mikä sekin johtunee siitä, että moni on jo kouluttautunut ja kiinni työelämässä. Tosiasia kuitenkin on, että vammaisten ihmisten kohdalla koulutus jää yleensä heikommaksi kuin vammattomilla, mikä heijastuu myös mahdollisuuden työllistyä. Työelämässä on tapahtunut myös suuria muutoksia: vähäistä koulutusta vaativat avustavat tehtävät ovat vähentyneet merkittävästi teknologian kehityksen myötä, minkä lisäksi vaatimukset työntekijöitä kohtaan ovat kovat. (Ahponen, 2008, s. 18.) Huono työllisyystilanne on kiristänyt kilpailua työpaikoista entisestään ja työnantajan kokemattomuus vammaisen ihmisen työllistämisestä voi haitata työpaikan saamista (Ahponen, 2008, s. 18). Työpaikastaan maininneet osallistujat eivät avanneet tarkemmin millaisesta työstä ja työympäristöstä heidän kohdallaan on kyse. Voi olla, että moni heistä käy esimerkiksi hyvinvointialueen järjestämässä työtoiminnassa työ- ja päivätoimintakeskuksissa, jolloin palkkatyöhön liittyvät haasteet eivät kosketa heitä. (Kehitysvammaisten tukiliitto ry, n. d. -c).

Keräämästäni aineistosta välittyy kuva siitä, ettei koulutus ja työ ole nuorilla päällimmäisenä mielessä aikuistumista ajatellessa. Ehkä heidän työpaikoillaan osataan huomioida nuorten tarpeet niin hyvin, ettei työntekoon liittyviä haasteita tai huolia juurikaan ole, tai ainakaan ne eivät välity aineistoon asti. Työ tai siihen rinnastettava toiminta on joka tapauksessa tärkeä osa ihmi-

sen elämään, sillä se tarjoaa rytmiä arkeen, sosiaalisia kontakteja ja parhaimmillaan onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia (Lampinen, 2007, s. 123). Lisäksi yhdenvertainen mahdollisuus työntekoon on jokaisen ihmisen oikeus, mikä ei toteudu vielä kaikkien kehitysvammaisten ihmisten kohdalla (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista, 27/2016, 27§).

5.3 Kasvu ja hyvinvointi

Kasvun ja hyvinvoinnin kategoriassa nousi muutaman kerran esiin epävarmuus siitä, miltä tulevaisuus näyttää ja mitä se voi tarjota. Nuorilla on tyypillisesti suunnitelmia tulevaisuuden varalle ja intoa suunnata unelmia kohti, mutta myös epävarmuuden ja jopa pelon tunteet ovat yleisiä. Lapsuuden tutusta ja turvallisesta ympäristöstä siirtyminen kohti itsenäisempää aikuisen elämää on uutta ja jännittävää ihan jokaiselle nuorelle. Nuorten tulevaisuususkko on myös yleisellä tasolla heikentynyt ja syitä tähän voi olla monia. Esimerkiksi sodat, ilmastonmuutos, taloudellinen epävakaus ja mielipiteiden polarisoituminen vaikuttavat nuorten ajatuksiin tulevaisuuden näkymistä. (Axelin ym., 2025.) Yksi osallistuja kuvaili tunteitaan tulevaisuudesta ystäväni -kirjassa näin.

Mitä tulevaisuus tarjoaa tai tarjoaako ollenkaan mitään. (O3)

Lisäksi kehitysvammaisen nuoren kohdalla tulevaisuuden näkymiä voi synkistää se, että edellytykset itsenäisen elämän tavoitteluun ovat yleensä heikommat kuin vammattomilla. (Ahponen 2008, s. 19; Lampinen, 2007, s. 67.) Vaikka lähi-ihmisten tarjoaman tuen merkitys on kehitysvammaisen nuoren tärkeää, on kuitenkin muistettava, ettei nuoren elämää pidä tehdä liian helpoksi ja myös epäonnistumiset kuuluvat elämään. Ihanne tilanteessa ympäristön tuki mahdollistaa nuorelle hänen tilanteessaan huomioiden suurimman mahdollisen autonomian ja myös kunnioittaa sitä. (Lampinen, 2007, s. 67–68.)

Lisäksi tämän kategorian kohdalla nuoret nostivat esiin myös sen, että oma terveys mietityttää ja enemmän apua toivotaan jaksamisen tueksi. Vaikka aineistosta ei käy ilmi millaisista terveydellisistä huolista on kyse tai ovatko ne yhteydessä kehitysvammaan, on totta, että kehitysvammaisuuteen liittyy monesti liitännäissairauksia, sekä muita vammoja ja mielenterveyden haasteita. Hoitoa on kuitenkin saatavilla ja sen merkitys ihmisen elämänlaadun kannalta on merkittävä. (Åberg, 2025, Kehitysvammaisuus) On tärkeää, ettei kehitysvammaisen ihmisen terveydellisiä huolia ohiteta ja ajatella niitä asioina, jotka vain kuuluvat vammaisen ihmisen elämään, eikä niitä siksi olisi syytä tutkia tai hoitaa.

Jaksamiseen liittyvät haasteet ovat aiheena hyvin ajankohtainen, sillä yhteiskuntamme vaatii yksilöltä paljon jokaisella elämän osa-alueella. Ulkoiset paineet ja ihanteiden tavoittelu voi saada ihmisen uupumaan ja erityisesti nuorten kohdalla ylikuormittumisen riskiä voi lisätä se, että nuori yrittää selvittää kaikista asioista itse, näyttääkseen muille, että hän pärjää ja on itsenäinen. (Eteläpelto ym., 2011, s. 9–10; Kiuru, 2023, luku 4.) Itsestä ja omasta jaksamisesta voi kuitenkin huolehtia monin eri tavoin. Tärkeää onkin oppia tunnistamaan, mitkä asiat edistävät palautumista ja tukevat jaksamista juuri omalla kohdalla. (Terveyskylä.fi, n. d.)

Nuoret mainitsivat yleisellä tasolla kasvuun ja hyvinvointiin liittyen fyysisen kasvun ja kehossa tapahtuvien muutosten olevan osa aikuistumista. Myös uusien tietojen ja taitojen oppimisen mainittiin kuuluvan aikuiseksi kehittymiseen. Lisäksi kolme osallistujaa toi esiin harrastukset yhtenä tärkeänä hyvinvoinnin lähteenä. Harrastukset voivat parhaimmillaan tukea nuoren kehitystä tuomalla hänen elämäänsä merkityksellisyyttä, onnistumisen kokemuksia, uusia taitoja ja sosiaalisia kontakteja. Laadukas ohjaus harrastustoiminnassa auttaa myös nuorta löytämään omat vahvuutensa. (Kiuru, 2023, luku 3.)



Kuva 1 (O4). Ensimmäinen ruutu, vasen yläkulma: Sähkömopo. Pystyn itsenäisesti käymään kaupassa ja se antaa vapautta elämään. Toinen ruutu, oikea yläkulma: Mun Samsungin puhelin. Käytän sitä asioiden hoitamiseen. Kolmas ruutu, vasen alakulma: Tykkään katsoa paljon sarjoja Ruudusta ja YouTubesta. Tää on mun sohva, jossa mä aina makaan. Neljäs ruutu, oikea alakulma: Keräilen pulloja, joista saa pantin.

Kehitysvammaisten nuorten kohdalla harrastusten pariin pääseminen ei ole aina itsestään selvää: erilaiset toiminnan rajoitteet, sekä esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyvät haasteet voivat rajata harrastusmahdollisuuksia merkittävästi. Myös asuinpaikan harrastustarjonnalla, kulkuyhteyksillä ja henkilön taloudellisella tilanteella on osuutensa harrastamisen toteutumiseen. (Ahponen, 2008, s. 160.) Harrastusmahdollisuuksien toteutumiseen kannattaa kuitenkin panostaa ihan jokaisen nuoren kohdalla, sillä niiden avulla voidaan ehkäistä yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja ohjata nuorta hänen kasvuaan tukevan sosiaalisen toiminnan pariin (Kiuru, 2023, luku 3). Harmillisen usein kehitysvammaisten ihmisten harrastaminen jää kuitenkin yksin kotona tapahtuvaksi toiminnaksi (Vernerinet, n. d. -b).

5.4 Ihmissuhteet

Ihmissuhteiden kohdalla nuoret esittivät eniten suoria pyyntöjä saada tukea ja ohjausta. Esiin nousi laajasti erilaisia ihmissuhteisiin liittyviä tilanteita: läheisen menettäminen pelottaa, uusien ihmisten kohtaaminen jännittää, seurustelukumppanin uskottomuus huolettaa ja oman perheen perustamiseen liittyviin kysymyksiin toivotaan lisää tukea. Muutama nuori ei eritelty, millaisissa ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa he kaipaisivat tukea.

Mielenkiintoinen havainto aineistosta kokonaisuudessaan on, että seurustelukumppani tai sen kaipuu nousee esiin vahvasti naispuolisten osallistujien vastauksissa. Seurustelu ja seksuaalisuus vammaisten ihmisten kohdalla saatetaan sivuuttaa heille tarpeettomina asioina. Seksuaalisuus on kuitenkin osa jokaista ihmistä ja sen kieltäminen tai vähättely hämmentää nuorta tämän yrittäessä tutustua itseensä ja omiin rajoihinsa. Jokaisella nuorella on yhtäläinen oikeus saada seksuaalikasvatusta, päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista ja tarpeista, sekä nauttia seksuaalisuudestaan itselle sopivalla tavalla. (Lampinen, 2007, s. 154–157.)

Poikaystävän kanssa voi mennä suihkuun ja auttaa selän pesussa. Sänkyyn voi mennä yhdessä nukkumaan. Toisesta aina välitetään ja ollaan rehellisiä.

Poikaystävän kanssa voi tehdä ruokaa ja syödä yhdessä.

Vietetään laatu-aikaa yhdessä. Luetaan kirjaa ja katsotaan romanttinen elokuva. Sydän toista rakastaa, kun oikea mies löytyy.

Välittää itsestään toisen ihmisen kanssa.

Kuva 2 (O2). Ensimmäinen ruutu, vasen yläkulma: Poikaystävän kanssa voi mennä suihkuun ja auttaa selän pesussa. Sänkyyn voi mennä yhdessä nukkumaan. Toisesta aina välitetään ja ollaan rehellisiä. Toinen ruutu, oikea yläkulma: Poikaystävän kanssa voi tehdä ruokaa ja syödä yhdessä. Kolmas ruutu, vasen alakulma: Vietetään laatu-aikaa yhdessä. Luetaan kirjaa ja katsotaan romanttinen elokuva. Sydän toista rakastaa, kun oikea mies löytyy. Neljäs ruutu, oikea alakulma: Välittää itsestään toisen ihmisen kanssa.

Naisten vastauksissa korostuivat myös oman perheen perustaminen ja lasten saaminen. Haave oman perheen perustamisesta on myös itsemääräämisoikeutta ja ihmisoikeuksia koskeva kysymys: jokaisella ihmisellä on oikeus perustaa perhe ja saada lapsia, vaikka vammaisten ihmisten kohdalla tämä asia halutaankin usein ohittaa (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista, 27/2016, 23§). Vain harva vammaisen ihminen perustaa perheen ja varsinkin kehitysvammaisen ihmisen kohdalla vanhemmuus saa osakseen kritiikkiä. Perusteluna negatiivisille asenteille ovat usein geneettiset syyt, sekä huoli vanhemman kyvykkyydestä hoitaa lasta ja sitä kautta lapsen hyvinvoinnista. (Ahponen, 2008, s. 20–21.) Aihe herättää ymmärrettävästi ihmi-

sissä ristiriitaisia tunteita, mutta se ei saa olla esteenä sille, että perheen perustamisesta puhutaan ja tietoa annetaan nuoren sitä toivoessa. Alla aihetta kuvaava ote runohaastattelusta ja ruonjuurisarjakuva.

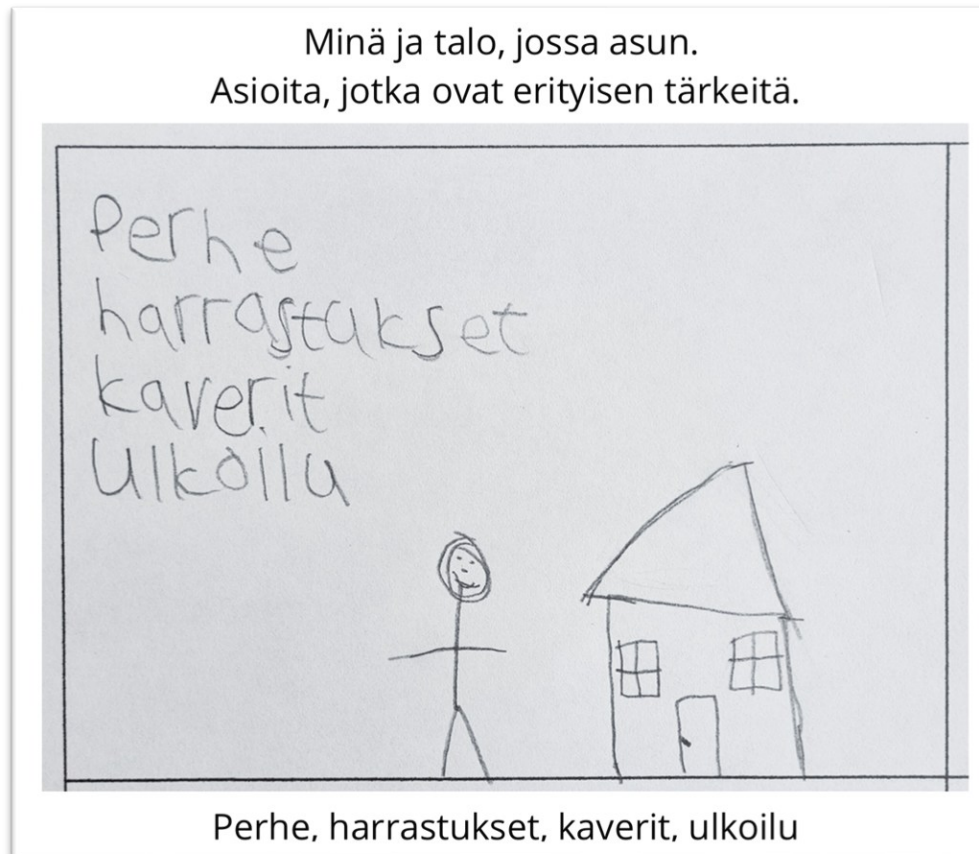
Tahtoisin olla kuin sisko ja saada oman perheen. (O7)



Kuva 3 (O6). Ensimmäinen ruutu, vasen yläkulma: Haluaisin poikaystävän. Toinen ruutu, oikea yläkulma: Haluaisin muuttaa mun poikaystävän kanssa yhteen. Kolmas ruutu, oikea alakulma: Tahtoisin saada poikaystävän kanssa lapsia.

Miehet eivät maininneet seurusteluun tai perheen perustamiseen liittyviä asioita lainkaan. Sen sijaan heidän kohdallaan merkityksellisimmiksi ihmissuhteiksi nousivat ystävät ja lapsuuden perhe. Perhe- ja ystävyysuhteilla on suuri vaikutus ihmisen kehitykseen, sillä niiden vaikutuspiirissä nuori tyypillisesti kasvaa. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu vanhemmista irtautuminen, jolloin vertaissuhteet ystäviin korostuvat: oman identiteetin rakentaminen ja itsenäistyminen mahdollistuu vuorovaikutuksessa toisten nuorten kanssa. Tästä huolimatta vanhempien tar-

joama tuki ja huolenpito on edelleen tärkeää. Nuoren ja vanhemman suhde muuttuu ajan saatossa tasavertaisemmaksi: tämä tarkoittaa usein kuohuntaa ja yhteenottoja ja edellyttää kummaltaakin osapuolelta joustavuutta ja sopeutumista uusiin rooleihin. (Kiuru, 2023, luku 4.)



Kuva 4 (O5). Minä ja talo, jossa asun. Asioita, jotka ovat erityisen tärkeitä. Perhe, harrastukset, kaverit, ulkoilu.

Kehitysvammaisen nuoren kohdalla perheen tuki on ehdottoman tärkeää, mutta se saattaa olla myös esteenä nuoren itsenäistymiselle: huoli lapsen pärjäämisestä voi saada vanhemman ylisuojelevaksi tai vanhempi voi olla riippuvainen lapsestaan, jonka kanssa on elänyt hyvin intensiivistä elämää. Irti päästäminen on surutyötä molemmille osapuolille, mutta itsenäistyminen on välttämätöntä nuoren kehityksen ja oman elämän rakentamisen kannalta. On tärkeää ymmärtää, ettei vanhempi voi huolehtia lapsestaan aina, vaan vastuuta on kyettävä jakamaan ja nuoren on hyvä oppia luottamaan myös muihin ihmisiin. (Lampinen, 2007, s. 148–151.)

Ystävät ovat kehitysvammaiselle nuorelle aivan yhtä tärkeitä kuin vammattomillekin. Ystävyyssuhteet tarjoavat yhteenkuuluvuuden tunnetta, iloa ja hauskanpitoa, sekä merkityksellisyyden kokemuksia. Lisäksi nuori harjoittelee kuin huomaamattaan tunne- ja ihmissuhdetaitoja

ystävien kanssa ollessaan, mikä antaa nuorelle eväitä toimia tulevaisuudessa entistä läheisemmissä ja syvemmissä ihmissuhteissa, kuten seurustelusuhteissa. Ystävät toimivat myös peilauspintana omille ajatuksille, kyvyille ja teoille, mikä parhaassa tapauksessa auttaa nuorta kehittämään itseään terveellä tavalla. (Kiuru 2023, luku 4.) Kehitysvammaisten ihmisten kohdalla haasteita ystävyysuhteiden solmimiseen saattaa kuitenkin aiheuttaa esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyvät ongelmat, mikäli nuori ei pääse kohtaamaan ikätovereitaan heille tyypillisissä ympäristöissä toiminta- tai liikuntarajoitteiden vuoksi. Lisäksi avustajan läsnäolo voi haitata ystävyysuhteiden muodostamista, kun sosiaalisissa tilanteissa mukana on ”ylimääräinen” aikuinen. (Lampinen, 2007, s. 55.)

Ero miesten ja naisten esiin nostamien ihmissuhteiden laadussa voi selittyä monin eri tavoin, eikä näin pienen otannan perusteella voi tehdä kovin pitkälle meneviä johtopäätöksiä. Mahdollisia selittäviä tekijöitä voisivat olla kuitenkin erot kehityksen vaiheissa, sekä elämässä ylipääntään: jokainen ihminen kasvaa ja kehittyy omaan tahtiin, minkä lisäksi kehitysvamma voi viivästyttää psykologista kehitystä ja hidastaa aikuistumisen tyypillistä aikataulua. (Lampinen, 2007, s. 148–149). Se, että jokin asia on ajankohtainen yhdelle nuorelle, ei tarkoita, että se olisi sitä kaikille. Toinen hyvin luonnollinen selitys, joka on voinut vaikuttaa eroavaisuuteen miesten ja naisten vastauksissa on, etteivät kaikki välttämättä halua puhua kiinnostuksestaan seurustelua ja perheen perustamista kohtaan ihmiselle, jonka he ovat tavanneet kerran tai kaksi. Mahdollista on myös, että eroavaisuudet selittyvät täysin sattumalla. Myös ilman parisuhdetta eläminen on nykypäivänä sosiaalisesti hyväksyttävämpää, eikä perheen perustamisen tarvitse olla jokaisen ihmisen elämän keskipiste. Yleinen kehityskulku on ollut se, että kehitysvammaiset ihmiset solmivat aiempaa vähemmän vakiintuneita parisuhteita ja perustavat perheitä. Jos vielä verrataan miesten ja naisten parisuhde- ja perhetilannetta keskenään, on naisilla miehiä useammin vakiintunut parisuhde ja lapsia. (Eriksson, 2008, s.27.)

Eräs nuori nosti esiin myös kokemansa yksinäisyyden kumppanista eroamisen jälkeen. Pohdin, että yksinäisyyden kokemukset saattavat olla läsnä myös niillä osallistujilla, joilla kaipuu parisuhteeseen on kova, vaikka sitä ei suoraan sanottukaan. Totta kuitenkin on, että suomalaisten yksinäisyys on lisääntynyt entisestään ja siitä kärsivät eniten nuoret ja nuoret aikuiset (Suomen Punainen Risti, 14.02.2025). Syitä ilmiön takana on useita, kuten yksinelämisen yleistyminen ja tiiviiden kylä- ja naapuriyhteisöiden vähentyminen. On tyypillistä, että ihminen kokee yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä, mutta pitkittyessään se heikentää yksilön hyvinvointia ja voi edesauttaa mielenterveyden ongelmien syntymistä. (Eriksson, 2008, s. 159–160.)

Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ihmisryhmissä, mutta kehitysvammaisten kohdalla riski kärsiä yksinäisyydestä on mielestäni keskivertoa suurempi: jos esimerkiksi sosiaaliset kontaktit rajoituvat oman asumisyksikön väkeen, liikkumiseen tai kommunikointiin liittyä haasteita tai asenneilmapiiiri on vähättelevä, ovat yksinäisyyden kokemukset todennäköisiä. Toisaalta on hyvä pitää mielessä, ettei kehitysvamma itsessään aiheuta yksinäisyyttä, vaan kyse on pikemminkin siitä, että ympäristön vaatimukset ja yksilön tarpeet eivät kohta. Vammaisuus ei siis ole synonyymi yksinäisyydelle. (Eriksson, 2008, s. 160.)

5.5 Vastuut ja odotukset

Vastuut ja odotukset -kategoriassa osallistujista kaksi kertoivat, että virallisten puheluiden soittaminen on vaikeaa ja siihen toivottiin tukea. Lisäksi vaikeana asiana mainittiin huonojen tapojen parantaminen, sekä se, että lisääntynyt vastuu päättää omista asioista aiheuttaa jännitystä. Vastuut ja odotuksen nousivat muutoinkin esiin aineistosta hyvin vahvasti ja niihin liittyviä mainintoja tehtiin eniten: nuoret kertoivat, että omista asioista huolehtiminen, sekä hyvät tavat ja vastuullinen käyttäytyminen kuuluvat aikuisuuteen ja niiden eteen tulee tehdä töitä. Lisäksi oma-aloitteisuutta pidettiin aikuisen ihmisen hyveenä ja laittomien asioiden tekemistä paheksuttiin. Aineistosta välittyy kuva nuorista, jotka haluavat päämäärätietoisesti kehittää itseään, kantaa vastuun omista teoistaan ja päätöksistään, sekä toimia reilusti kanssaihmissä kohtaan. Näitä aiheita nousi esiin mm. runohaastattelujen pohjalta syntyneissä runoissa. Eräs nuori kiteytti ajatuksena aikuisen vastuista runohaastattelussa näin.

Sanoisin, että [aikuisen tunnistaa] ehkä enimmäkseen käytöksestä ja sen persoonasta. Käyttäytyy fiksusti, ettei tehdä mitään tyhmää ja lähde kaikkiin tyhmiin juttuihin mukaan. (O3)

Täysi-ikäistyminen tuo mukanaan monia vastuita ja velvollisuuksia, joita harjoitellaan vielä pitkälle aikuisuuteen. Muun muassa omasta taloudesta, terveydestä, opintojen etenemisestä ja arjen valinnoista on alettava huolehtimaan itse, vaikkakin apua ja tukea on saatavilla. Tärkeää kuitenkin on, ettei nuorta auteta liikaa, sillä oppiminen erheiden ja onnistumisten kautta antaa nuorelle parhaat edellytykset itsenäiseen elämään. Velvollisuuksien lisääntyminen voi tuntua ahdistavalta ja pelottavalta, mutta pienin askelin ja harjoituksen kautta nuori saa lisää itsevarmuutta ja uudet asiat muuttuvat arkisiksi. (Ranta, 2016; Nyyti ry, n. d. -a.) Nuoret voivat olla myös itseään kohtaan hyvin vaativia ja asettaa odotukset korkealle. Toisinaan stressi ja paine

on hyvä motivaattori, joka saa ihmisen toimimaan päämäärän eteen, mutta liiallinen suorittaminen on haitaksi terveydelle. Nyky-yhteiskuntamme on myös hyvin suorituskeskeinen ja tehokkuudesta on tullut jopa ihmisarvon mittari. Suorittamisajattelusta irti päästäminen on kuitenkin mahdollista ja sitä voi opetella. (Yeesi.fi, n. d.)

5.6 Oma koti ja arki

Oma koti ja arki -kategoriassa oman kodin ylläpitoon liittyviin asioihin, kuten siivoamisen ja tiskaamisen opetteluun liittyi jännitystä ja niihin toivottiin enemmän tukea. Myös haasteet oman ruoan valmistamisessa mainittiin kerran. Oma koti ja arki kategoriana sai myös toiseksi eniten mainintoja koko aineistoa tarkastellessa: lapsuuden kodista omaan kotiin muuttaminen koettiin tärkeänä asiana ja sen nähtiin helpottavan vanhemmista irtautuminen sekä itsenäistymistä. Sillä, asuiko nuori yksin, yhdessä jonkun kanssa vai ryhmäkodissa ei ollut vaikutusta siihen, miten merkitykselliseksi oma koti koettiin. Runohaastattelussa ryhmä 1 keskusteli aikuistumisen parhaista puolista seuraavasti.

[Parasta aikuistumisessa on] omilleen muuttaminen, sitten ei tarvitse kuunnella omia vanhempia enää. (O1)

Mulla on sama tuo homma! (O2)

Saa elää omaa elämää, eikä kukaan määräile siihen päälle. Saa päättää itse vapaasti omista asioista. (O3)

Omaan kotiin muuttaminen ei ole kehitysvammaiselle nuorelle helppo juttu, mutta täysin mahdollinen ja yksi askel aikuistumisen polulla. Nykypäivän trendi on mahdollistaa kehitysvammaisille ihmisille mahdollisimman kodinomainen tapa asua ja sitä kautta vahvistaa yhdenvertaista elämää osana yhteiskuntaa. Pyrkimyksenä on luopua sairaalamaisista laitoksista luomalla yhteisöllisiä asumisratkaisuja ja tarjoamalla erilaisia tukipalveluja. (Reippo & Miettinen, 2024, s. 186–187.) Suomi on myös sitoutunut noudattamaan YK:n vammaissopimusta, jossa tähdenetään, että vammaisilla ihmisillä on yhtäläinen oikeus päättää, missä ja kenen kanssa he asuvat, eikä ketään voi velvoittaa käyttämään jotain tiettyä asumispalvelua (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista, 27/2016, 19§). Toisaalta tätä kehityskulkua ovat määrittäneet myös taloudelliset haasteet ja vanhanaikaiset asenteet, joissa vammaiset ihmiset nähdään passiivisina hoivan kohteina (Reippo & Miettinen, 2024, s. 189).

Oma koti on monen nuoren haave. Se on paikka, jossa saa olla oma itsensä, tuntea olonsa turvalliseksi ja kerätä voimia. Kehitysvammaisen nuoren kohdalla muutto omaan kotiin vaatii sinnikästä arjen taitojen harjoittelua ja omista asioista huolehtimista. Samalla on opittava hyväksymään, ettei kaikista asioista voi eikä tarvitse selvitä yksin. (Ahponen, 2008, s. 19.) Osallistujien kanssa keskustellessa oli ilo huomata, että he pitivät avun pyytämistä sallittuna, eikä siitä tarvitse kokea häpeää tai epäonnistumista edes aikuisena ihmisenä.

5.7 Itsemääräämisoikeus

Itsemääräämisoikeus, sekä itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen, eivät nousseet esiin aineistosta aiheina, joihin nuoret olisivat toivoneet tukea ja ohjausta. Kuitenkin, kun katsotaan aineistoa kokonaisuutena, nämä kategoriat eivät jääneet missään tapauksessa paitsioon: itsemääräämisoikeudesta puhuttaessa nuoret kertovat ylpeinä siitä, miten he ovat saaneet päättää itse omista asioistaan ja nauttivat päätösvaltansa tuomasta vapaudesta. Keskiöön nousivat mahdollisuudet rakentaa oman näköistä elämää sen jokaisella osa-alueella. Nuoret kuvasivat omaa päättäntävaltaansa ystäväni -kirjassa mm. seuraavasti.

Oma elämä, omat päätökset. (O3)

Kun saa päättää omista asioista. – – Kun pääsee kotoa itsekseen shoppailemaan – –.

(O6)

Saa tehdä, mitä itse haluaa. (O4)

Itsemääräämisoikeutta on sivuttu jo aiemmissa luvuissa mm. seurusteluun, perheen perustamiseen ja omaan kotiin liittyvien aiheiden kautta, mistä huomaa sen, ettei jaottelu eri aiheiden välillä ole helppoa. Elämässä monet asiat kietoutuvat tiivistä yhteen, eikä niiden erottaminen ole yksiselitteistä. Tämä muistutuksena lukijalle siitä, että luomani kategoriat ovat vain yksi tapa tarkastella aineistoa.

5.8 Itsetuntemus ja itsensä hyväksyminen

Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tuottama aineisto ilahdutti minua siinä mielessä, että kukaan osallistujista ei puhunut itsestään ikävään sävyyn tai vähätellyt itseään, päinvastoin. Nuoret käsittelivät omia kehittämisen kohteitaan hyvin rakentavasti ja suhtautuivat muutenkin itseensä myönteisesti. Esiin nousi muun muassa se, että itselleen tulee puhua kauniisti ja itsestään tulee välittää ja pitää huolta. Tämä ei tietenkään tarkoita, etteivätkö nuoret olisi koskaan

kriittisiä itseään kohtaan. Lisäksi nuoruuteen kuuluu tyypillisesti itsensä vertailu muihin ja epäilykset omia taitoja kohtaan. Ehkä juuri siksi näin positiivinen puhe olikin yllättävää.

Itsetuntemus tarkoittaa ihmisen ymmärrystä siitä, mistä hän pitää, mitä hän elämältään haluaa, missä hän on hyvä ja mitkä ovat hänen kehittämisen kohteensa. Hyvän itsetunnon omaava henkilö pystyy myöntämään virheensä ja heikkoutensa, eikä hänellä ole tarvetta painaa toista alas oman egonsa pönkittämiseksi. Hyvän itsetunto auttaa ihmistä huomaamaan omat tarpeensa, sekä luomaan tasavertaisia ihmissuhteita. Itsensä tunteminen mahdollistaa hyvän arjen ja oman näköisen elämän luomisen. (Nyyti ry, n. d. -b.)

Pitää kuunnellaan itseään ja sitten kuunnella omaa tahtoa. (O2)

Halusin nostaa itsetuntemuksen ja itsensä hyväksymisen omaksi kategoriakseen paitsi siksi, että nuoret mainitsivat siihen liittyviä aiheita, myös siksi, että sillä miten hyvin ihminen tuntee itsensä ja tulee itsensä kanssa toimeen, on suora yhteys elämän jokaiseen osa-alueeseen. Esimerkiksi työelämään sijoittuminen voi käydä helpommin, kun tunnistaa vahvuutensa ja tietää missä asioissa tarvitsee tukea ja harjoitusta.

Kehitysvammaisten ihmisten kohdalla pidän hyvän itsetuntemuksen rakentumista tärkeänä erityisesti siltä kannalta, että heidän elämäänsä puututaan monen eri tahon toimesta: jos ihmisellä ei ole käsitystä siitä, kuka hän on ja mitä hän haluaa, on vaarana, että hänen elämänsä kulkee muiden ihmisten mielen mukaan. Kehitysvammalla on myös usein osansa siihen, miten nuori näkee ja kokee itsensä. Ei ole varmasti helppoa hyväksyä itseään nuoruuden kuohuissa, jos vamma esimerkiksi haittaa tai estää nuorta tekemästä asioita ja menemästä paikkoihin, joihin hän haluaisi. Lisäksi suhtautuminen omaan vammaan täytyy puntaroida yhä uudestaan, kun eteen tulee uusi haaste tai elämänvaihe ja vamman vaikutukset nousevat esiin eri tavoin. (Lampinen, 2007, s. 36).

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TOIMENPIDE-EHDOTUKSET

Tarkastellessani tämän opinnäytetyöprosessin aikana kokoamaani tietoa, olen tullut siihen lopputulokseen, ettei kehitysvammaisen ja vammattoman nuoren aikuistuminen eroa lähtökohtaisesti toisistaan: kehitysvammaiset nuoret ovat nuoria siinä missä muutkin ja heidän elämäänsä kuuluvat samat ilot ja surut, sekä haaveet ja pettymykset. Lisäksi jokainen ihminen kasvaa aikuiseksi omalla tavallaan ja omaan tahtiinsa. On kuitenkin niin, että vammaisuus tuo elämään oman lisänsä, mikä saattaa aiheuttaa haasteita aikuistumisen polulle silloin, kun ihmisten asenteet, ympäristön esteet tai yhteiskunnan odotukset rajaavat yksilön mahdollisuuksia ja asettavat ihmisen oman elämänsä sivustaseuraajaksi. Kehittämistehtävän kannalta nämä huomiot tarkoittavat, että resursseja tukee keskittää paitsi nuorten tukemiseen, myös ympäröivän yhteiskunnan muovaamiseen. Kehitystä on siis kannattavaa tukea sekä yksilön toimintakykyä vahvistamalla, että yhteiskunnan rajoitteita purkamalla, jotta tasapaino ja vastavuoroisuus yksilön ja yhteiskunnan välillä toimisi.

6.1 Tuotoksena lista toimenpide-ehdotuksia

Kehittämisehdotuksena esittelin yhdistykselle kuuden pääkohdan listan toimenpide-ehdotuksista, jotka ovat: **1. oikeus työhön, 2. tulevaisuuden näkymät, 3. ihmissuhteissa toimiminen, 4. terveys ja jaksaminen, 5. vastuun kantaminen, sekä 6. kodin ylläpito ja arjen taidot.** Nämä kuusi kohtaa perustuvat keräämäni aineistoon ja ovat juuri ne asiat, jotka nuoret itse nostivat esiin ja joihin he toivovat tukea. Jokainen kohta pitää siis sisällään vastauksen kysymykseen ”millaista tietoa, tukea ja ohjausta kehitysvammaiset nuoret kaipaavat matkallaan aikuisuuteen”, sekä tarjoaa toimenpide-ehdotuksia. Seuraavaksi kuvaan, millaisia asioita listalla on ja perustelen, kuinka olen sen koonnut. Koen hyväksi muistuttaa tässä vaiheessa, että tarkasteluni kohteena ovat olleet lievästi ja keskivaikeasti kehitysvammaiset nuoret, eikä siinä siten ole otettu huomioon koko kehitysvammaisuuden kirjoa.

Jokainen pääkohta rakentuu samalla tavalla. Ensimmäisenä on **nuorten kertomaa** eli, mitä nuoret ovat kyseisestä aiheesta maininneet. Nuorten ääni on ollut keskiössä koko kehittämistyön ajan, joten haluan, että heidän viestinsä on esillä myös toimenpide-ehdotuksissa, jottei sitä vahingossakaan sivuuteta tai unohdeta. Seuraavana on **yleistä** -osio, jossa esitetään lyhyt yleiskuvaus tämänhetkisestä tilanteesta. Tämä osio on opinnäytetyön tietoperustasta johdettu teks-

tinpätkä, joka asettaa listan tarkastelijan oikeaan asiayhteyteen ja auttaa ymmärtämään, millainen tilanne on ollut listan tekohetkellä. Itse **toimenpide-ehdotukset** ovat konkreettisia toimia, joiden avulla yhdistys voi kehittää toimintaansa nuorten tarpeiden mukaiseksi. Ehdotuksissa olen painottanut kolmea osa-aluetta, jotka ovat toiminnan toteuttaminen, vaikuttamistyön lujittaminen ja yhteistyöverkoston vahvistaminen. Nämä kolme painopistettä tulevat suoraan yhdistyksen perustehtävistä ja järjestötyön luonteesta: tavoitteena on tarjota kohderyhmälle suunnattua toimintaa ja olla mukana vaikuttamassa kehitysvammaisia koskeviin asioihin. Tähän liittyy vahvasti edellisessä luvussa mainitsemani havainto yksilön ja yhteiskunnan välisen suhteen tasapainosta: yhdistyksen tulee olla aktiivisesti tukemassa nuorten kasvua, mutta myös herätellä ympäristöä muutokseen, jotta todellista edistystä voi tapahtua. Mukaan halusin nostaa myös yhteistyöverkoston vahvistamisen, sillä yhteistyö on järjestömaailmassa kantava voima, jota ilman yhdistyksen toiminta jäisi hyvin vaatimattomaksi. Yhteistyö tuo mukanaan monia hyötyjä, mutta erityisesti tämän kehittämistyön kannalta koen merkitykselliseksi sen, että muiden tahojen osaamista hyödynnetään silloin, kun yhdistyksen omat resurssit nuorten tarpeisiin vastaamiseksi eivät ole riittävät. Jokainen pääkohta sisältää ehdotuksia vähintään kahdesta osa-alueesta, minkä lisäksi mukana on vielä muutaman käytännön esimerkin, jottei kuvaus jää liian abstraktiksi ja toimenpiteiden jalkauttaminen on helpompaa. Viimeisenä listalla on **tietoa ja materiaaleja** kohta, jonka pointtina on tarjota tilaajalle nopea pääsy tarpeellisen tiedon ja tukimateriaalin äärelle. Näitä voidaan tilaajan toiminnassa hyödyntää erilaisten sisältöjen luomisessa, yhteistyökumppaneiden kartoittamisessa ja oman osaamisen kehittämisessä. Seuraavaksi käyn tiivistetysti läpi, millaisia konkreettisia toimenpiteitä kuhunkin pääkohtaan ehdotan. Konkansuudessaan toimenpide-ehdotukset löytyvät työn lopusta kohdasta liite 4.

Listan ensimmäisessä kohdassa **1. oikeus työhön**, esitetään toive saada tukea työnhakuun. Ehdotan, että yhdistys vastaa tähän tarpeeseen toteuttamalla ryhmätoimintojensa yhteydessä työelämään liittyvää sisältöä. Tämän tavoitteena on tarjota nuorille eväitä mielenkiinnon kohteiden ja vahvuuksien löytämiseen, sekä harjoitella työelämätaitoja, jotta työelämään sijoittuminen olisi helpompaa. Tämän voi toteuttaa esimerkiksi käymällä ryhmäkeskustelua osallistujien kanssa aiheena työelämän pelisäännöt tai toiveet työelämän suhteen. Osallistujat voivat myös jakaa tietoa toisilleen: jo työelämässä olevat voivat kerto, millaista työtä he tekevät ja mitä työ heille merkitsee. Toinen esimerkki toiminnan toteuttamiseen on tiimityöskentely- ja ongelmanratkaisuharjoitus, jossa tehtävänä on pohtia tiimeissä, kuinka tulee toimia, jos sairastuu työpäivän aikana tai ei osaa suorittaa jotain annettua työtehtävää. Tiimin jäsenten kesken voidaan myös jakaa rooleja ja työtehtäviä. Lopuksi käydään yhteisesti läpi millaisiin ratkaisuihin tiimit

ovat päätyneet. Vaikuttamistyön osalta ehdotan, että yhdistys pyrkii lisäämään tietoisuutta kehitysvammaisten ihmisten potentiaalista työelämässä vaikuttamistyön kautta tavoitteena herättää yleistä keskustelua ja saada työnantajat pohtimaan omia käsityksiään vammaisista työntekijöistä. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi luomalla somepostaus ja/tai video, jossa kehitysvammaiset ihmiset kertovat haaveistaan ja toiveistaan työelämän suhteen tai jo työelämässä olevat henkilöt kertovat, millaisia asioita he työssään arvostavat ja millaisen panoksen he työpaikalleen antavat.

Kohdassa **2. tulevaisuuden näkymät**, tulevaisuus ja sen tarjoamat mahdollisuudet mietityttävät nuoria ja aiheuttavat epävarmuutta. Ehdotuksena on, että yhdistys käsittelee tulevaisuuden teemaa ryhmätoiminnan yhteydessä, tarkoituksena on antaa osallistujille mahdollisuus avata omia mietteitään tulevaisuudesta, tarjota työkaluja tulevaisuususkon vahvistamiseen, sekä pohtia keinoja, joilla oman elämän kulkuun voi vaikuttaa. Käytännössä tämä voi tarkoittaa keskustelua osallistujien kanssa siitä, millaisena he näkevät tulevaisuutensa: mitkä asiat siinä jännittävät tai pelottavat ja millaisia haaveita ja toiveita heillä on tulevaisuuden suhteen. Pohdintaa kannattaa käydä myös siitä, mihin asioihin ihminen itse voi elämässään vaikuttaa ja mihin ei. Toinen ehdotus on, että yhdistys tekee yhteistyötä tahojen kanssa, joilla on ajantasainen käsitys tulevaisuuden kehityssuunnista ja vahvaa osaamista nuorten tulevaisuususkon vahvistamiseen. Tällöin on mahdollista vaihtaa tietoa, antaa ja saada neuvoja tai toteuttaa vierailuja, joiden avulla yhdistys voi kehittää osaamistaan ja tukea kehitysvammaisten ihmisten tulevaisuususkoa. Yhteistyön tuloksena yhdistys voi esimerkiksi kutsua tahon x edustajan asiantuntijaroolissa suunnittelemaan ja toteuttamaan työpajan, keskustelutilaisuuden tai ryhmän tapaamisen yhdessä yhdistyksen avainhenkilöiden kanssa. Näin nuorille voidaan tarjota laadukasta tukea ja ohjausta yhdistyksen omaa ja yhteistyökumppanin osaamista yhdistäen.

Kohdassa **3. ihmissuhteissa toimiminen**, nuoret kaipaavat tukea moniin asioihin: läheisen menettäminen pelottaa, uusien ihmisten kohtaaminen jännittää, seurustelukumppanin uskottomuus huolettaa ja oman perheen perustamiseen liittyviin kysymyksiin toivotaan lisää tukea. Lisäksi seurustelukumppanin kaipuu on läsnä ja yksinäisyyden kokemus mainitaan. Ehdotan, että yhdistys vastaa näihin tarpeisiin sekä toiminnan ja vaikuttamistyön kautta, että yhteistyöverkostoja kehittämällä ja hyödyntämällä. Toiminnan toteutuksessa yhdistys voi vahvistaa nuorten taitoja toimia erilaisissa ihmissuhteisiin liittyvissä tilanteissa ja tarjota ajantasaista tietoa. Käytännössä kyse voi olla ryhmän tapaamisesta, jossa nuoret pääsevät keskustelemaan, jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan, sekä saavat ajantasaista tietoa ja ohjausta valittuun ihmissuhteita

käsittelevään aiheeseen liittyen. Valitun teeman ympärillä voidaan toteuttaa harjoitteita, perehtyä keskustelua virittäviin materiaaleihin ja jakaa tietoa muiden tahojen tuottamista palveluista. Vaikuttamistyön osalta ehdotan, että yhdistys lisää tietoisuutta valitun teeman (esim. yksinäisyyden) ympärillä, tavoitteena herättää yleistä keskustelua ja nostaa esiin kehitysvammaisia koskevia näkökulmia aiheeseen. Vaikuttamistyötä voidaan toteuttaa sosiaalisen median julkaisuina, videona tai paperisina tietoisuuksina. Yhteistyötä ehdotan tehtäväksi silloin, kun yhdistyksen omat resurssit eivät ole riittävät. Hyödyntämällä yhteistyökumppanin ajantasaisia tietoa ja taitoja yhdistys voi kehittää sekä omaa osaamistaan, että tukea kohderyhmää ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa.

Kohdassa **4. terveys ja jaksaminen**, nuoria mietityttää oma terveys ja apua toivotaan jaksamisen tueksi. Näihin tarpeisiin vastatakseen ehdotan, että yhdistys käsittelee ryhmätoimintojensa yhteydessä terveyden ja hyvinvoinnin teemoja ja kannustaa osallistujia pohtimaan, mitkä asiat omassa elämässä tukevat omaa terveyttä ja auttavat jaksamaan kuormittavien tilanteiden ja elämänvaiheiden yli. Nuorille on hyvä tarjota ajantasaista tietoa helposti saavutettavassa muodossa. Lisäksi voidaan hyödyntää erilaisia harjoituksia, kuten rentoutusharjoitus tai valmistaa yhdessä terveellinen välipala, jolloin nuori voi hyödyntää oppimaansa omassa arjessaan. Vaikuttamistyön osalta ehdotan, että yhdistys kannustaa ihmisiä kiinnittämään huomiota omaan terveyteen ja jaksamiseen, sekä jakaa ajantasaista tietoa aiheen ympäriltä. Kyseessä voi olla esimerkiksi leikkimielinen haaste, jossa ihmisiä kannustetaan huolehtimaan omasta terveydestä ja jaksamisesta. Mukana voi olla käytännön vinkkejä mm. terveellisistä välipaloista tai taukoliikunnasta. Myös yhteistyökumppaneiden osaamista ja asiantuntijuutta voi hyödyntää tarpeen mukaan esimerkiksi aiheeseen liittyvän työpajan, tapahtuman tai ryhmätapaamisen toteuttamisessa.

Kohdassa **5. vastuun kantaminen**, nuoret kertovat, että virallisten puheluiden soittaminen (esim. lääkäriin) on vaikeaa ja siihen kaivataan tukea. Huonoista tavoista eroon pääseminen on vaikeaa ja lisääntynyt vastuu päättää omista asioista aiheuttaa jännitystä. Ehdotan, että yhdistys vastaa esiin nousseisiin tarpeisiin lisäämällä ryhmätoimintojen yhteyteen vastuita ja velvollisuuksia koskevaa sisältöä tarkoituksena saada osallistujat pohtimaan, mistä asioista he ovat vastuussa omassa elämässään ja mitkä ovat heidän valmiutensa vastata niihin. Hankalilta tuntuvia asioita, kuten lääkäriin soittamista voidaan myös harjoitella yhdessä: pohditaan, miten puheluun voi valmistautua, mitä asioita puhelun aikana käydään läpi ja kuinka puhelu todennäköisesti etenee. Tehdään yhdessä muistilista näistä asioista ja jaetaan se osallistujille, jotta he

voivat hyödyntää sitä jatkossa. Lisäksi on hyvä käydä keskustelua liiallisen kuormituksen haitoista ja siitä, kuinka sitä voi ehkäistä. Samaan tapaan ehdotan, että vaikuttamistyön kautta herätellään laajempaa keskustelua aikuistuvan ihmisen vastuista ja velvollisuuksista ja jaetaan tietoa liiallisen kuormituksen haitoista ja keinoista, joilla sitä voi estää. On myös hyvä jakaa tietoa siitä, mitä tulee tehdä, jos vastuuta on liikaa tai vastuuta omasta elämästä toivoisi enemmän.

Listan viimeisessä kohdassa **6. kodin ylläpito ja arjen taidot**, tukea toivotaan oman kodin siivoamisen, astioiden tiskaamisen ja ruoan valmistamisen opetteluun. Ehdotukseni on, että yhdistyksen järjestämän ryhmätoiminnan yhteydessä harjoitellaan arjen taitoja ja kodin ylläpitoon liittyviä asioita, tarkoituksena vahvistaa osallistujien taitoja ja sitä kautta parantaa heidän mahdollisuuksiaan itsenäiseen elämään. Ryhmän kanssa voidaan käydä läpi jokin kotityö vaihe vaiheelta ja suorittaa käytännön harjoittelua yhdessä. Tukena tässä voidaan hyödyntää kuvallisia ohjeita, joita voidaan jakaa myös osallistujille mukaan, jotta harjoittelu voi jatkua kotona.

Nyt seuraava askel on lähteä jalkauttamaan kehittämistyön keskeisiä tuloksia ja toimenpideehdotuksia osaksi tilaajan toimintaa esittelemällä ne yhdistyksen jäsenille ja avainhenkilöille: yhteisen keskustelun ja ajatustenvaihdon kautta yhdistys voi tehdä päätöksen siitä, kuinka se haluaa lähteä tämän kehittämistyön antia hyödyntämään. Tilaajana toimivalla yhdistyksellä on selvä halu kehittyä ja olla mukana muutoksissa. Nyt esittämäni toimenpideehdotusten avulla se voi tehdä toiminnastaan entistä vaikuttavampaa ja olla mukana tukemassa nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja aktiivista toimijuutta. Vahva tahtotila ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kaikki laatimistani toimenpideehdotuksista päätyisivät heti käyttöön sellaisenaan tai ainakaan samanaikaisesti. Pitkälti vapaaehtoisvoimin toimivan yhdistys tekee sen, mihin sen resurssit kulloinkin riittävät ja siksi pidänkin hyvänä, ettei toimenpideehdotuksissa ole kyse velvoitteista, vaan joustavasti hyödynnettävistä ratkaisuista.

6.2 Tavoitteiden toteutuminen ja työn merkitys

Opinnäytetyön tavoitteet tiivistyvät tiedon keräämiseen, tilaajan toiminnan kehittämiseen, sekä nuorten oman äänen vahvistamiseen. Ajatus siitä, että nuoret ovat oman elämänsä asiantuntijoita, eikä ilman heidän mukanaoloaan voida lähteä kehittämään varteenotettavaa toimintaa, on kulkenut tässä opinnäytetyössä mukana aina suunnitteluvaiheesta tuotoksen kokoamiseen saakka. Olen panostanut nuorten kuulemiseen ja tuentarpeen selvittämiseen niin hyvin, kuin se seitsemän osallistujan otannalla, käyttämälläni menetelmillä ja omalla osaamisellani on ollut

mahdollista. Olen pyrkinyt siihen, että kehittämistyöni tavoittaisi mahdollisimman suuren osallistujajoukon ja että käyttämäni menetelmät olisivat innostavia, monipuolisia ja kohderyhmälle sopivia. Pienestä osallistujamäärästä huolimatta sain kasaan arvokkaan aineiston, joka tarjosi lopulta riittävän määrän tietoa tilaajan toiminnan kehittämiseksi. Nyt tämän kehittämistyön tuotoksena tilaaja on saanut käyttöönsä listan toimenpide-ehdotuksista, joka kokoaa aineiston tuotaman tiedon sekä opinnäytetyön keskeiset elementit yhteen ja helposti hyödynnettävään muotoon.

Työn merkityksellisyyttä voi pohtia monesta näkökulmasta, mutta itselleni tärkeintä on ollut se, että nuoret saavat tarvitsemansa tuen ja että työ nuorten hyvinvoinnin eteen jatkuu myös opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tähän vastaa hyvin prosessin aikana syntynyt konkreettinen tuotos, joka jää elämään osana yhdistyksen arkea: kun toimenpide-ehdotuksia hyödynnetään, voi yhdistys parhaassa tapauksessa olla tukena yhä useammalle aikuistuvalla nuorelle. Lisäksi nuorten kuuleminen ja heidän oma äänensä on ollut opinnäytetyön ytimessä koko prosessin ajan, eikä se vaimene nytkään: nuorten tuottama arvokas materiaali eli sarjakuvat, runot, sekä ääneen sanotut ja kirjoitetut lauseet pysyvät esillä yhdistyksen toimesta vielä pitkälle tulevaisuuteen ja saavat siten ansaitsemaansa näkyvyyttä. Vielä yhtenä merkityksellisenä asiana haluan nostaa kehittämistyössä mukana olleiden nuorten kokemukset. En voi tietää, mitä nuoret ovat tästä kehittämistyöstä sisimmässään ajatelleet, mutta voisin olettaa, että myös he ovat saaneet merkityksellisyyden kokemuksia päästessään kertomaan omasta elämästään ja ajatuksistaan, niistä aidosti kiinnostuneelle ihmiselle. Kokemus on toivottavasti saanut nuorissa aikaan myös uusia ajatuksia tai oivalluksia, joita he voivat hyödyntää omalla matkallaan aikaisuuteen.

6.3 Tilaajan palaute

Tilaajalta saamani palaute on ollut rakentavaa ja kannustavaa koko opinnäytetyöprosessin ajan ja sitä se oli myös työskentelyn päätteeksi. Kävin keskustelua kehittämistyön onnistumisesta tilaajana toimivan Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry:n puheenjohtajan ja muutaman muun yhdistyksen avainhenkilön kanssa. Työni sai positiivista palautetta erityisesti siitä, että kehitysvammaisten nuorten tarpeet oli otettu hyvin huomioon koko opinnäytetyöprosessin ajan, mikä näkyi mm. menetelmien valinnassa ja toimenpide-ehdotusten laatimisessa. Työni aihe nähtiin myös ajankohtaisena yhdistyksen toiminnan kannalta: opinnäytetyöprosessin aikana kerätty tieto yhdistettynä toimenpide-ehdotuksiin luo suoran jatkumon vuoden alussa valmistu-

neelle yhdistyksen uudelle strategialle. Nyt strategian pohjalta päivitetään toimintasuunnitelmaa, johon tekemäni työ antaa hyviä eväitä ja ideoita. Lisäksi prosessin aikana käyty vuoropuhelu koettiin sujuvaksi ja työtä vietiin eteenpäin aina yhteisymmärryksessä. Tunne kuulluksi tulemisesta on ollut molemminpuolinen.

Tuotoksena toimenpide-ehdotukset saivat myös myönteisen vastaanoton: ehdotukset nähtiin hyvänä toiminnan suuntauksen työkaluna, minkä lisäksi niiden arvo keskustelun herättäjänä yhdistyksessä koettiin merkityksellisenä. Kehittämisehdotuksina mainittiin, että toimenpide-ehdotusten painopistettä voisi suunnata toiminnan toteuttamisesta enemmän vaikuttamistyöhön ja yhdistyksen rooliin kohderyhmän puolesta puhujana. Ajatuksena tämän taustalla oli, ettei yhdistyksen ole välttämätöntä tarjota vastausta jokaiseen esille nousseeseen haasteeseen, vaan ohjaamalla nuoria eteenpäin eri aiheisiin perehtyneille tahoille, voi yhdistys sekä keventää omaa taakkansa, että varmistaa nuorelle pääsyn tarvitsemansa tuen äärelle. Tähän liittyen myös tiedon välittäminen nousi esiin keskusteluissamme asiana, joka kannattaa lisätä mukaan toimenpide-ehdotuksiin. Pienen yhdistyksen on ymmärrettävästi tärkeää miettiä tarkkaan mihin resursseja suunnataan ja millaista toimintaa on kannattavaa toteuttaa: toimiin on syytä ryhtyä niissä asioissa, joissa yhdistyksen erityisosaamisesta on hyötyä. Tällaista erityisosaamista voisi hyödyntää esimerkiksi nostamalla esiin kehitysvammaisten kokeman yksinäisyyden: yksinäisyys on aiheena yleisesti pinnalla, mutta kehitysvammaisten kokemasta yksinäisyydestä tai syistä sen taustalla ei juuri puhuta.

Toinen esille noussut huomio oli yhteiskunnan vastuun korostaminen. Demokraattinen yhteiskuntamme on velvollinen turvaamaan vammaisten ihmisten oikeuden hyvään elämään, riittävään tukeen, tiettyihin etuihin ja palveluihin, jotka perustuvat lainsäädäntöön, kuten uuteen vammaispalvelulakiin. Täten myös vastuu puutteiden korjaamisesta tulee olla niillä tahoilla, joille se sääntöjen ja määräysten myötä on annettu. Niinpä yhdistyksen rooli on tässä kohtaa olla kohderyhmänsä edunvalvoja ja nostaa esiin havaitsemansa puutteet, jotta nekin, jotka eivät itse pysty tuomaan asiaansa julki, saisivat äänensä kuulluksi. Yleisesti tunnustettu järjestöjen tehtävä yhteiskunnassamme onkin ajaa oman kohderyhmänsä etua, sekä vastata niihin tarpeisiin, jotka jäävät julkisen ja yksityisen sektorin ulkopuolelle.

Suuntasimme keskustelussa ajatuksia myös tulevaan: ideana on, että toimenpide-ehdotusten ympärille lähdetään luomaan materiaaleja, jotka tukevat sekä yhdistyksessä toimivien työtä, että osallistujien tarpeita kunkin aiheen ympäriltä. Tällaisia materiaaleja voisivat olla vaikkapa ohjeet erilaisten harjoitusten ja menetelmien käyttöön, sekä kuvatuki ja strukturointi. Lisäksi

luonnollinen jatkumo on jatkaa nuorten äänen kantamista hyödyntämällä opinnäytetyöprosessin aikana syntynyttä, nuorten tuottamaa materiaali esimerkiksi yhdistyksen Tulppaani -lehdessä, sosiaalisessa mediassa, sekä erilaisissa tapahtumissa.

7 LOPUKSI

Katsoessani opinnäytetyöprosessia nyt taaksepäin voin sanoa, että olen oppinut paljon kehittämistyöstä, menetelmistä tiedonhankinnan työkaluina, sekä pitkäjänteisen kirjoittamistyön toteuttamisesta. Aloittaessani tätä prosessia minun oli vaikeaa hahmottaa työn tavoitetta ja tarkoitusta, minkä takia olikin mielenkiintoista huomata, kuinka työn idea alkoi avautua yksi osio kerrallaan. Haasteita oli myös mm. sopivien lähdemateriaalien löytämisessä ja osallistujien tavoittamisessa, mutta lopulta sain kasaan kaiken kehittämistehtävän onnistumisen kannalta olennaisen. On kuitenkin asioita, joita olisin voinut tehdä toisin ja työni olisi ollut vaikuttavampi. Jossittelu ei ole tässä kohta turhaa, sillä tarkastelemalla toimintaani kriittisesti, voin oppia ja tehdä parempia valintoja tulevaisuudessa.

Olen tyytyväinen käyttämiini menetelmiin ja niiden tuottamaan tietoon, mutta olisin voinut miettiä niiden toteutusta hieman tarkemmin. Esimerkiksi runohaastattelun kohdalla sana ”aikuistuminen” oli osalle nuorista hieman vaikeaselkoinen, joten jatkossa voisoin käyttää helpommin ymmärrettävää sanaparia ”aikuisiksi kasvaminen”. Myös runohaastattelussa esitettyjen kysymysten määrän on hyvä kiinnittää huomiota, sillä 22 kysymystä on melko paljon ja niiden jokaisen pohtiminen voi olla uuvuttavaa. Ruohonjuurisarjakuva oli menetelmänä innostava ja mieluisa niin osallistujille kuin itsellenikin, mutta kuvien tulkinnanvaraisuus toi mukanaan epävarmuutta analysointivaiheeseen. Kuitenkin tekemällä rohkeita päätöksiä ja pitäytymällä niissä, sain sarjakuvista irti arvokasta tietoa, vaikka samaan aikaan tiedostan, että joku toinen ihminen tulkitseisi niitä todennäköisesti toisin. Ystäväni -kirja -menetelmän puutteista mainitsin jo aikaisemmin aineiston keruuta käsittelevässä luvussa. Menetelmässä itsessään ei ollut mitään vikaa, vaan ongelmat johtuivat siitä, etten ollut ottanut huomioon papereiden katoamista ja inhimillisiä unohduksia. Jatkon kannalta tämä menetelmä kannattaa toteuttaa osallistujien kanssa paikan päällä niin, että jokainen saa täyttää omat paperinsa rauhassa joko yksin tai avustetusti ja kerään ne heti takaisin itselleni. Myös ystäväni -kirjassa mukana ollut ympyröinti -tehtävä oli turha aineiston analysointia ajatellen: en voinut hyödyntää tätä tehtävää puuttuvien vastausten takia, muttei sen puuttumisella ollut lopulta suurta merkitystä tiedon saannin suhteen.

Voin olla samaan aikaan myös tyytyväinen käyttämieni menetelmien valintaan erityisesti siksi, että ne palvelivat osallistujien tarpeita, minkä lisäksi ne tuottivat materiaalia, jota jakamalla nuorten ääni jää elämään myös tämän opinnäytetyöprosessin päättymisen jälkeen. Tästä sain hyvää palautetta myös tilaajaltani. Lisäksi käyttämäni menetelmät opettivat minulle sen, ettei

perinteinen vaihtoehto ole aina välttämättä paras, vaan valinnan tulee perustua haluttuun tietoon ja kohderyhmän tarpeisiin.

Yksi hyvä päätös, jonka tein prosessin alkuvaiheessa, oli että muutin opinnäytetyöni kohderyhmän rajausta: alkuperäinen ajatus osallistujien rajaamisesta vain lievästi kehitysvammaisiin nuoriin olisi tuottanut minulle suuria, ehkä jopa ylitsepääsemättömiä vaikeuksia tavoittaa riittävä määrä osallistujia. Laajentamalla osallistujajoukkoa sain kasaan pienen, mutta arvokkaan ja aidosti asiasta kiinnostuneen ryhmän nuoria, jotka olivat valmiita avaamaan minulle ajatuksiaan aikuistumisesta kehitysvammaisen nuoren näkökulmasta.

Olen pohtinut saamieni tulosten luotettavuutta useaan otteeseen tämän prosessin aikana. Totta on, että aukot aineistossa, sekä omat päätökseni ja tulkintani ovat vaikuttaneet siihen, millaiseksi tulokset ovat muotoutuneet: on todennäköistä, että eri ihmisen toteuttamana tämä työ olisi hieman erilainen. Toisaalta tulee muistaa, että kyse on laadullisia aineistonkeruumenetelmiä hyödyntämällä toteutetusta opinnäytetyöstä eli tutkimuksellisen kehittämistyön harjoituksesta, jonka aiheita on lisäksi mahdotonta mitata tai asettaa raameihin yksiselitteisellä tavalla. Nämä seikat huomioiden ja työn puutteita peittelemättä, voin hyvällä omalla tunnolla esitellä työni tuloksia ja seistä niiden takana.

Pohtiessani tämän opinnäytetyön hyötyä laajemmassa kontekstissa koen sen tiivistyvän parhaiten muistutukseen siitä, että myös kehitysvammaisen nuori elää nuoruuttaan ja kasvaa aikuiseksi avun ja tuen tarpeesta huolimatta. Omaa toimialaani ajatellen tämä opinnäytetyö ja sen tulokset voivat toimia hyvänä keskustelunavauksena sille, että perinteinen nuorisotyö ja kehitysvammaiset nuoret kohtaavat vielä melko heikosti. On tietysti hyvä, että kehitysvammaisille nuorille järjestetään omaa toimintaa ja harrastuksia, jotka toteutetaan heille, heidän tarpeensa huomioiden, mutta myös kaikki nuoret yhteen kokoavaa toimintaa tarvitaan. Jo pienillä teoilla, kuten eri taustoista tulevien nuorten saattamisella samaan tilaan voidaan edistää yhdenvertaisuutta, uusien ystävyysuhteiden syntymistä, sekä avartaa käsitystä ihmisyyden moninaisuudesta. Nuorisotyön ammattilaisten osaamista hyödyntäen ja yhteistyössä kehitysvamma-alan toimijoiden kanssa voimme olla edistämässä kehitysvammaisten nuorten kasvua täysvaltaisiksi yhteiskunnan jäseniksi ja aktiivisiksi toimijoiksi. Vielä viimeisenä toivon, että tämä opinnäytetyö herättää lukijoissaan ajatuksia kehitysvammaisten ihmisten elämästä ja asemasta yhteiskunnassa, sekä ennen kaikkea sitä, että mahdollisimman moni nuori saisi tarvitsemansa tuen matkallaan aikaisuuteen.

LÄHTEET

- Ahponen, H. (2008). *Vaikeavammaisen nuoren aikuistuminen: Yksilöllinen ja erilainen elämänkulku*. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia; 94. Kela. <http://hdl.handle.net/10250/3319>
- Anttonen, E. (2025). Ruohonjuurisarjakuva. Teoksessa Hautio, M., & Lindholm, A. (Toim.), HEITTÄYDY - IRROTTELE – YLLÄTY: Tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmät. Professional Publishing Finland Oy. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789527401330>
- Arvio, M. (2018). *Kehitysvamma on elinikäinen*. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 3.9.2025 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo14199>
- Axelin, H., Kiilakoski, T., & Pihkala, P. (12.12.2025). *Nuorten tulevaisuususkon vahvistaminen vaatii kokonaisvaltaista politiikkaa*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/nuorten-tulevaisuususkon-vahvistaminen-vaatii-kokonaisvaltaista-politiikkaa>
- Eriksson, S. (2008). *Erot, erilaisuus ja elinolot – vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen*. Helsinki: Kehitysvammaliiton tutkimuksia 3. <https://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/kehitysvammaliiton-tutkimuksia-3.pdf>
- Eronen, A., Londén, P., Palanne, A., Peltosalmi, J., & Teittinen, A. (2025). *Sosiaalibarometri 2025*. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. Helsinki. <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/1970/01/SOSTE-Sosiaalibarometri-2025-06-16.pdf>
- Eteläpelto, A., Heiskanen, T. & Collin, K. (toim.) (2011). *Valta ja toimijuus aikuiskasvatuksessa*. Kansanvalistusseura: Aikuiskasvatuksen tutkimusseura. Hansaprint Oy
- Gissler, M., Kekkonen, M., Känkänen, P., Muranen, P., & Wrede-Jänt, M. (toim.) (2014). *Nuoruus toisin sanoen: Nuorten elinolot -vuosikirja 2014*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-996-1>
- Gustafsson, H. (2024). *YK:n vammaissopimus käyttöön! -käsikirja*. (Neljäs, uudistettu laitos). Haettu 27.8.2025 osoitteesta https://www.invalidiliitto.fi/sites/default/files/2024-03/YK_vammaissopimus_2024.pdf

- Hakala, J. T. (2024) Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. Gaudeamus. <https://www.ellibrary.com/humak/9789523454613>
- Hakoköngäs, E., & Martikainen, J. (2021). Visuaaliset menetelmät arki ajattelun tutkimuksessa. Teoksessa Ryynänen, S., & Rannikko, A. (Toim.) Tutkiva mielikuviutus: Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Gaudeamus. <https://www.ellibrary.com/humak/9789523456884>
- Haralahti-Juola, V., Kervinen, K., & Vuori, N. (2025). Ystävänä -kirja. Teoksessa Hautio, M., & Lindholm, A. (Toim.), HEITTÄYDY - IRROTTELE – YLLÄTY: Tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmät. Professional Publishing Finland Oy. <https://www.ellibrary.com/humak/9789527401330>
- Hirvonen, M., Kinnunen, T., & Tiittula, L. (2020) Teoksessa Hirvonen, M., Kinnunen, T., (toim.) Åkermarck, M. *Saavutettava viestintä -Yhteiskunnallista yhdenvertaisuutta edistämässä*. Gaudeamus. <https://www.ellibrary.com/humak/9789523456464>
- Ihmisoikeudet.net. (n. d. -a). *Vähemmistöjen oikeudet*. Haettu 28.2.2026 osoitteesta: <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/vahemmistojen-oikeudet/>
- Invalidiliitto (n. d.) *Saavutettavuus*. Haettu 27.8.2025 osoitteesta <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/tietoa-esteettomyydesta-ja-saavutettavuudesta/saavutettavuus>
- Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Läpäperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>
- Karvonen, S., Kestilä, L & Kauppinen T.M. (2017) Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiinsa sosiaali- ja terveystalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa Aaltonen, S & Kivijärvi, A (toim.), Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina. *Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja* (136). <https://doi.org/10.57049/nts.272>
- Kaukko, M., Korkiamäki, R., & Kuusisto, A. (2021) Normatiivisesta etiikasta elettyyn kohtaamiseen – tutkimuksellista hengailua yksin tulleiden maahanmuuttajanuorten kanssa. Teoksessa Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka II: Tutkimuseettisistä sääntelystä elettyyn kohtaamiseen. [Helsinki]: Nuorisotutkimusseura ry. <https://edition.fi/nuorisot...log/book/264>

- Kehitysvammaisten tukiliitto ry. (n. d.-a.) *Tukipiirit*. Haettu 21.9.2025 osoitteesta <https://www.tukiliitto.fi/tukiliitto-ja-yhdistykset/jasenyhdistykset/tukipiirit/>
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry. (n. d.-b.) *Nuoresta aikuiseksi*. Haettu 14.9.2025 osoitteesta <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/palveluiden-jarjestaminen/nuoresta-aikuiseksi/>
- Kehitysvammaisten tukiliitto ry. (n. d.-c.) *Työ ja työtoiminta*. Haettu 7.2.2026 osoitteesta: <https://www.tukiliitto.fi/tuki-ja-neuvot/tyon-tekeminen/>
- Kekki, M., Kovalainen, P., & Ollikainen, A. (toim.) (2023). *Nuorten osallisuuden edistäminen -Nuorisoalan osaamiskeskusten näkökulmia ja työkaluja*. https://nuoretjaosallisuus.fi/wp-content/uploads/2023/11/Koordinaatti_Nuorten-osallisuuden-edista%CC%88minen_syksy_2023_sa.pdf Osallisuuden osaamiskeskus
- Keski-Suomen kehitysvammaisten tuki ry. (n. d.) *Yhdistyksemme*. Haettu 12.8.2025 osoitteesta <https://kstuki.fi/>
- Kiuru, N. (2023). Nuoruus elämänvaiheena. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., (toim.) Aunola, K, Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus, uudistettu painos. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789523703834>
- Lampinen, R. (2007). *Omat polut: vammaisesta lapsesta täysivaltaiseksi aikuiseksi*. Edita rima Oy.
- Miettinen, S., & Rieppo, S. Oma koti, oma arki – Koti kehitysvammaisten nuorten aikuisten kokemana. Teoksessa Maununaho, K., Kulmala, J., & Jolanki, O. (toim.) (2024). *Koti elämänsäkulussa*. (s. 186–210). SoPhi 158. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0377-1>
- Mönkkönen, K., Tapani, A., & Kokkonen, T. (2023). *Arvoa ja arvottomuutta: Arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemukset hyvän elämän perustana*. Gaudeamus <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789523454125>
- Nivala, E. & Ryyänänen, S. (2024). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävä elämää* (Toinen, uudistettu laitos). Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789523454248>
- Nuorisolaki*, 1285/2016

- Nuorisotutkimusseura (n. d.-a.) *Julkaisut*. Haettu 3.1.2026 osoitteesta <https://nuorisotutkimus.fi/julkaisut/>
- Nyyti ry. (n. d. -a.). *Nuoresta aikuiseksi*. Haettu 17.2.2026 osoitteesta: <https://www.nyyti.fi/nuoresta-aikuiseksi/>
- Nyyti ry. (n. d.-b.). *Itsetuntemus*. Haettu 15.2.2026 osoitteesta: <https://www.nyyti.fi/tietoa-mielenterveydesta/itsetuntemus/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (n. d.). *Nuorisotilastot- ja tutkimus*. Haettu 28.2.2026 osoitteesta: <https://okm.fi/nuorisotilastot-ja-tutkimus>
- Peltosalmi, J., Eronen, A., Londén, P., Ruuskanen, P. (2024). *Järjestöbarometri 2024: Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä*. https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2024/10/JP-2024_01102024-1.pdf
- Pulkkinen, L. (2023). Aikuisuus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., (toim.) Aunola, K, Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus, uudistettu painos. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789523703834>
- Ranta, M. (2.8.2016). *Itsenäistyminen*. Haettu 17.2.2026 osoitteesta: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen/>
- Ryynänen, S., & Rannikko, A. (Toim.) (2021). Tutkiva mielikuviutus: Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789523456884>
- Rönkkö, E., Peltomäki, S., Granö, S., & Kontu, E. (2022) Kehitysvammaiset henkilöt tutkimuksessa – osallistumista vai osallisuutta? *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti, 2022, Vol. 32, Vammaistutkimuksen teemanumero*. Niilo Mäki -säätio. https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2022/05/Bulletin_E_2022_113-130.pdf
- Seesmeri, L., & Lindholm, A. (2025). Sanataidehaastattelu. Teoksessa Hautio, M., & Lindholm, A. (Toim.), HEITTÄYDY - IRROTTELE – YLLÄTY: Tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmät. Professional Publishing Finland Oy. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789527401330>

- Seppälä, H. (2022). *Toimintakyvyn näkökulma*. Haettu 6.2.2026 osoitteesta: <https://verneri.net/yleis/toimintakyvyn-nakokulma>
- Seppälä, H. (2022). *Sosiaalinen näkökulma*. Haettu 6.2.2026 osoitteesta: <https://verneri.net/yleis/sosiaalinen-nakokulma>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (7.2.2025.). *Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toimintaan 304 miljoonaa euroa vuonna 2025*. Haettu 23.10.2025 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/sosiaali-ja-terveysalan-jarjestojen-toimintaan-304-miljoonaa-euroa-vuonna-2025->
- STEA. (n. d.-a.). *Avustukset*. Haettu 23.10.2025 osoitteesta <https://avustukset.stea.fi/organisation/2052>
- Suomen Punainen Risti. (14.02.2025). *Yksinäisyysbarometri: Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyys on lisääntynyt entisestään*. Haettu 15.2.2026 osoitteesta: <https://www.punainenristi.fi/uutiset/2025/suomen-punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-ja-nuorten-aikuisten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-entisestaan/>
- Suomen vammaistutkimuksen seura. (n. d.-a.). Haettu 29.10.2025 osoitteesta <https://www.vammaistutkimus.fi/>
- Terveyskylä.fi. (n. d.). *Opas omien voimavarojen tunnistamiseen ja jaksamiseen*. Haettu 16.2.2026 osoitteesta: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutumistalon-opaat/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/miten-huolehdit-omasta-jaksamisestasi>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. Tampere University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>
- Tormulainen, A. (toim.), Sinisalo-Juha, E., Kaunismaa, P., Lind, K., Fields, M. (2021). *Kompassi -Osaamiskeskus Kentaurin matkaan -Käsitteitä ja suuntia nuorisoalan järjestöjen tutkimukseen, tilannekuvaan ja vaikuttavuuteen*. *Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja*, (122). <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021123063485>

- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789520400118>
- Valkendorff, T. & Sihvonen, E. (toim.). (2020). *Nuorten perheet ja läheissuhteet: Nuorten elinolot -vuosikirja 2020*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. <https://www.julkari.fi/handle/10024/140654>
- Vehmas, S., & Mietola, R. (2022). *Vaikeasti kehitysvammaisten arki ja ihmisyys*. Gaudeamus
- Vernerinet.net. (n. d. -a). *kehitysvammaisuus*. Haettu 16.8.2025 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus>
- Vernerinet.net. (n. d. -b). *Vapaa-aika*. Haettu 3.3.2025 osoitteesta <https://verneri.net/yleis/vapaa-aika>
- Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789523701731>
- Vilka, H. (2025). *Tutki ja kehitä* (6., uudistettu painos.). Santalahti-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/humak/9789523705951>
- Yeesi.fi. (n. d.). *Suorittaminen*. Haettu 17.2.2026 osoitteesta: <https://yeesi.fi/tietoa/mielenterveyden-aakkoset/suorittaminen/>
- Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016, 23§
- Åberg, L. (12.02.2025). *Kehitysvammaisuus*. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 7.2.2026 osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>

LIITTEET

Liite 1. Runohaastattelun kysymykset

Liite 2. Ruohonjuurisarjakuvan ohjeistus osallistujille

Kuva 1. Sarjakuvaruudut

Liite 3. Ystäväni -kirja

Taulukko 1. Kaikki menetelmät yhteensä

Taulukko 2. Tuen, tiedon ja ohjauksen tarve; kaikki menetelmät

Liite 4. Toimenpide-ehdotukset

Liite 1. Runohaastattelun kysymykset

1. Milloin ihminen on aikuinen?
2. Millainen on aikuinen ihminen?
3. Mistä aikuisen tunnistaa?
4. Voiko aikuisen ihmisen tunnistaa ulkonäön perusteella?
5. Jos voi, millaisista ulkonäköön liittyviä asioita aikuisen voi tunnistaa?
6. Voiko aikuisen ihmisen tunnistaa käytöksen perusteella?
7. Jos voi, millaisesta käytöksestä aikuisen voi tunnistaa?
8. Onko olemassa jotain tiettyä ikää, jolloin ihminen on aikuinen?
9. Onko jotain taitoja, jotka ihmisen pitää osata, jotta hän on aikuinen?
10. Onko jotain asioita, jotka ihmisen pitää tietää, jotta hän on aikuinen?
11. Onko olemassa asioita, joita aikuinen ei saa tehdä?
12. Millainen aikuinen sinä haluaisit olla?
13. Millainen on aikuinen mies?
14. Millainen on aikuinen nainen?
15. Eroavatko aikuinen mies ja aikuinen nainen toisistaan jollain tapaa?
16. Saako aikuinen pyytää apua?
17. Keneltä apua voi pyytää?
18. Mitä aikuistuminen tarkoittaa?
19. Mitä silloin tapahtuu, kun ihminen aikuistuu?
20. Milloin aikuistuminen tapahtuu?
21. Mitkä ovat aikuistumisen parhaita puolia?
22. Mitkä asiat aikuistumisessa ovat vaikeita?

Liite 2. Ruohonjuurisarjakuvan ohjeistus osallistujille

Ruohonjuurisarjakuva on sarjakuva tai piirustus, jonka kautta kerrotaan tarina. Yleensä ruohonjuurisarjakuvan tavoitteena on tunnistaa yhteisöön liittyviä huolenaiheita ja ongelmia tai puuttua epäreiluun kohteluun. Sarjakuvien kautta voidaan pohtia ongelmien syitä, käydä keskusteluja ja saada voimaantumisen kokemuksia. Sarjakuvat voivat välittää esim. mielipiteitä, tunteita tai pelkoja. Joskus vaikeat asiat on helpompi piirtää ensin kuviksi. Sarjakuvissa voi käsitellä arkaluontoisiakin aiheita tai asioita, jotka ovat hyvin ja joista olet onnellinen. Tärkeintä on, että teidän oma äänenne pääsee kuuluviin!

Sarjakuvassa saa käyttää värejä ja kirjoitusta. Sarjakuvan ei tarvitse edetä aikajärjestyksessä, eikä kuvien tarvitse liittyä toisiinsa. Työskentelyn aikana saa puhua ja jakaa ajatuksia. Jokainen saa esitellä valmiin sarjakuvan muille ja kertomus äänitetään. Sarjakuvat ja piirustukset julkaistaan nimettöminä yhdistyksen käyttämällä alustoilla, kuten sosiaalisessa mediassa ja Tulppaani-lehdessä.

Apukysymyksiä ideoinnin tueksi:

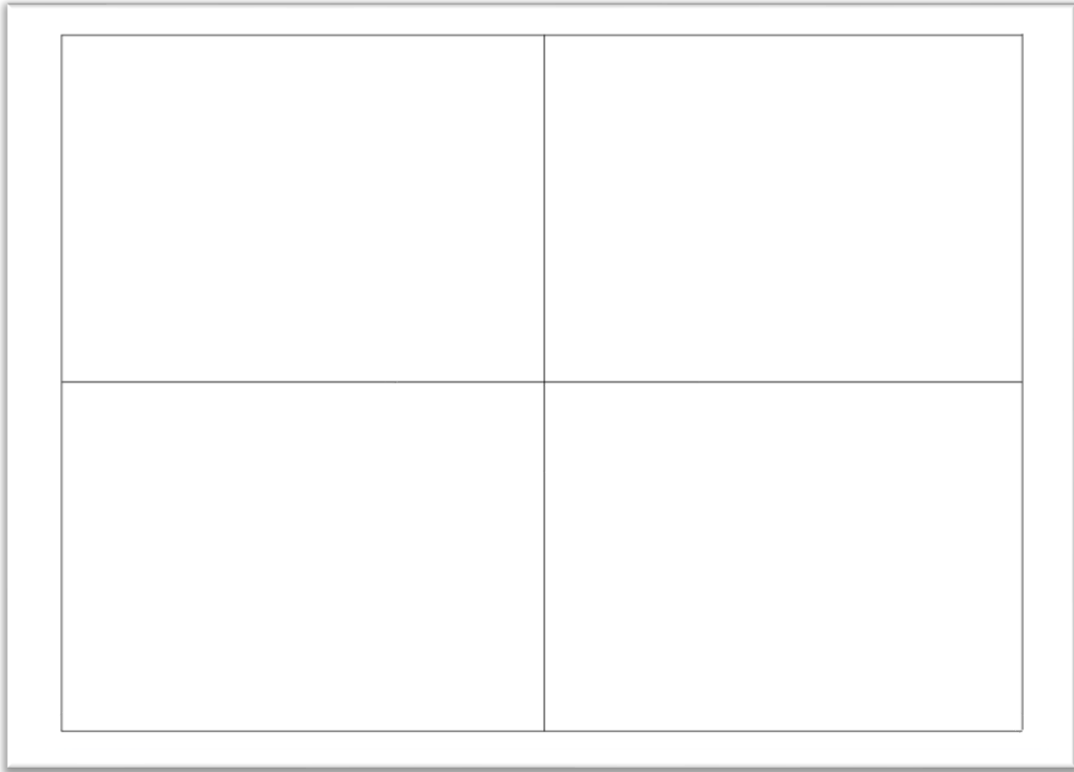
Mitä haluaisit, että muut tietävät sinun elämästäsi?

Mitä haluaisit, että muut tietävät aikuiseksi kasvamisesta?

Onko jokin asia, mihin haluaisit muutosta?

Mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi?

Kuva 1. Sarjakuvaruudut



Liite 3. Ystäväni -kirja

OPINNÄYTETYÖN TEKIJÄN AJATUKSET KYSYMYSTEN MERKITYKSESTÄ



YSTÄVÄNI-KIRJA

AIKUISEKSI KASVAMINEN



NIMI: _____

IKÄ: _____

SUKUPUOLI: _____

ASUINPAIKKAKUNTA: _____

PERUSTIEDOT AINEISTON ANALYSOINNIN TUEKSI

TUNNETKO OLEVASI AIKUINEN? _____

KERRO, MIKSI TUNNET NÄIN: _____

MYÖNTÄVÄÄ, KIELTÄVÄÄ, TAI EPÄVARMAA VASTAUSTA

VOIDAAN PEILATA TUTKITTAVAN MUIHIN VASTAUKSIIN JA

VERRATA MUIDEN TUTKITTAVIEN KANSSA

MILLOIN TUNSI OTTAVASI ISON ASKELEEN KOHTI AIKUISUUTTA?

MITÄ SILLOIN TAPAHTUI? _____

PYRITÄÄN SAAMAAN ESIIN TUTKITTAVAN KOKEMUS AIKUISTUMISEN KANNALTA

MERKITTÄVÄSTÄ TAPAHTUMASTA. TIETOA VOIDAAN HYÖDYNTÄÄ NIIN, ETTÄ

TILAAJAN TOIMINTA TUKEE PAREMMIN NÄITÄ MUUTOSKOHTIA

KETÄ AIKUISTA IHAILET JA MIKSI?

TAVOITTEENA SAADA SELVILLE, MILLAISIA ASIOITA JA PIIRTEITÄ

TUTKITTAVAT PITÄVÄT TÄRKEINÄ JA IHAILTAVINA MUISSA AIKUISISSA.

TIEDON AVULLA VOIDAAN PYRKIÄ OHJAAMAAN NUORTEN KASVUA KOHTI

TERVETTÄ AIKUISEN MALLIA, TAI KORJAAMAAN VÄÄRISTYNEITÄ TAI

VAHINGOLLISIA AJATUKSIA AIKUISEN OMINAISUUKSISTA

AIKUISTUMISESSA PARASTA ON...

TIETOA VOIDAAN HYÖDYNTÄÄ NOSTAMALLA ESIIN KOHDERYHMÄN TÄRKEINÄ
PITÄMIÄ ASIOITA JA VARMISTAMALLA, ETTÄ TILAAJAN TOIMINTA TUKEE NUORIA
HEILLE TÄRKEISSÄ ASIOISSA

AIKUISTUMISESSA MINUA JÄNNITTÄÄ ENITEN...

TIETOA VOIDAAN HYÖDYNTÄÄ LISÄÄMÄLLÄ TILAAJAN TOIMINTAAN ESIM.
TIETOISKUJA JA KESKUSTELUA NUORTEN ESILLE NOSTAMISTA AIHEISTA

AIKUISTUMISESSA VAIKEINTA ON...

TILAAJAN TOIMINTAA VOIDAAN KEHITTÄÄ TUKEMAAN NUORIA HEIDÄN
KOKEMISSAAN VAIKEISSA ASIOISSA, YHTEISTYÖKUMPPANEITA VOIDAAN
INFORMOIDA JA JULKISTA KESKUSTELUA KÄYDÄ.

TAVOITTEENA KARTOITTAAN TUTKITTAVIEN NYKYISTÄ TILANNETTA JA
TULEVAISUUDEN MUUTOKSIA. NÄIN VOIDAAN VERRATA TUTKITTAVIEN
ELÄMÄNTILANNETTA SUHTEESSA HEIDÄN ANTAMIINSA VASTAUKSIIN

1 A) ETSI VIHREÄ KYNÄ JA YMPYRÖI, MITÄ AIKUISTUMINEN ON MERKINNYT
ELÄMÄSSÄSI TÄHÄN HETKEEN MENNESSÄ:

KOTOA POIS MUUTTAMINEN	MUISTA IHMISSISTÄ HUOLEHTIMINEN	OMISTA RAHOISTA HUOLEHTIMINEN	AMMATIN OPISKELU TAI TYÖNTEKO
OMISTA TAVAROISTA HUOLEHTIMINEN	YKSIN ULKONA LIKKUMINEN	LEMMIKISTÄ HUOLEHTIMINEN	
OMIEN OSTOSTEN TEKEMINEN	KOTITÖIDEN TEKEMINEN	UUSIEN IHMISSUHTEIDEN SOLMIMINEN	OMASTA TERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN
OMIEN VAHVUUKSIEN LÖYTÄMINEN	JOTAIN MUUTA, MITÄ? _____		

1 B) ETSI PUNAINEN KYNÄ JA YMPYRÖI, MITÄ AIKUISTUMINEN TULEE
TARKOITTAMAAN ELÄMÄSSÄSI TULEVAISUUDESSA:

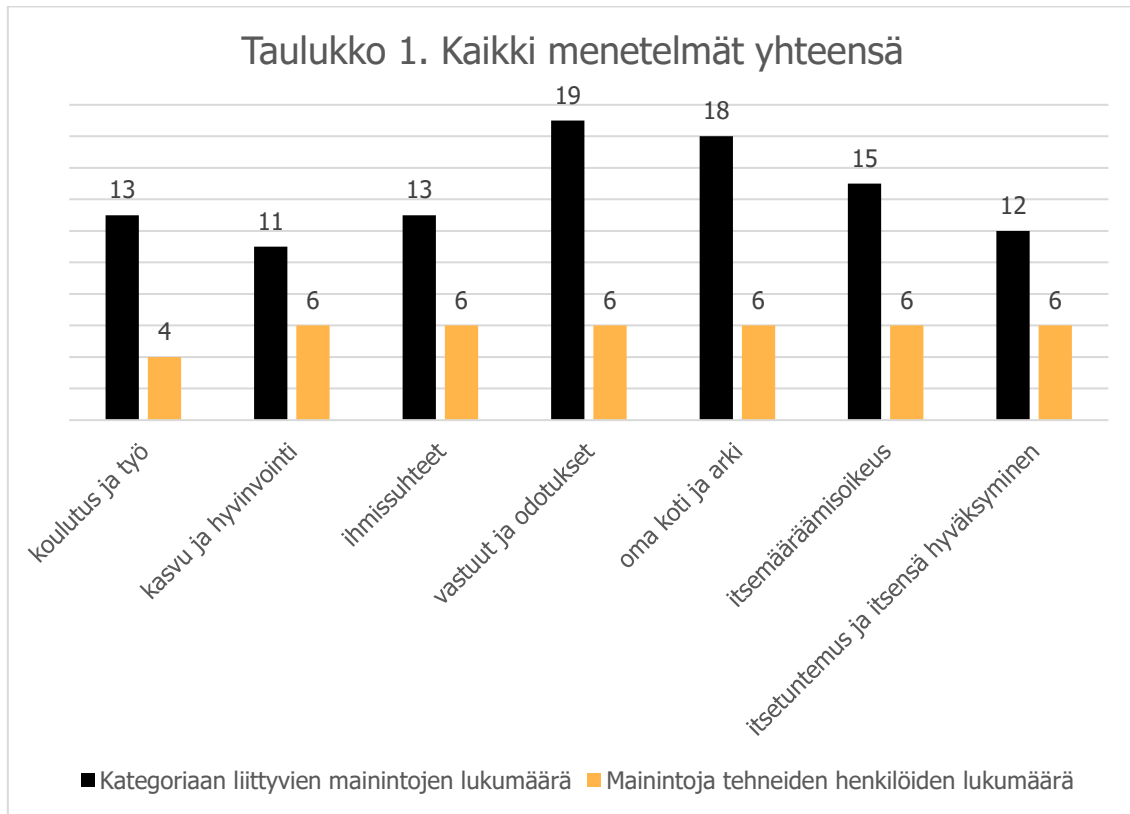
ONKO AIKUISTUMISESSA JOKIN ASIA MIKÄ SINUA MIETITYTTÄÄ?

VASTAUSTEN PERUSTEELLA VOIDAAN PANOSTAA TIEDON LISÄÄMISEEN JA
MAHDOLLISEN VÄÄRÄN TIEDON TAI HAITALLISTEN USKOMUSTEN OIKAISUUN

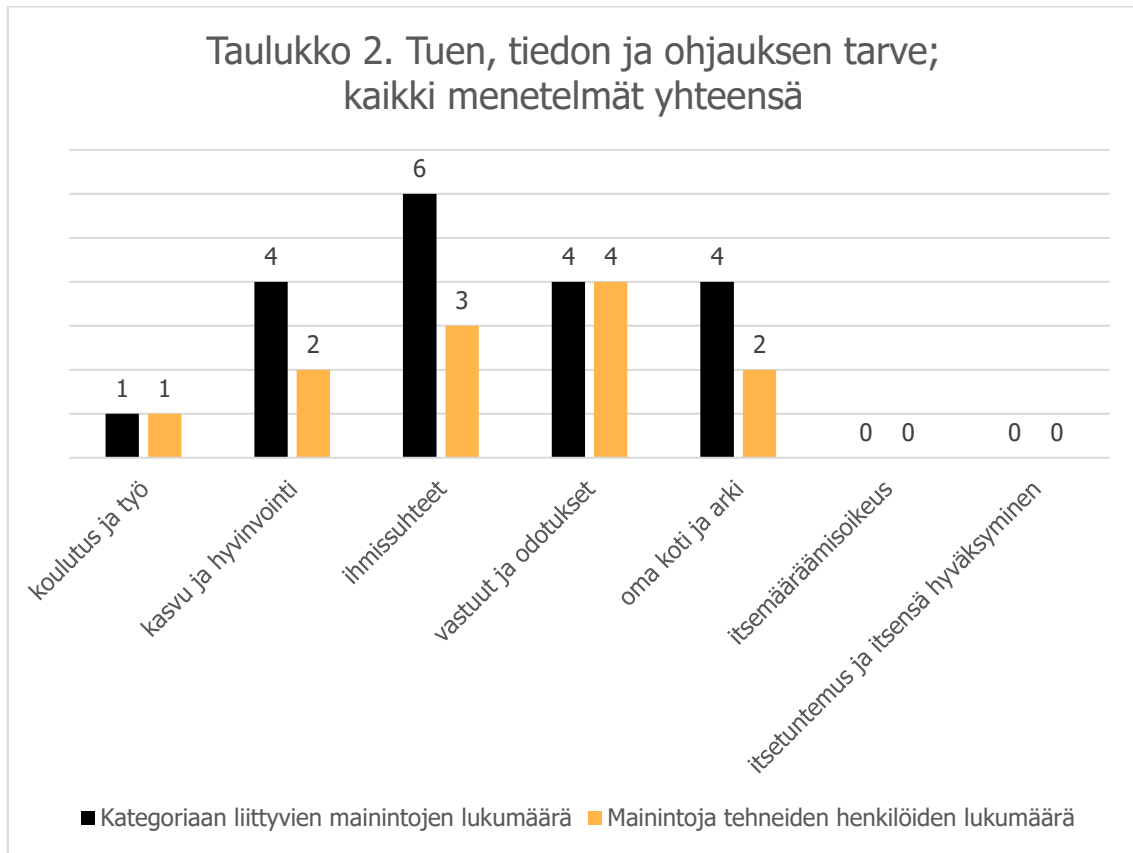
ONKO AIKUISTUMISESSA JOKIN ASIA, MIHIN KAIPAISIT ENEMMÄN TUKEA?

TIETOA TUEN TARPEESTA VOIDAAN HYÖDYNTÄÄ ESIM. TILAAJAN
TOIMINNAN KEHITTÄMISEEN, YHTEISTYÖKUMPPANIEIN INFORMOINTIIN JA
JULKISEN KESKUSTELUN AVAAMISEEN

Taulukko 1. Kaikki menetelmät yhteensä



Taulukko 2. Tuen, tiedon ja ohjauksen tarve; kaikki menetelmät



Liite 4. Toimenpide-ehdotukset

Matkalla aikuisuuteen
-kehitysvammaisen nuoren tukeminen
aikuiseksi kasvamisen vaiheissa

**Toimenpide-ehdotukset Keski-Suomen
kehitysvammaisten tuki ry:lle**

Alma Matilainen

2026



Toimenpide-ehdotukset ovat syntyneet *Matkalla aikuisuuteen: Kehitysvammaisen nuoren tukeminen aikuiseksi kasvamisen vaiheissa* -opinnäytetyön tuotoksena. Esitetty tieto on peräisin opinnäytetyön aineistosta ja tietoperustassa hyödynnetyistä lähdemateriaalista.

1. Oikeus työhön

Nuorten kertomaa: työnhakuun toivotaan lisää tukea.

Yleistä

Jokaisella ihmisellä on oikeus työntekoon. Kehitysvammaisten ihmisten koulutus jää usein heikommaksi vammattomiin verrattuna, mikä heijastuu työllistymismahdollisuuksiin. Teknologian kehitys on vähentänyt avustavia työtehtäviä, joihin vammaiset usein sijoittuvat. Työllisyystilanne on tällä hetkellä yleisesti huono ja vaatimukset työntekijöitä kohtaan ovat kasvaneet. Moni työnantaja on kokematon vammaisten ihmisten työllistämisen suhteen, minkä lisäksi ennako-oletukset haittaavat heidän pääsyään työelämään.

Toimenpide-ehdotukset

Toiminnan toteuttaminen: toteutetaan ryhmätoiminnan (Taitoklubin tai Tuu mukaan) yhteydessä työelämään liittyvää sisältöä. Tavoitteena tarjota eväitä omien mielenkiinnon kohteiden ja vahvuuksien löytämiseen, sekä harjoitella työelämätaitoja, jotta työelämään sijoittuminen olisi helpompaa.

Esimerkki: ryhmäkeskustelu osallistujien kanssa aiheena työelämän pelisäännöt tai toiveet työelämän suhteen. Osallistujat voivat myös jakaa tietoa toisilleen: jo työelämässä olevat voivat kerto, millaista työtä he tekevät ja mitä työ heille merkitsee.

Esimerkki: tiimityöskentely- ja ongelmanratkaisuharjoitus. Osallistujat jaetaan tiimeihin ja heille annetaan tehtävä, joka heidän tulee ratkaista. Tehtävä voi olla esimerkiksi pohtia yhdessä, kuinka tulee toimia, jos sairastuu työpäivän aikana tai ei osaa suorittaa jotain annettua työtehtävää. Tiimin jäsenten kesken voidaan myös jakaa rooleja kuten puheenjohtaja, kirjuri ja esittelijä. Käydään yhteisesti läpi millaisiin ratkaisuihin ryhmät ovat päätyneet.

Vaikuttamistyön lujittaminen: lisätään tietoisuutta kehitysvammaisten ihmisten potentiaalista työelämässä vaikuttamistyön kautta. Tavoitteena herättää yleistä keskustelua ja saada työnantajat pohtimaan omia käsityksiään vammaisista työntekijöistä.

Esimerkki: luodaan somepostaus ja/tai julkaistaan video, jossa kehitysvammaiset ihmiset kertovat haaveistaan ja toiveistaan työelämän suhteen TAI jo työelämässä olevat henkilöt kertovat, millaisia asioita he työssään arvostavat ja millaisen panoksen he työpaikalleen antavat.

Materiaaleja ja hyödyllisiä sivustoja

Opetushallitus, työelämätaidot: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/oppimisen-taidot/tyoelamataidot>

SAK:n selkokieline opas työelämään: <https://www.sak.fi/ajankohtaista/uutiset/saklta-selkokieline-opas-tyoelamaan/>

Selkokeskus, työelämäsanastoa selkokielellä:

<https://selkokeskus.fi/selkojulkaisut/tyoelamasanastoa-selkokielella/>

2. Tulevaisuuden näkymät

Nuorten kertomaa: tulevaisuus ja sen tarjoamat mahdollisuudet mietityttävät. Ajatus siitä ”Voiko tulevaisuus ylipäättään tarjota minulle mitään?” on myös läsnä.

Yleistä

Tulevaisuus innostaa, mutta myös pelottaa nuoria. Siirtymävaiheet, sekä uudet ympäristöt ja uusien taitojen opettelu jännittää, mutta on luonnollinen osa aikuiseksi kasvamisen prosessia. Myös maailmantilanne konflikteineen voi osaltaan tuoda epävarmuutta nuoren tulevaisuuskuvaan. Kehitysvammaisten nuorten kohdalla tulevaisuuden näkymiä saattaa synkentää se, että omaan vammaan sopeutuminen, sekä sen kanssa eläminen ja itsenäistyminen saatetaan kokea hankalaksi. Riittäväällä tuella nuori voi kuitenkin oppia tietoja ja taitoja, joilla rakentaa itselleen hyvän elämän ja valoisan tulevaisuuden.

Toimenpide-ehdotukset

Toiminnan toteuttaminen: pohditaan ryhmätoiminnan yhteydessä tulevaisuuden näkymiä. Tarkoituksena antaa osallistujille mahdollisuus avata omia mietteitä tulevaisuudesta, tarjota työkaluja tulevaisuususkon vahvistamiseen, sekä pohtia keinoja, joilla oman elämän kulkuun voi vaikuttaa.

Esimerkki: Keskustellaan osallistujien kanssa siitä, millaisena he näkevät tulevaisuutensa: mitkä asiat siinä jännittävät, pelottavat ja mietityttävät. Keskustellaan myös siitä millaisia haaveita ja toiveita osallistujilla on tulevaisuuden suhteen. Pohditaan, mihin asioihin ihminen itse voi elämässään vaikuttaa ja mihin ei. Käydään läpi konkreettisia toimia, joilla omaa tulevaisuuteen voi vaikuttaa (kuten omasta terveydestä huolehtiminen, ystävyysuhteiden vaaliminen jne.). Työskentelyn tukena voi käyttää harjoitteita esim. tulevaisuuskartta, tulevaisuuden taulu tai tulevaisuusäänestys. (linkit alla)

Yhteistyöverkoston vahvistaminen: tehdään yhteistyötä tahojen kanssa, joilla on ajantasainen käsitys tulevaisuuden kehityssuunnista ja vahvaa osaamista tulevaisuususkon vahvistamiseen. Tarkoituksena vaihtaa tietoa, antaa ja saada neuvoja tai toteuttaa vierailuja, joiden avulla yhdistys voi kehittää osaamistaan ja tukea kehitysvammaisten ihmisten tulevaisuususkoo.

Esimerkki: kutsutaan tahon x edustaja asiantuntijaroolissa suunnittelemaan ja toteuttamaan työpaja, keskustelutilaisuus tai ryhmän tapaaminen (esim. Taitoklubi) yhdessä yhdistyksen avainhenkilöiden kanssa aiheena tulevaisuuden näkymät. Tarjotaan osallistujille laadukasta tukea ja

ohjausta omaa ja yhteistyökumppanin osaamista yhdistäen. Hyödynnetään osallistujilta saatua palautetta toiminnan kehittämiseen ja yhteistyön hyödyllisyyden arviointiin.

mahdollisia yhteistyötahoja:

- Lasten ja nuorten säätiö
- Opintokeskus Sivis

Tietoa ja materiaaleja

Tulevaisuusohjaus. *Tulevaisuusäänestys*: <https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2018/05/tulevaisuusaanestys.pdf>

Tulevaisuusohjaus: <https://tulevaisuusohjaus.fi/tyokalut/tyokirja/>

Mieli ry. *Tulevaisuuden minä*: https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/tulevaisuuden_mina.pdf

Mielenterveystalo. *Tulevaisuuden taulu*:

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/erokriisin-omahoito-ohjelma/tulevaisuuden-taulu>

Opinvoimala. *Tulevaisuuskartta -harjoitus*: <https://www.opinvoimala.fi/sivu/harjoitus:-tulevaisuuskartta>

Lasten ja nuorten säätiö. *Tulevaisuuskoulu*:

<https://nuori.fi/toiminta/tulevaisuuskoulu/#ammattillinen-tulevaisuuskoulu>

Sitra. *Nuoret ja tulevaisuus*: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nuoret-ja-tulevaisuus-mita-barometrit-oikeastaan-kertovat/>

Opintokeskus Sivis: <https://www.opintokeskussivis.fi/tulevaisuuden-ennakointi/>

3. ihmissuhteissa toimiminen

Nuorten kertomaa: läheisen menettäminen pelottaa, uusien ihmisten kohtaaminen jännittää, seurustelukumppanin uskottomuus huolettaa ja oman perheen perustamiseen liittyviin kysymyksiin toivotaan lisää tukea. Seurustelukumppanin kaipuu nousee myös usein esiin nuorten kertomuksissa. Myös yksinäisyys mainitaan.

Yleistä

Kehitysvammaisten ihmisten kohdalla perheen perustamista ja lasten saamista ei pidetä yleisesti hyväksyttävänä vanhempien kykyihin ja lapsen hyvinvointiin vedoten. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin oikeus perustaa perhe ja saada lapsia, minkä vuoksi myös tietoa ja ohjausta tulee olla saatavilla.

Seksuaalisuus on osa ihmistä. Jokaisella on oikeus saada seksuaalikasvatusta, päättää omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista ja tarpeista, sekä nauttia seksuaalisuudestaan itselle sopivalla tavalla.

Nuoren aikuistuuessa perheen tuki on tärkeää, mutta liiallinen holhoaminen ja huolehtiminen estää nuorta itsenäistymästä. Lapsen ja vanhemman suhde muuttuu nuoren kasvaessa ja kehityessä, eikä irti päästäminen ole helppoa kummallekaan osapuolelle. Vanhempi ei kuitenkaan voi huolehtia lapsestaan aina, vaan vastuuta on kyettävä jakamaan ja nuoren on hyvä oppia luottamaan myös muihin ihmisiin.

Ystävyysuhteet ovat tärkeitä ja tarjoavat nuorelle yhteenkuuluvuuden tunnetta, iloa ja hauskanpitoa, sekä merkityksellisyyden kokemuksia. Ystävien kanssa toimiminen vahvistaa nuoren tunne- ja ihmissuhdetaitoja, minkä lisäksi ystävät toimivat myös peilauspintana omille ajatuksille, kyvyille ja teoille. Kehitysvammaisten nuorten kohdalla haasteita ystävyysuhteiden solmimiseen saattaa kuitenkin aiheuttaa esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyvät ongelmat, mikäli nuori ei pääse kohtaamaan ikätovereitaan heille tyypillisissä ympäristöissä toiminta- tai liikuntarajoitteiden vuoksi. Lisäksi avustajan läsnäolo voi haitata ystävyysuhteiden muodostamista, kun tilanteissa on mukana ”ylimääräinen” aikuinen.

Yksinäisyys on yleistynyt nuorten keskuudessa. Moni ihminen kokee yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä, mutta pitkittyessään se heikentää yksilön hyvinvointia ja edesauttaa mielen-terveyden ongelmien syntymistä. Kehitysvammaisten kohdalla riski kärsiä yksinäisyydestä voi olla suurempi, jos esimerkiksi sosiaaliset kontaktit rajoittuvat oman asumisyksikön väkeen,

liikkumiseen tai kommunikointiin liittyy haasteita tai asenneilmapiiri on vähättelevä. Kehitysvamma itsessään ei kuitenkaan aiheuta yksinäisyyttä, vaan kyse on pikemminkin siitä, että ympäristön vaatimukset ja yksilön tarpeet eivät kohtaa.

Toimenpide-ehdotukset

Toiminnan toteuttaminen: tarkoituksena vahvistaa yhdistyksen toimintaan osallistuvien nuorten taitoja toimia erilaisissa ihmissuhteisiin liittyvissä tilanteissa ja tarjota ajantasaista tietoa.

Esimerkki: toteutetaan ryhmätoimintaa, jossa nuoret pääsevät keskustelemaan, jakamaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan, sekä saavat ajantasaista tietoa ja ohjausta ihmissuhteisiin liittyen. Yksi ryhmän tapaaminen sisältää yhden ihmissuhteisiin liittyvät teeman kuten ystävyys, jottei keskustelu poukkoile ja osallistujat pääsevät paneutumaan aiheeseen syvällisemmin. Valitun teeman ympärillä voidaan toteuttaa harjoitteita, perehtyä keskustelua virittäviin materiaaleihin ja jakaa tietoa muiden tahojen järjestämistä toiminnoista/palveluista (esim. MLL:n kaveritoiminta).

Vaikuttamistyön lujittaminen: lisätään tietoisuutta valitun teeman, kuten yksinäisyyden ympärillä. Tavoitteena herättää yleistä keskustelua yksinäisyydestä ja nostaa esiin tekijöitä, jotka saattavat lisätä yksinäisyyttä erityisesti kehitysvammaisten ihmisten kohdalla.

Esimerkki: luodaan somepostaus, julkaistaan video ja/tai paperinen tietoisuus, jossa jaetaan tietoa yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Nostetaan esiin seikkoja, jotka voivat lisätä yksinäisyyttä kehitysvammaisten ihmisten kohdalla. Tarjotaan tietoa yksinäisyyden ehkäisystä ja paikoista, joihin voi hakeutua muiden seuraan ja etsiä saman henkisiä ihmisiä.

Yhteistyöverkoston vahvistaminen: tehdään yhteistyötä tahojen kanssa, joilla on ajantasaista tietoa ja taitoja käsitellä esimerkiksi seurusteluun ja seksuaalisuuteen liittyviä teemoja. Tarkoituksena vaihtaa tietoa, antaa ja saada neuvoja tai toteuttaa vierailuja, joiden avulla yhdistys voi kehittää osaamistaan ja sitä kautta tukea kohderyhmää ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa entistä paremmin.

Esimerkki: kutsutaan tahon x edustaja asiantuntijaroolissa suunnittelemaan ja toteuttamaan työpaja, keskustelutilaisuus tai ryhmän tapaaminen (esim. Taitoklubi) yhdessä yhdistyksen henkilöiden kanssa.

mahdollisia yhteistyökumppaneita:

- Jyväskylän seurakunta
- Väestöliiton parisuhdekeskus Kataja

Tietoa ja materiaaleja

Onksok. *Tietoa ja tukea nuorille, kun kotona tai seurustelusuhhteessa on vaikeaa:*

<https://onksok.fi/>

Nyyti ry. *Seurustelu ja parisuhde:* <https://www.nyyti.fi/seurustelu-ja-parisuhde/>

Nuortennetti. *Seurustelu:* <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/>

Väestöliiton parisuhdekeskus Kataja www.parisuhdekeskus.fi

Parisuhteen palikat. *Koulutuksia työntekijöille ja vertaisohjaajille:*

<http://parisuhteenpalikat.fi/tyontekijoille>

4. Terveys ja jaksaminen

Nuorten kertomaa: oma terveys mietityttää ja enemmän apua toivotaan jaksamisen tueksi.

Yleistä

kehitysvammaan liittyy usein liitännäissairauksia, vaikkakaan terveyshuolia ei pidä automaattisesti pistää vamman piikkiin. Terveyshuolet tulee ottaa tosissaan ja niihin on saatavissa apua. Jokainen voi pitää huolta omasta terveydestään sairaudesta tai vammasta huolimatta. Nyky-yhteiskunnassa vaatimuksia ja velvollisuuksia on paljon ja elämä saattaa tuntua kuormittavalta. Omasta jaksamisesta voi kuitenkin huolehtia monin eri tavoin.

Toimenpide-ehdotukset

Toiminnan toteuttaminen: perehdytään Taitoklubin tai Tuu mukaan -toiminnan yhteydessä terveyden ja jaksamisen teemoihin. Tarkoituksena saada osallistujat pohtimaan, mitkä asiat omassa elämässä tukevat niin henkistä kuin fyysistäkin terveyttä ja auttavat jaksamaan kuormittavien tilanteiden ja elämänvaiheiden yli.

Esimerkki: fyysisestä terveydestä huolehtiminen ja/tai omasta jaksamisesta huolehtiminen -teemailta ryhmätoiminnan yhteydessä. Tarjotaan nuorille ajantasaista tietoa helposti ymmärrettävässä muodossa. Pohditaan miten omaa terveyttä ja jaksamista voi tukea arjessa. Tehdään helposti toteutettavia harjoituksia esim. rentoutusharjoitus, tuolijumppa, venyttely jne. Valmistetaan yhdessä terveellinen välipala

Vaikuttamistyön lujittaminen: kannustetaan ihmisiä kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen, sekä jaetaan tietoa aiheen ympärillä.

Esimerkki: luodaan (some)haaste terveyden ja/tai jaksamisen teemojen ympärille. Kyseessä voi olla yksittäinen postaus tai postausten sarja esimerkiksi viikon tai kuukauden ajan, jossa ihmisiä kannustetaan huolehtimaan omasta terveydestä ja jaksamisesta. Jaetaan käytännön vinkkejä mm. terveellisistä välipaloista tai taukoliikunnasta. Osallistetaan ihmiset jakamaan myös omia vinkkejään muille somessa tai kasvotusten. Muistetaan myös paperiset tiedotteet saavutettavuuden varmistamiseksi.

Yhteistyöverkostojen vahvistaminen: hyödynnetään muiden tahojen osaamista ja asiantuntijuutta. Vaihdetaan tietoja, täydennetään omaa osaamista ja luodaan yhdessä vaikuttavampaa toimintaa.

Esimerkki: luodaan yhteistyössä tahon x kanssa terveyden ja/tai jaksamisen teemoihin liittyvä matalan kynnyksen toimintaa työpajan, tapahtuman tai ryhmätapaamisen muodossa. Sisältönä voisi olla esimerkiksi jumppa, liikuntaharrastusinfo, terveellinen arkiruoka jne.

mahdollisia yhteistyökumppaneita:

- Jyväskylän seurakunta
- Väestöliiton parisuhdekeskus Kataja

Tietoa ja materiaaleja:

Yeesi. *Suorittaminen*: <https://yeesi.fi/tietoa/mielenterveyden-aakkoset/suorittaminen/>

Yeesi. *Miten suorittaminen näkyy nyky-yhteiskunnassa*: <https://yeesi.fi/wp-content/uploads/2025/08/miten-suorittaminen-nakyy-yhteiskunnassa-yeesi.pdf>

5. Vastuun kantaminen

Nuorten kertomaa: virallisten puheluiden soittaminen (esim. lääkäriin) on vaikeaa ja siihen kaivataan tukea. Lisäksi vaikeaa on päästä eroon huonoista tavoista. Myös lisääntynyt vastuu päättää omista asioista aiheuttaa jännitystä.

Yleistä

Täysi-ikäistyminen tuo mukanaan monia vastuita ja velvollisuuksia. Velvollisuuksien lisääntyminen voi tuntua ahdistavalta ja pelottavalta, mutta pienin askelin ja harjoituksen kautta nuori saa lisää itsevarmuutta ja uudet asiat muuttuvat arkisiksi. Nuorelle on tärkeää tarjota tukea, mutta liiallista auttamista ja varsinkin puolesta tekemistä tulee välttää.

Nyky-yhteiskuntamme on hyvin suorituskeskeinen, mikä voi lisätä nuorten mielessä painetta menestyä ja olla tehokas. Toisinaan stressi ja paine on hyvä motivaattori, mutta liiallinen suorittaminen on haitaksi terveydelle. Suorittamisajattelusta irti päästäminen on kuitenkin mahdollista ja sitä voi opetella.

Toimenpide-ehdotukset

Toiminnan toteuttaminen: pohditaan ryhmätoiminnan yhteydessä sitä, millaisia vastuita ja velvollisuuksia osallistujilla omassa elämässään on. Onko kenties jotain, mitä pitää vielä harjoitella tai jotain mistä pitää luopua. Tarkoituksena saada osallistujat pohtimaan mistä asioista he ovat vastuussa omassa elämässään ja mitkä ovat heidän valmiutensa vastata niihin. Hankalilta tuntuvia asioita voidaan harjoitella yhdessä. Jaetaan tietoa liiallisen kuormituksen haitoista ja siitä, kuinka sitä voi ehkäistä.

Esimerkki: käydään ryhmän kanssa läpi nuoria askarruttavia tilanteita vastuusiin liittyen, kuten terveysasemalle soittamista. Keskustellaan siitä, miten puheluun voi valmistautua, mitä asioita puhelun aikana käydään läpi ja kuinka puhelu todennäköisesti etenee. Tehdään yhdessä muistilista näistä asioista. Jaetaan muistilista osallistujille, jotta he voivat hyödyntää sitä jatkossa.

Vaikuttamistyön lujittaminen: herätellään keskustelua aikuistuvan ihmisen vastuista ja velvollisuuksista. Jaetaan tietoa liiallisen kuormituksen haitoista ja keinoista, joilla sitä voi estää.

Esimerkki: julkaistaan somepostaus, video ja/tai paperinen tietoisuus vastuun kantamisen teeman ympärille. Herätellään ihmisiä pohtimaan millaisia vastuita ja velvollisuuksia heillä on arjessaan ja millaisessa suhteessa ne ovat omaan jaksamiseen: joskus vastuuta on liikaa ja sitä

täytyy jakaa, mutta miten se tehdään? Toisinaan on halu ottaa vastuuta omasta elämästä enemmän, miten silloin toimitaan?

Tietoa ja materiaaleja

Opetushallitus. *Asioiden hoitaminen*: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/arjen-taidot/asioiden-hoitaminen>

Kymenlaakson perhekeskus. *Nuori oppii hoitamaan asioita – harjoittelu alkaa kotona*: <https://perhekeskus.kymenhva.fi/etusivu/lapset/nuoret-13-17v/arki-teinin-kanssa/raha-asiat-ja-omien-asioiden-hoitaminen/>

6. Kodin ylläpito ja arjen taidot

Nuorten kertomaa: oman kodin siivoamisen, astioiden tiskaamisen ja ruoan valmistamisen opetteluun liittyy epävarmuutta ja niihin toivotaan enemmän tukea.

Yleistä

Oma koti on paikka, jossa nuori olla oma itsensä, tuntea olonsa turvalliseksi ja kerätä voimia. Lapsuuden kodista omaan kotiin muuttaminen on iso osa itsenäistymisen prosessia. Kehitysvammaisen nuoren kohdalla muutto omaan kotiin vaatii sinnikästä arjen taitojen harjoittelua ja omista asioista huolehtimista. Samalla on opittava hyväksymään, ettei kaikista asioista voi eikä tarvitse selvittää yksin.

Toimenpide-ehdotukset

Toiminnan toteuttaminen: harjoitellaan ryhmätoiminnan yhteydessä arjen taitoja ja kodin ylläpitoon liittyviä asioita. Tarkoituksena vahvistaa osallistujien taitoja ja sitä kautta parantaa osallistujien mahdollisuuksia itsenäiseen elämään.

Esimerkki: käydään ryhmän kanssa läpi yksi kotityö -esimerkiksi tiskaaminen- vaihe vaiheelta. Aloitetaan ensin pohtimalla sitä, mitä esivalmisteluja tulee tehdä, missä järjestyksessä työvaiheet suoritetaan ja mitä jälkitöitä siihen kuuluu. Tämän jälkeen voidaan suorittaa käytännön harjoittelua yhdessä. Harjoittelun tukena voidaan hyödyntää kuvallisia ohjeita, joita voidaan jakaa myös osallistujille mukaan kotiin vietäväksi.

Tietoa ja materiaaleja:

Martat. Siivouskalenteri: <https://www.martat.fi/kodinhoito/siivous/siivouskalenteri/>

Martat. Siivous: <https://www.martat.fi/kodinhoito/siivous/siivouskalenteri/>

Elämänlaatua ruuasta. *Astioiden pesemisen arvoituksia:*

<https://elrtoimintapankki.wordpress.com/2023/08/17/astioiden-pesemisen-arvoituksia/>

Elämänlaatua ruuasta. *Ruoanvalmistus:* <https://elrtoimintapankki.wordpress.com/4-ruoanvalmistus/>

Nuortennetti. *Oman huoneen siivous:* <https://www.nuortennetti.fi/arki/koti/oman-huoneen-siivous/>

Teemaviikot ja -päivät, joihin ehdotetut toimenpiteet voidaan liittää:

päivämäärä	teema	järjestäjä
14.02.	Ystävänäpäivä	
19.03.	Minna Canthin päivä, tasa-arvon päivä	
07.04.	Maailman terveystäivä	YK
06.05.	Sivistysviikko	useita
12.05.	Helppo liikkua -viikko	Invalidiliitto
16.05.	Kansainvälinen esteettömyystäivä	Invalidiliitto ry
16.05.	Saavutettavuustäivä	Näkövammaisten liitto ry
12.08.	Maailman nuorison päivä	YK
15.09.	Lähimmäisen päivä	
01.10.	Järjestöjen päivä / Kansalaisvaikuttamisen päivä / Miina Sillanpään päivä	useita
10.10.	Maailman mielenterveystäivä	YK, Suomen Mielenterveysseura
17.10.	Kansainvälinen vertaistuen päivä	Kansalaisareena
04.11.	Parisuhdeviikko	Parisuhdekeskus Kataja ja Väestöliitto
11.11.	Yhdessä yksinäisyyttä vastaan -päivä	Porukka ry
17.11.	Mielenterveysviikko	Mielenterveyden keskusliitto
01.12.	Kehitysvammaisten viikko	Kehitysvammaisten Tukiliitto
03.12.	Kansainvälinen vammaisten päivä	YK
10.12.	Ihmisoikeuksien päivä	YK

lähde: <https://www.soste.fi/tietoa-jarjestoista/teemapaivat/>