

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

2021

Meri Houtsonen & Roosa Maanpää

NEUROPSYKIATRISTEN NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISEMINEN

– Toiminnallinen harjoitepaketti

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

Syksy 2021 | 39 sivua, 60 liitesivua

Meri Houtsonen & Roosa Maanpää

NEUROPSYKIATRISTEN NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISEMINEN

- Toiminnallinen harjoitepaketti

Kehittämistyö toteutettiin syksyn 2020 ja syksyn 2021 välisenä aikana. Toimeksiantajana toimi Ratkaisupiste Oy. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä ja vahvistaa neuropsykiatristen nuorten sosiaalisia taitoja, terveyden edistämistä, osallisuuden lisäämistä ja tätä kautta ennaltaehkäistä heidän syrjäytymistään yhteiskunnasta. Kehittämistehtävänä oli luoda Ratkaisupisteelle valmis harjoitepaketti heidän tarpeeseensa, jota he voivat käyttää työkaluna neuropsykiatrisia häiriöitä omaaville nuorille syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tuotoksen sisällössä on huomioitu kohderyhmän erityispiirteet ja tarpeet. Tuotoksen tavoitteena on ehkäistä neuropsykiatristen nuorten syrjäytymistä yhteiskunnasta.

Kehittämismenetelmiä olivat dialoginen keskustelu, kokoukset, monitahoarviointi ja aikaisemman tiedon hyväksikäyttö. Käytimme kehittämistyössämme myös tiedonhankintamenetelmiä, joita olivat sähköpostikeskustelut ja -kyselyt (väliarviointi, loppuarviointi), oma reflektointi, sekä materiaalien dokumentointi.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi toiminnallisen ryhmän harjoitepaketti. Harjoitepaketin sisältö perustuu Lifestyle Redesign® -ohjelman taustateoriaan, jota sovelsimme kohderyhmämme huomioiden. Harjoitepaketti sisältää ohjeet seitsemän ryhmäkerran toteuttamiseen. Ryhmäkertojen sovelletut teemat ovat tutustuminen, ruokailu toimintana, hyvinvointi ja toiminta, stressin hallinta ja rentoutuminen, ihmissuhdetaidot, ajallisuus ja toiminta sekä ryhmän päätös kerralla luova toiminta.

Olemme soveltaneet toiminnallisen ryhmän harjoitepaketin toiminnot ja tehtävät käytettäväksi neuropsykiatristen asiakkaiden kanssa niin, että muutkin kuin toimintaterapeutit voivat käyttää harjoitepakettia.

ASIASANAT:

Neuropsykiatria, nuoret, syrjäytyminen, ryhmäkuntoutus

BACHELOR´S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational Therapy Degree programme

Autumn 2021 | 39 of pages, 60 of pages in appendices

Meri Houtsonen & Roosa Maanpää

FUNCTIONAL GROUP TO PREVENT THE SOCIAL EXCLUSION OF NEUROPSYCHIATRIC ADOLESCENTS

- A folder of functional exercises for the group

This thesis and development project was made during the autumn of year 2020 and autumn 2021. Our client was Ratkaisupiste Oy. The main aim of this thesis was to develop, increase and strengthen social skills, health promotion and inclusion and thus prevent social exclusion of neuropsychiatric young people from society. The goal was to create a ready-made folder of functional exercises for the client's needs. The client can use the folder as a tool for young people with neuropsychiatric features to prevent social exclusion. This folder takes into account the features and needs of the target group. The main aim of the output was prevention of social exclusion of young people with neuropsychiatric features.

The methods used were dialogue, former knowledge, meetings and evaluation. We also used traditional research methods which were e-mail discussions and questionnaires (mid-term evaluation, final evaluation), self-reflection and documentation.

The output of this development was the folder of functional exercises for the group. The folder is based on the Lifestyle Redesign® programs theory. We have adjusted it for the features of the target group. The folder includes instruction for seven group sessions. The applied themes in the folder are becoming acquainted, dining as occupation, health and occupation, stress management and relaxing, relationships, time and occupation and creative occupation.

We have adapted a folder of functional exercises for the group functions and tasks for use with neuropsychiatric clients so that others as well as occupational therapists can use the folder too.

KEYWORDS:

Neuropsychiatry, young people, social exclusion, group rehabilitation

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 LÄHTÖKOHDAT KEHITTÄMISTYÖLLE	3
2.1 Toimeksiantajan kuvaus ja kehittämistyön tarve	3
2.2 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus	3
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	5
3.1 Neuropsykiatriset häiriöt	5
3.2 Neuropsykiatristen nuorten syrjäytyminen	5
3.3 Syrjäytymisen ehkäiseminen	7
3.4 Lifestyle Redesign® - ohjelma	9
3.5 Toiminnallinen ryhmä	9
4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	11
4.1 Kehittämismenetelmät	11
4.2 Kehittämistoiminnan prosessin kuvaus	12
4.2.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe	13
4.2.2 Esi- ja työstövaihe	14
4.2.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	18
4.3 Tuotos	19
4.4 Toiminnallisen ryhmän harjoitepaketin esittely	20
4.4.1 Ensimmäinen ryhmäkerta	23
4.4.2 Toinen ryhmäkerta	24
4.4.3 Kolmas ryhmäkerta	24
4.4.4 Neljäs ryhmäkerta	25
4.4.5 Viides ryhmäkerta	26
4.4.6 Kuudes ryhmäkerta	28
4.4.7 Seitsemäs ryhmäkerta	29
5 ARVIOINTI JA POHDINTA	31
5.1 Kehittämisprosessin arviointi	31

5.2 Toimeksiantajan arviointi tuotoksesta	32
5.3 Tuotoksen itsearviointi	33
5.4 Luotettavuus, eettisyys, ammatillinen kasvu	34
LÄHTEET	37

LIITTEET

- Liite 1. Toiminnallisen ryhmän harjoitepaketti
- Liite 2. Tulostettavat materiaalit

1 JOHDANTO

Syrjäytyneiden nuorien määrää on arvioitu hyvin vaihtelevasti. Yhden arvion mukaan 15–29 vuotiaista nuorista on 60 000 syrjäytynyttä. Syrjäytyneiden nuorien määrää on vaikeaa arvioida ja syrjäytymisen määritelmät vaihtelevat. Koronavirus on aiheuttanut omat rajoituksensa nuorien toiminnalle, jotka omalta osaltaan suurentavat riskiä nuorien syrjäytymiselle. (Majala & Hjulberg 2020.)

Syrjäytyminen aiheuttaa inhimillisten haasteiden lisäksi huomattavia yhteiskunnallisia menetyksiä (THL 2018). Vuonna 2019 oli 48 000 nuorta, jotka eivät olleet työssä, koulussa tai suorittaneet ase-tai siviilipalvelusta. Näitä nuoria kutsutaan NEET-nuoriksi (NOT in Education, Employment or Training). Pitkittynyt NEET- vaihe voi osaltaan altistaa nuoria syrjäytymiselle, mutta NEET luku ei suoraan ole verrannollinen syrjäytyneiden nuorien määrään. Syrjäytymistä voidaan ehkäistä edistämällä nuoren terveyttä ja hyvinvointia, sekä tukemalla nuoren koulunkäyntiä ja työelämään siirtymistä. (THL 2021.)

Tunnistamaton ja hoitamaton neuropsykiatrinen häiriö vaikeuttaa oppimista ja koulunkäyntiä sekä lisää syrjäytymisen riskiä. Yleisimpiin kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluvat autisminkirjon häiriöt, Touretten oireyhtymä sekä ADHD ja ADD. Neuropsykiatriset häiriöt näkyvät esimerkiksi vuorovaikutuksen, ruokailun ja nukkumisen haasteina sekä keskittymisvaikeuksina. Lisäksi ongelmia voi olla motoriikassa ja aistitoiminnoissa. Oikeanlaisilla ja ennaltaehkäisevillä menetelmillä on merkittävä vaikutus yksilön elämänlaadun ja hyvinvoinnin kannalta. (Jäntti & Savinainen 2018, 263–267.)

Tarve kehittämistyöllemme tuli Ratkaisupisteeltä. Ratkaisupiste oli havainnut kyseisen ilmiön neuropsykiatristen 18–29-vuotiaiden nuorten asiakkaiden keskuudessa. Ratkaisupiste Oy on sosiaali- ja terveystalvveluja tuottava yritys. He tuottavat palveluita vuosien kokemuksella monipuolisesti ja asiakaslähtöisesti yksityisille tahoille sekä kunnille.

Toiminnallisen kehittämistyömme tarkoituksena on luoda toiminnallinen harjoitepaketti neuropsykiatrisia häiriöitä omaaville nuorille syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Harjoitepakettimme koostuu seitsemästä ryhmäkerrasta, joiden tavoitteena on lisätä ja vahvistaa neuropsykiatristen nuorten sosiaalisia taitoja, terveyden edistämistä, osallisuuden lisäämistä ja tätä kautta ennaltaehkäistä heidän syrjäytymistään yhteiskunnasta.

Kehittämistyössämme teoria pohjautuu Lifestyle Redesign® -ohjelmaan. Harjoitepakettimme ryhmäkerrat ovat sovellettu Lifestyle Redesign® moduuleista. Lifestyle Redesign® -ohjelmassa tarkoituksena on lisätä asiakkaan tietoisuutta itsestään ja oman toiminnan, ympäristön ja muiden tekijöiden vaikutuksesta omaan hyvinvointiin (Pentland, Isaacs-Young, Gash & Heinz 2016, 96). Alun perin se on suunniteltu ikäihmisille ennaltaehkäiseväksi toimintakeskeiseksi ohjelmaksi. Olemme soveltaneet oppaan harjoitukset soveltuviksi neuropsykiatristen asiakkaiden kanssa käytäviksi (Clark, Blanchard, Sleight, Cogan, Floríndez, Gleason, Heymann, Hill, Holden, Murphy, Proffitt, Niemiec & Vigen 2015).

Kehittämistyömme luvussa kaksi kerromme työmme lähtökohdista. Kuvaamme toimeksiantajaa, kehittämistyön tarvetta, tavoitetta, sekä tarkoitusta. Luvussa kolme kerromme teoreettisista lähtökohdista, joihin kehittämistyömme perustuu. Luvussa neljä käymme läpi kehittämistyömme toteutusta, kehittämismenetelmiä ja prosessikuvausta. Lisäksi esittelemme kehittämistyömme tuotoksen, toiminnallisen harjoitepaketin. Luvussa viisi pohdimme, mitä olemme kehittämistyömme aikana oppineet ja kuinka kehittämistyö on vaikuttanut ammatilliseen kasvuunne. Lopusta löytyy myös toimeksiantajan arviointi tuotoksesta ja itsearviointia kehittämistyöprosessistamme ja tuotoksemme lopputuloksesta.

2 LÄHTÖKOHDAT KEHITTÄMISTYÖLLE

2.1 Toimeksiantajan kuvaus ja kehittämistyön tarve

Toimeksiantajamme oli Ratkaisupiste Oy. Ratkaisupiste Oy tuottaa sosiaali- ja terveystalvveluita yksityisille tahoille ja kunnille. Heidän palveluitaan ovat NUOTTI-valmennus, oma väylä – kuntoutus, ammatillinen tukihenkilötoiminta, ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmennus, moniammatillinen arviointi, sosiaalinen kuntoutus, sosiaalityö- ja sosiaaliohjaus, mielenterveys- ja päihdetyö sekä muita palveluita, esimerkiksi ratkaisukeskeistä valmennusta, konsultointipalvelua ja työnohjausta. Ratkaisupisteen henkilökunta voi myös järjestää koulutustilaisuuksia. Ratkaisupiste on uusi yritys, mutta työntekijöillä on vuosikymmenien kokemus asiakaslähtöisestä työskentelytavasta sosiaali- ja terveysalalla. Ratkaisupisteen arvoja ovat luotettavuus ja asiakaslähtöinen työskentelytapa. (Ratkaisupiste 2021.)

Ratkaisupisteen perustajat ovat huomanneet syrjäytymisriskin neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien nuorien keskuudessa. Neuropsykiatristen häiriöiden vaikutukset näkyvät esimerkiksi nuorien työllistymisen ja ajankäytön haasteina, oppimisvaikeuksina ja terveellisten elämäntapojen noudattamisessa. (Jäntti & Savinainen 2018, 265–266.) Ratkaisupiste on päättänyt tarjota kuntoutusta kyseiselle kohderyhmälle, tämän vuoksi he tarvitsivat toiminnallisen ryhmän harjoitepaketin. (Ratkaisupiste 2021.)

2.2 Kehittämistyön tavoite ja tarkoitus

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä ja vahvistaa neuropsykiatristen nuorien sosiaalisia taitoja, terveyden edistämistä ja osallisuutta, ja tätä kautta ennaltaehkäistä heidän syrjäytymistään yhteiskunnasta. Vastasimme kehittämistyön tavoitteeseen luomalla tuotoksen, toiminnallisen harjoitepaketin neuropsykiatristen nuorien syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Toiminnallisen ryhmän harjoitepaketti toimii työvälineenä Ratkaisupisteen työntekijöille.

Harjoitepaketin taustateoriana käytimme soveltaen Lifestyle Redesign® -ohjelmaa (Clark ym. 2015). Valitsimme kyseisen ohjelman harjoitepakettimme taustalle, koska ohjelman tavoitteet vastasivat Ratkaisupisteen tilaaman ryhmän tavoitteita, sekä olimme tutustuneet aikaisemmin kyseiseen ohjelmaan opintojen aikana ja pidimme henkilökohtaisesti Lifestyle Redesign® ohjelmasta.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatrinen eli nepsy tulee sanoista neurologinen ja psykiatrinen. Häiriöt johtuvat aivojen neurologisesta erilaisuudesta. Tämä vaikuttaa käyttäytymiseen ja havainnointiin, eli oireet ovat myös psykiatrisia. Oireiden taustalla on synnynnäinen neurobiologinen häiriö. Yleisimpiin kehityksellisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluvat autismin kirjon häiriöt, Touretten oireyhtymä sekä ADHD ja ADD. (Jäntti & Savinainen 2018, 263.)

Oireisiin kuuluvat vuorovaikutuksen ja käytöksen haasteet, ongelmat nukkumisessa, ruokailussa, mielialoissa, aistitoiminnoissa ja keskittymisessä. Lisäksi oireet voivat ilmentyä motoriikassa ja yleisesti kehityksessä. Keskeisessä osassa on toiminnanohjauksen haasteet. Toiminnanohjauksen taitoihin kuuluvat toiminnan säätely, suunnittelu, organisointi, ohjaus ja keskittyminen, sekä toiminnan aloittaminen, toteuttaminen, lopettaminen, arvioiminen ja työmuisti. Toiminnanohjauksen osa-alueisiin sisältyvät muun muassa vireystilan, motivaation, käyttäytymisen ja tunteiden säätely. Haasteet näkyvät yleisesti juuttumisena, pettymysten sietämättömyytenä ja ajattelemattomana toimintana. (Jäntti & Savinainen 2018, 265–266.)

3.2 Neuropsykiatristen nuorten syrjäytyminen

Syrjäytyminen tarkoittaa prosessia, jonka riskitekijöitä ovat vanhemmuuden puute, koulu- ja työmaailman ulkopuolelle jääminen sekä elämänhallinnan ongelmat. Se näkyy yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisenä sekä ihmissuhteiden puutteena. Nuorten mielestä syrjäytyminen ilmenee varsinkin yksinäisyytenä. (Aaltonen ym. 2015.) Nuorten syrjäytymiseen johtavia tekijöitä ovat muun muassa lapsuudessa huostaanotto, työkyvyttömyys ja sairastuminen (THL 2019). Myös perheen sisäiset ongelmat, heikko koulumenestys ja nuorten omat päihde- ja mielenterveys ongelmat altistavat syrjäytymiselle (Notkola ym. 2013,

243). Lisäksi syrjäytyminen käy yhteiskunnalle hyvin kalliiksi muun muassa tulosiirtojen, korvaavien palveluiden, ja menetettyjen verotulojen takia. Syrjäytymistä ennaltaehkäisevillä toimilla, kuten kuntoutuksella voidaan vähentää näitä menoja. (THL 2018).

Neuropsykiatriset häiriöt aiheuttavat nuorille muun muassa oppimisvaikeuksia koulussa ja vaikeuttavat sosiaalisia suhteita (Kelan tutkimusosasto 2015), jotka puolestaan altistavat syrjäytymiselle. Ylilääkäri Lauerma (2005) kirjoittaa julkaisussaan: ”ADHD - syrjäytymisen yleinen taustatekijä”, että lukihäiriö ja ADHD haittaavat sosiaalistumista ja yhteiskunnassa pärjäämistä. Hän arvioi käytännön kokemukseen viitaten, että juuri näillä henkilöillä on kohonnut riski syrjäytymiseen ja epäsosiaaliseen kehitykseen. Etenkin nuoruusiässä ADHD:llä on yhteys silloin alkavaan syrjäytymiseen. Näiden nuorien syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä erityisen tärkeää olisi heidän tunnistamisensa ja tukeminen.

Neuropsykiatrisen nuorten oireet voivat vaikuttaa menestymiseen koulu- ja työelämässä. Nuorilla on riski jäädä yhteiskunnan ulkopuolelle ja tämä voi aiheuttaa syrjäytymistä, ei itse neuropsykiatriset häiriöt. Nuoriin kohdistuu koulussa yhä suurempia paineita. Suuret muutokset muun muassa siirtyminen lukioon voi aiheuttaa nuorelle liiallisia suorituspaineita. Riittämättömyyden tunne voi aiheuttaa koulu-uupumukseen, joka heikentää nuoren koulussa menestymistä. Koulu-uupumisesta johtuva kyynisyys voi kehittyä negatiiviseksi asenteeksi yhteiskuntaa kohtaan ja näin johtaa jopa syrjäytymiseen. (Reivinen & Vähäkylä. 2013, 73.)

Tilanteet, jossa nuori joutuu syrjityksi omassa vertaisryhmässään esimerkiksi koulussa, vaikeuttaa nuoren oppimista ja laskee yhteenkuuluvuuden tunnetta kouluyhteisössä. Näin voidaan todeta, että huono koulumenestys voi suurentaa riskiä nuorten syrjäytymiseen ja syrjityksi tuleminen koulussa voi heikentää nuoren oppimista. Nuorilla, joilla on neuropsykiatrinen häiriö joutuvat jo valmiiksi ponnistelemaan enemmän koulumenestyksensä eteen. Sen lisäksi nuoriin

kohdistetut paineet hankaloittavat omalta osaltaan nuorien suoriutumista kouluelämässä. (Reivinen & Vähäkylä. 2013, 15, 73.)

3.3 Syrjäytymisen ehkäiseminen

Osallisuuden kokeminen vaikuttaa neuropsykiatristen nuorten hyvinvointiin. Osallisuudella tarkoitetaan sitä, että yksilö kokee olevansa osa yhteiskuntaa. Yksilö voi osallistua sosiaaliseen toimintaan, viettää vapaa-aikaansa, sekä olla työelämässä. Hän voi opiskella, käyttää terveydenhuollon palveluja, sekä muita peruspalveluja ja näin vaikuttaa yhteiskuntaan. Perheen tilanne, sekä perhe itsessään voi vaikuttaa suuresti nuoren hyvinvointiin esimerkiksi, jos perheen sisällä on arkea kuormittavia tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi suuret muutokset perheolosuhteissa, toimeentulovaikeudet, vanhemman psykiatrinen sairaus, laiminlyönti, asumisen ongelmat, työttömyys. Nuorille voi kasaantua ongelmia jo lapsuuden ajan perheessä, ja tämä voi vaikeuttaa nuoren pärjäämistä. Toisaalta syrjäytymisvaarassa oleva nuori voi tulla myös perheestä, jossa suuria ongelmia ei ole. Yksittäinen asia tai vaikeus ei vielä yleensä vaikuta yksilön elämään tai sen hallintaan. (THL 2021.)

Riski syrjäytyä kasvaa huono-osaisuuden kasautuessa ja nuoren mahdollisuudet hallita omaa elämää alkaa heikentyä. Syrjäytymistä voidaan ehkäistä nuoren, sekä hänen perheensä hyvinvointia ja terveyttä edistävillä toimilla. Myös nuoren ja hänen perheensä ohjaaminen ja tuen antaminen nuoren koulunkäyntiin, kehitysympäristöihin ja työelämään osallistumiseen on tärkeää. Ennaltaehkäisevästi nuorta ja hänen perhettään voidaan tukea esimerkiksi koulunkäynnin tukipalveluilla, etsivällä nuorisotyöllä, sekä perhekeskuksen palveluilla. Onnistuneet palvelukokemukset kasvattavat nuoren turvallisuuden tunnetta, itseluottamusta ja uskoa itsenäiseen tekemiseen niin opinnoissa kuin elämässä. (THL 2021.)

Syrjäytymiselle voi altistaa myös yksilöön liittyvät tekijät, kuten oppimisvaikeudet, itsesäätelyn ongelmat, motivaation puute ja sosiaalisten taitojen pulmat.

Altistavat tekijät voivat liittyä myös oppimisympäristöön ja vuorovaikutussuhteisiin, kuten riittämätön oppimisen tukeminen tai yksilön torjuminen ryhmässä. Koulussa on erityisen tärkeää, että opettajat osaavat tunnistaa syrjäytymisen riskejä ja suojaavia tekijöitä, sekä tukea sosiaalista kiinnittymistä ja osallisuutta. (Reivinen & Vähäkylä. 2013, 15, 73.) Erityisesti erityistä tukea tarvitsevat nuoret hyötyvät ohjauksesta peruskoulussa, sekä muissa opinnoissa, sillä heillä on muihin nähden suurempi riski keskeyttää opinnot tai jäädä kokonaan opintojen ulkopuolelle. Ehkäisevät toimet kohdennetaan eri vaiheisiin esimerkiksi oppilaanohjaus, ammatinvalinnan ohjaus, valmentavat- ja lisäopinnot, kuntoutusmallit, sekä työpajat. Näiden avulla on tarkoitus vahvistaa syrjäytymisvaarassa olevan yksilön myönteistä minäkäsitystä, yhteenkuuluvuutta, sisäistä motivaatiota, sosiaalisia taitoja, ydintaitojen oppimista, sekä antaa tulevaisuuteen uskoa ja ennakoida vaihtoehtoja. (THL 2021.) Jotta varhainen puuttuminen toteutuu, se vaatii käytännössä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten herkkyyttä havaita ei toivottua ”kehitystä” ja puuttua siihen. Kyseistä kehitystä kutsutaan usein syrjäytymiseksi. Varhaisen puuttumisen toimintaperiaatteessa paikannetaan yksilö, joka on huolen kohteena ja reagoidaan mahdollisimman nopeasti hänen ongelmiinsa. (Reivinen & Vähäkylä. 2013, 73.)

Varhaisella ja ennalta ehkäisevällä avuntarjoamisella pystyttäisiin vähentämään yksinäisten ja syrjäytyneiden nuorien määrää, jotka mahdollisesti putoavat opinto- ja/tai työelämästä, ja tarvitsevat pitkäaikaista ja kallista sairaalahoitoa. Usein nuorien yksinäisyys ja syrjäytyminen kulkevat käsi kädessä. Myös nuorien mielestä varhaisella, matalan kynnyksen avulla pitäisi puuttua yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen. (Junttila 2015, 183–184.) Junttila (2015) painottaa kirjassaan Kavereita nolla – Lasten ja nuorten yksinäisyys, että mitä aikaisemmassa vaiheessa nuoret saisivat apua ongelmiinsa, sitä enemmän yhteiskunta säästäisi ja nuoret säästyisivät inhimilliseltä kärsimykseltä. Pystyttäisiin kaventamaan nuorten määrää, jotka putoavat opinto- ja/tai työelämästä, ja tarvitsevat pitkäaikaista sairaalahoitoa.

3.4 Lifestyle Redesign® - ohjelma

Lifestyle Redesign - ohjelma on vuonna 1994 Etelä-Kalifornian yliopistossa Yhdysvalloissa kehitetty menetelmä. Se on alun perin suunniteltu ikääntyneille ennalta ehkäiseväksi toimintakeskeiseksi ohjelmaksi, mutta ohjelma soveltuu myös muille ikäryhmille. (Clark ym. 2015, 3.) Ohjelma on ryhmämuotoinen toimintamalli, jonka tarkoituksena on lisätä asiakkaan tietoisuutta itsestään ja oman toiminnan, ympäristön ja muiden tekijöiden vaikutusta omaan hyvinvointiin. (Pentland ym. 2016, 96.) Ohjelman moduulit ovat sovellettavissa erilaisiin toimintaympäristöihin ja monenlaisille asiakasryhmille, kuten kroonisista sairauksista kärsiville, vammasta tai sairaudesta toipuville sekä henkilöille, joilla on diagnosoitu mielenterveyshäiriö. (Clark ym. 2015, xiii).

Lifestyle Redesign -ohjelman pohjalta on myöhemmin kehitelty Lifestyle Matters -menetelmä, jota on käytetty esimerkiksi mielenterveys asiakkaiden kuntoutumisen tukena. Lifestyle Redesign -ohjelmaa kehitetään ja tutkitaan toiminnantieteen ja toimintaterapian laitoksella Etelä-Kalifornian yliopistossa. Ohjelman on tutkittu soveltuvan muun muassa työssäkäyvien stressiin, kivunhallintaan, masennuksen- ja ADHD:n kuntoutukseen. (University of Southern California 2013.)

Lifestyle Redesign -ohjelma perustuu toiminnan tieteen tutkimustuloksiin. Lifestyle Redesign -ohjelma ottaa asiakkaan haasteet, tavoitteet ja vahvuudet henkilökohtaisesti huomioon. Ohjelma tarjoaa mieluisia toimintoja ja tehtäviä, joiden kautta asiakkaat itsenäisesti analysoivat toimintojensa terveysvaikutuksia. Toiminnot ja tehtävät auttavat ymmärtämään ja muuttamaan asiakkaan omaa lähestymistapaa arkirutiineihin. (Clark ym. 2015, 3, 8, 11.)

3.5 Toiminnallinen ryhmä

Ihmisillä on tarve kuulua erilaisiin ryhmiin. Syntymästämme asti olemme jo ryhmän jäseniä, perhettä. Ryhmät ovat osa elämäämme, kun opiskelemme,

käymme töissä tai elämme elämää yhteiskunnassa. Koulussa olemme osa luokkaryhmää tai liikuntaryhmää. Työssämme meillä on työyhteisö, neuvotteluita ja erilaisia yhteistyötehtäviä. Sosiaalisessa elämässä olemme osa erilaisia yhteisöjä, kuulumme erilaisiin kerhoihin tai harrastuksiin, teemme yhdessä erilaisia asioita sekä tapaamme ystäviä. (Finlay 2001, 3.)

Erilaisiin ryhmiin kuuluminen lisää sosiaalisia kontakteja sekä vahvistaa vuorovaikutustaitoja. Ryhmään kuuluminen voi myös vahvistaa tunteita. Tämä puolestaan voi vaikuttaa omien tunteiden oppimisessa, esiintuomisessa, tutkimisessa ja ymmärtämisessä. Ryhmiin kuuluminen vaikuttaa myös ajatteluun sekä toimintaan (Finlay 2001.) Ryhmiin kuulumattomuus voi puolestaan aiheuttaa syrjäytymistä. (THL 2020.)

Ryhmässä toiminnan ja taiteen avulla voidaan päästä lähemmäksi elettyä elämää ja kokemuksia. Toiminnallinen tai taiteellinen itseilmaisuuksiin perustuva toiminta voi joillekin nuorille olla jopa ainut mahdollinen tapa tai keino käsitellä itseään, ajatuksiaan ja omia tunnemuistoja. (Reivinen & Vähäkylä. 2013, 60–63.) Toiminnallisessa ryhmässä pystytään toteuttamaan toimintoja yhdessä ja käyttämään toiminnallisia menetelmiä. Osallistujat ovat aktiivisia ryhmän toimijoita toiminnallisten menetelmien ansiosta. Toiminnallisen ryhmän avulla tavoitellaan asiakkaan osallisuuden ja sosiaalisten kontaktien lisääntymistä, sekä vertaistuen saantia. Edellä mainittujen asioiden toteutuminen vaatii turvallista ilmapiiriä ryhmässä. (THL 2020.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

4.1 Kehittämismenetelmät

Työssämme kehittämismenetelmiin kuuluivat dialoginen keskustelu, kokoukset, monitahoarviointi ja aikaisemman tiedon käyttö, kuten menetelmäkirjallisuuden ja tutkimusten hyväksikäyttö. Kehittämistyössämme tiedonhankintamenetelmiin kuuluivat myös erilaiset materiaalit ja aineistot, joita olivat sähköpostikeskustelut ja -kyselyt (väliarviointi, loppuarviointi), oma reflektointi, sekä dokumentointia. (Salonen 2013, 22–23.)

Dialogista keskustelua toteutui kehittämistyömme aikana toimeksiantajan, ohjaavien opettajien ja opinnäytetyön tekijöiden välillä. Kävimme säännöllisesti vuoropuhelua kehittämistyöhön liittyen keskenämme Teams-puheluiden ja Whatsapp-keskustelujen välityksellä. Toimeksiantajaan olimme yhteydessä Teams-puheluiden ja sähköpostikeskustelujen avulla. Ohjaavilta opettajiltamme kysyimme muutaman kerran konsultaatiota kehittämistyöhömmme liittyen sähköpostin välityksellä.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa pidimme ohjaavien opettajien kanssa yhteiskokouksen, kehittämistyön toteutukseen liittyen. Kokouksia pidimme toimeksiantajan kanssa, ennen kehittämistyön aloittamista kartoittaaksemme tarkemmin heidän tarpeensa. Aloitettuamme kehittämistyön pidimme yhteyttä aika ajoin toimeksiantajaan, jotta toimeksiantaja pysyi ajan tasalla kehittämistyömme etenemisessä.

Teimme muistiinpanoja Teams-puheluiden ja kokousten aikana ja kirjasimme ylös aikajanaa opinnäytetyön tapahtumiin liittyen. Kävimme keskustelua keskenämme ja toimeksiantajan sekä ohjaavien opettajien kanssa. Keskustelut käytiin pääsääntöisesti ääniviestien, Whatsapp-viestien ja sähköpostiviestien muodossa, joten niihin oli helppo palata myöhemmin.

Käytimme hyväksi aiheeseen liittyvää menetelmäkirjallisuutta ja lainasimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta kirjastoista. Hankimme Lifestyle Redesign® teokset ja tutustuimme Lifestyle Redesign® –ohjelmaan ja siihen liittyvään tutkimustietoon perusteellisesti. Lisäksi perehdyimme aikaisemmin tehtyihin opinnäytetöihin, joissa oli käytetty Lifestyle Redesign® –ohjelmaa. Ilman laajaa perehtymistä neuropsykiatrisiin häiriöihin emme olisi voineet luoda heille suunnattua toimivaa harjoitepakettia.

Koko kehittämistyön ajan refleктоimme omaa ja yhteistä toimintaamme keskustellen ja pohtien aktiivisesti. Pyrimme työstämään yhdessä kehittämistyöstämme mahdollisimman hyvän, pohtimalla ja vaihtamalla tiiviisti ideoita toteutukseen liittyen. Olimme yhteydessä toisiimme viikoittain ja etsimme tietoa ja ideoita opinnäytetyöhömmе liittyen eri polkujen kautta, kuten kirjojen, nettisivustojen julkaisujen sekä dokumenttisarjan avulla, jotka liittyivät aihepiiriimme.

Dokumentoimme eli tallensimme toiminnallisen ryhmän materiaalit OneDriven avulla, koska sen kautta oli helppo kummankin osapuolen tehdä muokkauksia, jotka pysyivät ajan tasalla. Lisäksi tallensimme materiaalit aina muokkausten jälkeen omille työpöydillemme varatoimenpiteenä.

4.2 Kehittämistoiminnan prosessin kuvaus

Käytimme kehittämistyössämme konstruktivistista prosessimallia. Päädyimme malliin, koska mielestämme se oli monipuolinen ja kuvaa hyvin kehittämistoiminnan eri vaiheita. Konstruktivistisessa mallissa kehittämishankkeen suunnittelu on tarkkaa sekä kehittämistyö on vaiheistettu. Konstruktivistinen malli sisältää kehittämistoiminnan logiikan sekä spiraali ja lineaarisen mallin vahvuudet. Kehittämistoiminnan prosessin vaiheet ovat aloitus-, suunnittelu- ja esivaihe, työstö, tarkistus ja viimeistelyvaihe ja valmiin tuotoksen esittely & levitys. (Salonen ym. 2013, 16–19.)

Konstruktivismi vaatii myös kehittämistoimintaan osallistuvilta selkeitä työskentelyä ohjaavia tavoitteita, sekä se antaa laajan kuvan kehittämisen kohteesta ja siitä saaduista hyödyistä. Tämä perustuu yhdessä sovittuihin työskentelytapoihin, yhteiseen kieleen, selkeään tehtävän jakoon sekä rooleihin. (Salonen ym. 2017, 31.) Me päätimme jo kehittämistyön alkuvaiheessa, että aiomme molemmat satsata työhön ja tehdä siitä mahdollisimman hyvän ja käyttökelpoisen. Sovimme, että teemme mahdollisimman tasapuolisesti työtä ja pidämme toisemme jatkuvasti ajan tasalla työhön liittyen Whatsapp-viestien ja ääniviestien sekä Teams kokousten välityksellä.

4.2.1 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Aloitusvaihe on tärkeä kehittämistoiminnan prosessin kannalta. Aloitusvaiheessa kerrotaan kehittämistarve, toimintaympäristö, alustava kehittämistehtävä sekä toimijat, jotka ovat mukana kehittämistoiminnassa. Aloitusvaiheessa on tärkeää sitoutua työhön ja keskustella asioista, jotka ovat merkityksellisiä onnistumisen kannalta. On hyvä tehdä realistinen rajaus aiheeseen ja dokumentoida aloitusvaiheeseen liittyvät asiat muistiin. (Salonen ym. 2013, 17.)

Alun perin aloitimme opinnäytetyöprosessin kolmestaan. Yksi henkilö tiimistämme sai tiedon, että hänen tuntemallaan yrityksellä, Ratkaisupisteellä olisi mahdollisesti tarve kehittämistyölle. Tiimimme henkilö oli yhteydessä yritykseen ja yritys kertoi suunnittelevansa toiminnallista ryhmää mielenterveys- päihde- tai neuropsykiatrisille kuntoutujille. Ratkaisupiste varmisti ohjaavilta opettajiltamme, että heidän tarpeensa soveltuu kehittämistyön aiheeksi. Ratkaisupisteestä tuli toimeksiantajamme, opettajien hyväksyessä kehittämistyömme aiheen

Marraskuussa 2020 olimme koko tiimi yhteydessä Ratkaisupisteeseen Teams-puheluiden välityksellä. Palaverissa nousi esille, että Ratkaisupiste haluaa tarjota kuntoutusta nuorille syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Ratkaisupiste kertoi, että heillä on asiakkaina paljon neuropsykiatrisia-, päihde- ja mielenterveysnuoria.

Sovimme Ratkaisupisteen kanssa, että jäämme pohtimaan kohderyhmää ja sen mahdollista rajaamista ja palaamme myöhemmin asiaan.

Tämän jälkeen viestittelimme ja soittelimme keskenämme kohderyhmään liittyen. Meitä kaikkia kiinnosti neuropsykiatriset nuoret asiakkaina, joten päädyimme rajaamaan kehittämistyömme kohderyhmän heihin. Lokakuussa 2020 esittelimme kehittämistyösuunnitelmamme. Joulukuussa 2020 kolmas tiimimme jäsen jättäytyi kehittämistyöprosessista pois. Jatkoimme työtä kahdestaan ja se sopi toimeksiantajallemme. Valitsimme seuraavat harjoittelupaikkamme neuropsykiatristen asiakkaiden pariin, jotta pääsisimme työskentelemään heidän kanssaan ja näin saisimme rikastettua kehittämistyötämme omien kokemuksiemme pohjalta.

Suunnitteluvaiheessa tehdään kehittämistoiminnan suunnitelma, jolla tarkennetaan kehittämistoiminnan sisältö. Kehittämissuunnitelma sisältää vaiheet, tavoitteet, ympäristön sekä toimijat, materiaalit, kehittämismenetelmät, aineistot ja dokumentointitavat. (Salonen ym. 2013, 17.)

Esittelimme lokakuun seminaarissa 2020 kehittämistyömme suunnitelman. Päivitimme suunnitelmaa arvioivien opettajien ja opponenttien kommenttien perusteella sekä muuttuneen tilanteen myötä. Lähetimme päivitetyn kehittämistyön suunnitelman tammikuussa 2021 opettajille. Toimeksiantajalle lähetimme suunnitelman helmikuussa 2021 ja sen yhteydessä opinnäytetyön sopimuksen. Tämän jälkeen pääsimme aloittamaan varsinaista kehittämistyötämme.

4.2.2 Esi- ja työstövaihe

Käytännössä esivaiheen aikana opinnäytetyön tekijät siirtyvät siihen ympäristöön, jossa varsinainen työskentely tapahtuu. Vaihe voi olla lyhyt, koska silloin lähinnä luetaan suunnitelma läpi ja suunnitellaan tulevaa työskentelyä. (Salonen ym. 2013, 17.)

Esivaiheessa luimme kehittämistyömme suunnitelman tarkasti läpi ja suunnittelimme, miten lähdemme toteuttamaan kehittämistyötämme. Sovimme, että aloitamme työskentelymme perehtymällä laajasti aiheeseen liittyvään materiaaliin ja tämän jälkeen alkaisimme työstämään toiminnallista tuotosta eli toiminnallisen ryhmän harjoitepakettia.

Työstövaihe on toiseksi tärkein vaihe kehittämistyössä. Tällöin toimijat työskentelevät tiivistä kohti tavoitetta, tuotosta. Kyseinen vaihe on usein vaativa ja pitkä, siinä toteutuu kehittämistyön osatekijät eli toimijat, materiaalit ja aineistot, miten konkreettisesti tehdään ja dokumentointitavat. Vaihe on kehittämistyön tekijöille raskas ja vaativa mutta tärkeä ammatillisen oppimisen kannalta. Tällöin tapahtuu monia ammatillisia kvalifikaatioita, kuten vastuullisuus, vuorovaikutteisuus, suunnitelmallisuus, itsenäisyys, sitkeys, itsensä kehittäminen ja epävarmuuden sietäminen. Tämän vaiheen aikana palaute ja vertaistuki ovat tärkeitä ammatillisen kasvun ja kehittämistyön onnistumisen kannalta. (Salonen ym. 2013, 18.)

Helmikuun 2021 alussa hankimme omat Lifestyle Redesign® teokset ja aloimme perehtymään laajasti kirjallisuuteen, kävimme kirjastoissa ja etsimme aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, katsoimme dokumentti tv-sarjaa autismin kirjon nuorista, tutustuimme internetistä löytyvään materiaaliin ja sosiaaliseen mediaan, jotka liittyivät kehittämistyöhömme. Katsoimme dokumenttisarjan Rakkautta autismin kirjolla. Sarja kertoi nuorista autismin kirjon omaavista henkilöistä ja heidän ominaisuuksistaan ja haasteistaan sosiaalisissa suhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Dokumenttisarja havainnollisti konkreettisesti, millaisia sosiaalisia haasteita autismin kirjon nuorilla voi olla. Liityimme lisäksi Facebookissa yksityiseen Nepsy-Nurkka -ryhmään, jossa jaetaan tietoa tulevista tapahtumista ja luennoista aiheeseen liittyen, annetaan vertaistukea, nepsy-henkilöt tai nepsy-lapsen vanhemmat jakavat kokemuksiaan ja omia keinojaan arjesta selviytymiseen ja julkaistaan vapaasti aiheeseen liittyviä pohdintoja. Ryhmän sisältöä meidän täytyi toki suodattaa jonkin verran, mutta sitä seuraamalla saimme elävästä elämästä esimerkkejä perheistä, joissa nepsy-nuoret ja lapset

elävät, heidän haasteistaan ja onnistumisistaan jokapäiväisessä arjessa. Nämä ryhmässä esille tuodut esimerkit auttoivat meitä ideoimaan sisältöä harjoitepakettimme. Tiedonhankintaa toteutimme helmikuusta 2021 aina kehittämistyön loppuun asti.

Aloitimme työstämään toiminnallisen ryhmän harjoitepakettia helmikuussa 2021. Aluksi valitsimme Lifestyle Redesign® ohjelmasta moduulit, jotka vastasivat kohderyhmän ja toimeksiantajan tarpeita ja teimme alustavan rungon harjoitepaketista. Lähdimme pohtimaan moduuleihin liittyviä toimintoja, jotka palvelisivat mahdollisimman hyvin kohderyhmän tarpeita sekä ennaltaehkäisisi heidän syrjäytymistään. Teimme alustavan suunnitelman ryhmäkertojen teemoista ja sisällöistä ja lähetimme sen Ratkaisupisteelle luettaviksi, jonka jälkeen pidimme väliarviointipalaverin maaliskuun 2021 lopulla.

Toimeksiantajamme oli tyytyväinen alustavaan suunnitelmaamme ja valitsemiimme teemoihin, jotka harjoitepakettiimme olimme suunnitelleet sisältyvän. Teemat, joihin yhdessä päädyimme, olivat elinikää edistävät toiminnot, ruokaileminen toimintana, stressin hallinta, ihmissuhteet ja toiminta, ajallisuus toimintana ja ryhmän päättäminen.

Toimeksiantajamme korosti väliarvioinnissa liikunnan positiivista vaikutusta nepsy-nuoriin ja toivoi, että tuomme liikuntaa ja ravitsemusta konkreettisesti esille harjoitepaketissa. Nuoruudessa liikkumisen on todettu siirtyvän aikuisuuteen, joka näkyy aktiivisena elämäntapana. Osa liikunnan vaikutuksista ilmenee vasta myöhemmässä elämän vaiheessa, joten liikunnan omaksuminen elämäntavaksi on erityisen tärkeää jo nuorena. (UKK-instituutti 2020.) Monipuolisella ja säännöllisellä ravinnolla on suuri merkitys nuoren hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Terveyskylä 2017.) Ravitsemus on yhteydessä toiminnallisuuteen, sillä se vaikuttaa energiatasoihin ja energiatasot vaikuttavat toimintaan (Clark ym. 2015, 115).

Lisäsimme tämän vuoksi taukojumppa toiminnon hyvinvointi ja toiminta teeman alle. Päätimme lisätä etenkin toimintoja, joiden avulla nuoret itse joutuvat

pohtimaan ja toteuttamaan terveellisyyttä edistäviä asioita esimerkiksi terveyttä edistävien sovellusten etsiminen toiminnossa. Ratkaisupiste painotti nepsy-nuorien haasteita vuorokausirytmissä ja ajankäytössä, jonka vuoksi ajallisuus ja toiminta teema oli toimeksiantajan mielestä erityisen tärkeä. Olimme alustavasti suunnitelleet ruokailu toimintana teeman alle kokkaus kertaa ryhmäläisten kanssa, johon kuuluisi aterian suunnittelu, kauppalapun kirjoittaminen ja kaupassa käynti. Tämä todettiin toimeksiantajan kanssa liian haastavaksi toteuttaa huomioiden olemassa olevat resurssit. Vaihtoehtoisesti toimeksiantaja ehdotti, että mahdollisesti joidenkin ryhmien kanssa ruokailu toimintana teeman alla voidaan tilata ruokaboksi ja vuokrata silloin erillinen tila kokkaamista varten. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa myös ryhmän kestosta, tarkensimme ikäryhmää, puhuimme harjoitepaketin toteutukseen menevästä budjetista, joka meidän täytyy ottaa huomioon harjoitepaketin toimintojen tarvittavissa materiaaleissa.

Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti Ratkaisupisteen henkilökunta olisi testannut harjoitepakettiamme asiakkaidensa kanssa, mutta väliarviointi palaverissa selvisi, että koronan vaikutusten takia ajankohtaa ryhmän toteuttamisesta ei vielä tiedetty, joten harjoitepakettiamme ei päästy testaamaan käytännössä kehittämistyömme aikana. Tämä oli harmillista, koska harjoitepaketin testaaminen käytännössä olisi antanut meille laajempaa tietoa sen toimivuudesta. Vallitsevaan tilanteeseen emme kuitenkaan voineet vaikuttaa, joten päätimme keskittyä vielä enemmän harjoitepakettimme selkeyteen sitä toteuttavien ohjaajien näkökulmasta. Näin ollen, kun tulevaisuudessa harjoitepakettia toteutetaan kuntoutuksen työvälineenä se olisi mahdollisimman helppolukuinen ja selkeä.

Huhti-toukokuussa toteutimme toimeksiantajan pyytämät muutokset ja teimme harjoitepaketin loppuun. Otimme ryhmäkertojen toimintojen ideoinnissa huomioon, että tehtävät ja toiminnot antaisivat Ratkaisupisteelle mahdollisimman paljon uusia menetelmiä. Huomioimme myös ajankohtaisen koronavirus pandemian. Pandemian takia ryhmätoimintoja pidetään paljon etäyhteyksien

kautta, joten päätimme tehdä oppaasta mahdollisen toteuttaa etänä (Teams, Skype, Zoom).

4.2.3 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Arviointia eli tarkistusvaihetta toteutuu läpi kehittämistyöprosessin, se voi olla myös oma erillinen vaihe. Tässä vaiheessa arvioidaan tuotosta yhdessä toimeksiantajan, opettajien ja kehittämistyön toteuttajien kanssa. (Salonen 2013, 18.)

Työmme aikana arviointia tapahtui jatkuvasti työn toteuttajien välillä ja muiden toimijoiden välillä erikseen pyydettyä. Muun muassa väliarvioinnin, tarkistusvaiheen, loppuarvioinnin, sähköpostikyselyiden ja Teams-puheluiden avulla. Tarkistusvaihe sijoittui toukokuulle 2021 harjoitepaketimme ollessa lähes valmis.

Toukokuun alussa lähetimme harjoitepaketin ohjaaville opettajille tarkasteluun valmiiksi laadittujen kysymysten kanssa sekä uudelleen toimeksiantajallemme, jotta toimeksiantaja saa mahdollisuuden katsoa valmista kokonaisuutta ja antaa viimehetken muokausehdotuksia tarvittaessa ennen virallista loppuarviointia. Toimeksiantajalta saimme vihreää valoa toukokuun puolivälissä. Ohjaavien opettajiemme palautteen saimme toukokuun lopulla.

Palautteen saaminen oli mielestämme erittäin tärkeää, koska saimme ulkopuolisten toimijoiden näkökulmaa työhömmä ja pystyimme rikastuttamaan työtämme lisää niiden pohjalta. Opettajat olivat tyytyväisiä tuotoksesamme paketin selkeyteen, yleisesti kokonaisuuteen, toimintokohtaisiin tavoitteisiin ja etätoteutus mahdollisuuteen. He nostivat esille muokausehdotuksena muun muassa harjoitepaketimme ulkoasun sekä ryhmäkerran tavoitteet.

Korjailimme harjoitepakettia vielä opettajien rakentavien kommenttien pohjalta ja teimme tuotoksen valmiiksi. Lisäsimme muun muassa tukikysymyksiä ohjaajille,

ryhmäkerran tavoitteet jokaisen toimintokohtaisten tavoitteen lisäksi, viimeistelimme tulostettavat materiaalit ryhmäkertoihin, lisäsimme etätoteutus ohjeet, kerroimme mitä ryhmäkerroilla tulee ottaa huomioon sekä avasimme teoriapohjan mihin ryhmäkerta perustuu. Olimme toimintojen ideoinnissa huomioon, että tehtävät ja toiminnot antaisivat Ratkaisupisteelle mahdollisimman paljon uusia menetelmiä. Huomioimme myös ajankohtaisen koronavirus pandemian. Pandemian takia ryhmätoimintoja pidetään paljon etäyhteyksien kautta, joten teimme oppaasta mahdollisen toteuttaa etänä (Teams, Skype, Zoom).

Tuotos viimeistellään viimeistelyvaiheessa (Salonen 2013, 18). Viimeistelyvaihe toteutui kesä-lokakuun aikana. Tällöin lisäsimme opettajien kommenttien pohjalta toteutukseemme yllä mainittuja asioita ja viimeistelimme tuotoksen ulkoasua. Meille ja toimeksiantajalle paketin selkeys ja helposti luettavuus oli yksi tärkeimmistä kriteereistä, joten emme tehneet visuaaliseen ilmeeseen suuria muutoksia. Kesäkuun 2021 alussa lähetimme viimeistellyn harjoitepaketin toimeksiantajalle arviointilomakkeen kanssa. Annoimme vastausaikaa kesäkuun loppuun. Toimeksiantajaltamme saimme viimeisen arvioinnin elokuun alussa. Toimeksiantajan arviointi löytyy luvusta viisi, arviointi ja pohdintaa osuuden alta. Lähetimme ohjaavalle opettajallemme kehittämistyömme tekstiosuuden kommentoitavaksi syyskuussa 2021 etenkin rakenteen osalta. Viimeistelimme tekstiämme vielä marraskuun alkuun asti. Esittelimme kokonaisuudessaan kehittämistyömme lokakuun lopulla.

4.3 Tuotos

Kehittämistyömme tuloksena syntyi toiminnallisen ryhmän harjoitepaketti, johon olemme soveltaneet toiminnot ja tehtävät käytettäväksi neuropsykiatristen asiakkaiden kanssa niin, että muutkin kuin toimintaterapeutit voivat käyttää harjoitepakettia.

Käytimme toiminnallisen ryhmän harjoitepakettiin Lifestyle Redesign -ohjelman seuraavia moduuleita: elinikää edistävät erilaiset toiminnot, stressin hallinta, ruokaileminen toimintana, ajallisuus toimintana, ihmissuhteet ja toiminta ja ryhmän päättäminen. Moduulit valikoituivat harjoitepakettiin, koska tutustuttuamme kaikkiin moduuleihin koimme niiden olevan kohderyhmällemme hyödyllisimpiä ja tukevan parhaiten syrjäytymisen ehkäisemistä. Keskustelimme myös toimeksiantajamme kanssa moduulien valinnasta, ja he olivat samaa mieltä kanssamme.

Harjoitepaketti sisältää ohjeet seitsemän ryhmäkerran kokonaisuuden toteuttamisesta. Jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa, joka pohjautuu Lifestyle Redesign® ohjelman moduuleihin. Ryhmäkertojen sovelletut teemat ovat tutustuminen, ruokailu toimintana, hyvinvointi ja toiminta, stressin hallinta & rentoutuminen, ihmissuhdetaidot, ajallisuus & toiminta, ryhmän päätös & luova toiminta.

4.4 Toiminnallisen ryhmän harjoitepaketin esittely

Kehitystyömme tuotoksena syntyi toiminnallinen harjoitepaketti ehkäisemään 18–29-vuotiaiden neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien nuorien syrjäytymistä. Tarkoituksemme oli tehdä harjoitepaketistamme helposti luettava, selkeä sekä käyttökelpoinen kohderyhmällemme.

Toimeksiantajallemme harjoitepaketin sisältö, käytettävyys sekä helposti luettavuus muidenkin kuin toimintaterapeuttien keskuudessa oli keskeistä. Harjoitteissa hyödynsimme toimintoja ja tehtäviä, joiden kautta asiakkaat analysoivat toimintojensa vaikutusta terveyden edistämiseen. Toiminnot ja tehtävät auttavat ymmärtämään ja muuttamaan asiakkaan omaa lähestymistapaa arjessa. Olemme keksineet toiminnot itse tai muokanneet jo olemassa olevia tuttuja harjoitteita. Käytimme hyväksi harjoitteita myös Lifestyle Redesign® ohjelmasta, joita muokkasimme kohderyhmällemme sopivaksi.

Harjoitepaketin toiminnallisten harjoitteiden tavoitteena on lisätä ja vahvistaa neuropsykiatristen nuorien sosiaalisia taitoja, terveyttä, osallisuutta ja tätä kautta ennaltaehkäistä heidän syrjäytymistään yhteiskunnasta. Harjoitteissa omaa toimintaa tarkastellaan itseoivaltamisen sekä ryhmätoimintojen kautta.

Jokaiseen ryhmäkertaan on alkuun merkitty koko ryhmäkerran tavoitteet sekä jokaisen toiminnon kohdalle toiminto kohtaiset tavoitteet. Jokainen toiminto on valittu tarkkaan kohderyhmän ja toiminnon tavoite huomioiden. Kaikkien toimintojen tavoitteet peilaavat aina koko ryhmäkerran tavoitteeseen.

Ryhmäkerran tavoitteen jälkeen on huomioitavaa sekä perustelut osiot. Huomioitavaa osio on jokaisen ryhmäkerran alussa, jossa on perusteltu ryhmäkerran aihe ja toiminnot teoriaan pohjautuen. Perustelut osiossa kerrotaan, miksi ryhmän toiminnot ovat tärkeitä neuropsykiatrisista häiriöistä kärsiville nuorille.

Harjoitepakettiin on jokaisen toiminnon kohdalle merkitty harjoitekohtaisesti toimintojen arvioitu kesto. Kesto toiminnoissa on arviolta 10–40 minuuttia riippuen ryhmästä. Ryhmäkerrat ovat kokonaisuudessaan arviolta kahden tunnin mittaisia. Harjoitteiden ja toimintojen kestot ovat suuntaa antavia arvioita ja ne voivat vaihdella suuresti riippuen ryhmän koosta ja aktiivisuudesta. Ohjaajan vastuulla on havainnoida ja huolehtia aikatauluttamisesta, sekä harjoitteiden välissä tapahtuvista tauoista. Sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja toiminnoille on jätävä tarpeeksi aikaa, jotta ne pystytään toteuttamaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Harjoitepaketin toimintojen alussa on lueteltu niiden toteuttamisessa tarvittavat välineet ja materiaalit. Koko harjoitepaketin lopusta löytyy valmiiksi tehdyt materiaalit ohjaajalle, mikäli harjoite vaatii erillisiä materiaaleja. Materiaaleissa on esimerkki toteutustapoja sekä valmiit materiaalit harjoitepaketin toimintoja varten. Ohjaajat voivat tarvittaessa muokata toteutustapoja sekä valmiita materiaaleja sen hetkisellemme ryhmällemme sopiviksi. Jokaisen toiminnon alussa on myös

toiminnon tavoite sekä toiminnon kuvaus. Kuvauksessa kerrotaan tarkkaan toiminto ja harjoitteet, mitä ryhmäkerralla tehdään.

Jokainen ryhmäkerta alkaa aloitusringillä ja päättyy loppukeskusteluun. Tarkoituksena on yhtenäistää ryhmäkertojen rakennetta ja näin ryhmäläisten on turvallisempaa ja varmempaa osallistua ryhmäkerroille, kun sama rakenne toistuu ja he tietävät, mitä on tulossa. Syntyy rutiineja, jotka helpottavat ryhmäläisten toimintaa ja osallistumista ryhmässä. Aloitusrinkien tarkoituksena on kokoontua yhteen, rauhoittua ja muodostaa yhteys kaikkiin ryhmäläisiin sekä ohjaajaan. Tämän jälkeen aloitetaan yhteinen tutustuminen päivän teemaan. Loppukeskustelun tarkoituksena on kokoontua yhteisen päivän lopetukseen pohtimaan mitä päivän aikana on tapahtunut. Vahvistetaan onnistumisen kokemuksia, missä onnistui juuri tänään sekä tehdään yhdessä yhteenveto päivän tapahtumista ja päätetään yhteisesti ryhmäkerta. Lisäksi jokaisen kerran lopussa alustetaan lyhyesti seuraavan kerran teemaa ja annetaan mahdollisesti kotitehtävä tulevaan teemaan liittyen. Tarkoituksena on, että ryhmäläiset pääsevät etukäteen pohtimaan rauhassa tulevaa aihetta.

Ryhmäkerrat sisältävät aloitusringin ja loppukeskustelun lisäksi 2–3 toimintoa. Ryhmäkertaisten toimintojen avulla syvennytään päivän teemaan, pohditaan teemaan liittyviä asioita yksilöllisesti ja ryhmän avulla. Yhteisten toimintojen avulla pyritään yksittäisten toimintojen ja sitä kautta koko päivän teemaa koskettavien tavoitteiden toteutumiseen.

Olemme huomioineet harjoitepaketissa ajankohtaisuuden ja maailmalla jylläävän pandemian. Tämän vuoksi olemme tehneet mahdollisuuden toteuttaa lähes kaikki toiminnot etänä. Harjoitepakettiin olemme merkanneet selvästi etänä toteutettavien toimintojen eteen violetin värisen pilven, näiden toimintojen kuvauksessa on kerrottu erikseen myös etätoteutustapa. Suosittelemme kuitenkin ensisijaisesti harjoitepaketin toteuttamista asiakkaiden fyysisesti läsnä ollessa, koska silloin vuorovaikutus ryhmässä toteutuu parhaiten.

4.4.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ensimmäisen ryhmäkerran keskeiset tavoitteet ovat ryhmäytyminen ja luottamuksen luominen ryhmäläisten ja ohjaajan välillä. On erityisen tärkeää, että ryhmäläiset saavat tutustua toisiinsa sekä ohjaajiin, jonka kautta varmuus ja luottamus ryhmää kohtaan vahvistuu. Tätä kautta ryhmäläiset pystyvät jakamaan omia kokemuksiaan ryhmän kesken ja saavat ryhmän tuesta eniten irti. Näin koko harjoitepaketin hyöty on osallistujilleen parhain mahdollinen. Ohjaajan tehtävä on tukea, että ilmapiiri pysyy luottamuksellisena.

Aloitusringissä ryhmäläiset ja ohjaajat esittelevät itsensä kuvakorttien/adjektiivi/substantiivi tai erilaisten terapia korttien avulla. Jokainen valitsee itseään kuvaavan kortin. Ryhmän alussa voi olla haastavaa avautua ja kertoa itsestään, jonka takia korttien avulla kynnyks madaltuu ja suurin huomio siirtyy ryhmäläisestä korttiin, jolloin ryhmän ujoimmillakin on helpompaa kertoa itsestään. Tarvittaessa pelkkä kortin valitseminen ja sen näyttäminen ryhmälle riittää.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla aloitusringin jälkeen pohditaan yksilöllisesti omaa elämäntilannetta piirtämisen keinoin. Ympäristö pyritään rauhoittamaan, taustalle voidaan ryhmäläisten halutessa laittaa rauhallista musiikkia. Tässä kohtaa tärkeää on huomioida eri keinot rauhoittumisen ja paikalla pysymisen tueksi esim. aktiivisimmille voi antaa jumppapallon, jonka päällä ei tarvitse istua paikallaan tai testata painetekstiilejä sekä hypistelyesineitä, muiden äänistä häiriintyville voi antaa korvakuulokkeet. Jokainen saa aikaa piirtää omaa elämän tilannettaan kuvaavan puun. Ohjaaja antaa tarkemmat ohjeet ja tarvittaessa on mahdollista tehdä tehtävä myös verbaalisesti, jos visuaalinen tapa on liian haastava. Puun piirtämisen jälkeen jokainen kirjaa oman henkilökohtaisen tavoitteensa jaksolle. Tämän jälkeen on yhdessä ryhmäytymistä tukevia tutustumisleikkejä.

Loppukeskustelussa käydään läpi yhteisen päivän tapahtumia eri variaatioiden avulla ja alustetaan seuraavaa teemaa, ruokailua toimintana. Kotitehtäväksi annetaan omien ruokailutottumusten pohtiminen kolmen päivän ruokapäiväkirjan avulla.

4.4.2 Toinen ryhmäkerta

Toisella ryhmäkerralla tavoitteena on terveelliseen ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvien asioiden itseoivaltaminen ja analysointi, terveyden edistäminen ja sosiaalinen vuorovaikutus. Ryhmäkerta pohjautuu Lifestyle Redesign® moduuli 5.

Ravitsemus on yhteydessä toiminnallisuuteen, sillä se vaikuttaa energiatasoihin ja energiatasot vaikuttavat toimintaan (Clark ym. 2015, 115).

Aloitusringissä virittäydytään aiheeseen piirtämisen kautta, jokainen saa piirtää oman aamupalansa. Tämän jälkeen jokainen pääsee esittelemään oman piirroksensa ja keskustellaan ryhmän kanssa aamupalaan liittyvistä asioista.

Alkuringin jälkeen ensimmäinen harjoite on ruokapäiväkirjojen työstö. Tarkoituksena on virittää asiakkaiden ajatuksia omaan syömiseen, sekä sen säännöllisyyteen ja tätä kautta asiakkaiden ruokailutottumusten itseoivaltamiseen. Lisäksi keskustellaan ohjaajan johdolla, minkälaisia huomioita kukin asiakas päiväkirjaansa teki. Tässä osuudessa on tärkeää huomioida, että ruokapäiväkirjojen tarkkoja sisältöjä ei ole tarkoitus jaata ryhmäläisten kesken, ellei joku erityisesti niin halua tehdä. Oma syöminen voi olla herkkä aihe ja henkilökohtainen asia ja tätä pitää kunnioittaa toimintoa toteuttaessa.

Toinen toiminto on KAHOOT-visa. Visassa asiakkaat on jaettu pareittain. Tällä pyritään sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämiseen. Visassa on ruoka-aiheisia kysymyksiä, joiden tarkoituksena on herätellä asiakkaiden mielenkiintoa, uteliaisuutta ja tietämystä terveellisestä ruokavaliosta.

Ryhmäkerta päätetään pohdiskelulla, mitä tästä päivästä kukin oppi. Kotitehtävänä jokainen pohtii, millä tavalla edistää omaa hyvinvointiaan seuraavan viikon aikana. Kotitehtävän avulla virittäydytään seuraavan kerran aiheeseen, joka on hyvinvointi ja toiminta.

4.4.3 Kolmas ryhmäkerta

Kolmannen ryhmäkerran tavoitteena on pohtia itselleen mielekkään toiminnan vaikutusta hyvinvointiin ja löytää arkeen konkreettisia terveyttä tukevia työkaluja.

Liikunta lisää kokonaisvaltaisesti terveyttä muun muassa mielenterveyttä ja vähentää ahdistusta ja masennusoireita. (UKK- instituutti, Liikunta ja mielenterveys 2020.) Teema on Lifestyle Redesign® ohjelman moduuli 3, jossa ajatuksena on, että terveys tarkoittaa muutakin kuin sairauden poissaoloa. Hyvinvointi ilmenee sitoutumisena erilaisiin merkityksellisiin toimintoihin, toiminta voi koostua fyysisistä-, psyykkisistä-, henkisistä-, sosiaalisista ja tuottavista aktiviteeteistä (Clark ym. 2015, 77).

Alkuun pohditaan ryhmäläisten kanssa, mitkä toiminnot heille ovat mieluisia ja mitä heille tulee mieleen hyvinvoinnista. Tämän jälkeen ohjaajan johdolla käydään läpi, mitä tarkoittavat fyysinen, psyykinen, henkinen, sosiaalinen ja tuottava toiminta. Termien avaamisen jälkeen vastataan yhdessä kyseisiin toimintoihin liittyviin kysymyksiin ja pohditaan, mitä toiminnan osa-alueet omassa elämässä merkitsevät.

Pohdinta ja keskustelutehtävien jälkeen toteutetaan konkreettisia terveyttä edistäviä toimintoja, toteutetaan liikuntatuokio ja tutustutaan eri keinoihin, jotka edistävät ja tukevat terveellistä elämää.

Lopetuksen yhteydessä alustetaan seuraavaa teemaa, stressin hallintaa & rentoutumista. Jokainen saa tehtäväkseen pohtia 3 asiaa, joita käyttää arjessaan palautumisen keinoina.

4.4.4 Neljäs ryhmäkerta

Neljännellä ryhmäkerralla tavoitteena on stressitekijöiden ja stressinhallintakeinojen oivaltaminen, itsetunnon vahvistaminen, myönteisten tunnetilojen löytäminen, sekä rentoutuminen. Ryhmäkerta pohjautuu Lifestyle Redesign® moduuli 4.

Stressin hallinta on tärkeää aineenvaihdunnan, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin takia. Stressin haittavaikutuksia ovat muun muassa masennus,

tulehdustilat, kivut, krooniset sairaudet. Hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisen kannalta stressin hallinta on erityisen tärkeää. (Clark ym. 2015, 97.)

Aloitusringissä herätellään asiakkaita päivän toimintoihin keskustelemalla stressistä. Tässä tavoitteena on aiheeseen virittäytyminen ja omien stressitekijöiden itseoivaltaminen. Aloitusringissä keskustellaan ohjaajan johdolla erilaisista stressiä aiheuttavista asioista kuten ”aiheuttaako asioiden kasaantuminen stressiä, stressaako työt tai koulu”.

Ensimmäisenä toimintona on ”rentoutumisikkuna”. Asiakkaat pääsevät käyttämään omaa luovuuttaan ja askartelemaan oman rentoutumisikkunansa leikkaamalla erilaisista lehdistä kuvia, lauseita, sanoja tai mitä tahansa, mikä kuvaa asiakkaan omaa tapaa rentoutua ja purkaa stressiä. Asiakas liimaa leikkaamansa asiat valitsemalleen kartongille ja luo oman rentoutumisikkunan. Toiminnon tavoitteena on stressin hallintakeinojen itseoivaltaminen, itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistaminen, myönteisten tunnetilojen esiin nostaminen.

Toisena harjoituksena on mielikuvaharjoitus tulevaisuuteen, jossa matkataan viiden vuoden päähän ja mietitään omia sen hetken unelmia ja tavoitteita. Mielikuvaharjoituksen on tarkoitus herättää asiakkaissa itseluottamusta uskomalla omaan itseensä tulevaisuudessa. Mielikuvaharjoituksen aikana myös tunteet voivat nousta pintaan, joten tavoitteena on myös tunteiden hallinta.

Loppukeskustelussa pohditaan yhdessä, minkälaisia keinoja kukin löysi omaan rentoutumiseen ja miten niitä viedään käytäntöön. Kotitehtävänä seuraavalle ryhmäkerralle on pohtia yksilönä, mitä tärkeitä ihmissuhteita on elämässään. Sen avulla alustetaan seuraavaa teemaa, joka on ihmissuhdetaidot.

4.4.5 Viides ryhmäkerta

Viidennen ryhmäkerran teemana on ihmissuhdetaidot. Ryhmäkerta pohjautuu Lifestyle Redesign® moduuli 8. Ryhmäkerran tavoitteena on tunnistaa omia

tunteita ja tiedostaa tunteisiin vaikuttavia tekijöitä, tunnistaa ja kehittää omia ihmissuhdetaitoja, ymmärtää ihmissuhteiden merkitys omassa elämässä ja parantaa vuorovaikutustaitoja.

Toiminnalla on terveyttä edistävä kyky toimia kontekstina ystävyysuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Sitä tarvitaan toisten tunteiden hahmottamisessa ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jos omia tunteita ei pysty ymmärtämään on hankala ymmärtää toistenkaan tunteita. Hyvinvoinnin kokemusta voi vaarantaa yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys. Se voi ilmentyä esimerkiksi tyhjyyden tunteena, jännityksenä sekä uupumuksena. (Clark ym. 2015, 149.)

Ryhmäkerta aloitetaan aloitusringillä. Aloitusrinki aloitetaan puhumalla kotitehtävästä. Jokaisen tehtävä oli miettiä yksilönä, mitä tärkeitä ihmissuhteita elämässään on. Tämän jälkeen keskustellaan ohjaajan johdolla tunteista. Asiakkaat saavat vapaasti kertoa minkälaisia tunteita ovat kokeneet tämän päivän aikana. Aloitusringin tavoitteena on omien tunteiden tunnistaminen, sekä vuorovaikutus ryhmässä.

Ensimmäisen toiminnon tavoitteena on omien tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen. Tavoitteisiin vastataan ”tunteet väreinä” – toiminnolla. Tässä tarkoituksena on miettiä, miltä väreiltä omat tunteet voisivat näyttää ja mitä ne voisivat kuvastaa. Jokainen asiakas saa vapaasti värittää/piirtää oman tämänhetkisen tunteensa paperille käyttäen erilaisia värejä. Lopussa keskustellaan tuotoksista ja värien ja tunteiden yhtäläisyyksistä. Ohjaaja johdattelee asiakkaita miettimään tuotostaan syvemmin johdattelevilla kysymyksillä kuten ”vaikuttaako omaan tunteeseen jonkun toisen ihmisen käyttäytyminen, sanominen tai jokin muu teko”.

Toisena toimintona on ”ihmissuhdetaidot -laput”. Tässä asiakkaat nostavat vuorotellen kulhosta lappuja, joissa on kysymyksiä ihmissuhteisiin liittyen.

Asiakkaat nostavat laput vuorotellen ja vastaavat lapussa olevaan kysymykseen. Toiminnon tavoitteena on tunnistaa ja kehittää omia ihmissuhdetaitoja, sekä ymmärtää ihmissuhteiden merkitys omassa elämässä.

Kolmantena toimintona on retkisuunnitelman tekeminen. Asiakkaat suunnittelevat vapaasti retken. Retki voi olla realistinen nykyhetkessä toteutettava retki tai tulevaisuuden retki. Asiakkaat miettivät kenen kanssa toteuttaisi retken, mitä retkelle tarvitaan, milloin retki toteutetaan ja miten retki toteutetaan. Tavoitteena on miettiä omien ihmissuhteiden merkitystä omassa elämässä, sekä toiminnan suunnittelua.

Lopuksi ryhmäkerta päätetään yhteiskeskustelulla niin, että jokainen kertoo vuorollaan kaksi tunnetta, mitä tuntee tällä hetkellä. Kotiläksyksi asiakkaita pyydetään pitämään kolmen päivän ajan nukkumispäiväkirjaa, tarkoituksena ennakoita ensi kerran teemaa, joka on ajallisuus ja toiminta.

4.4.6 Kuudes ryhmäkerta

Tavoitteena kuudennella ryhmäkerralla on oman ajankäytön tunnistaminen ja hallinta, omien tapojen ja rutiinien tiedostaminen ja kehittäminen sekä omien kulttuuristen tekijöiden tiedostaminen ja sosiaalinen rohkaistuminen. Taustateoria tulee Lifestyle Redesign® moduuli kuudesta. Moduuli käsittelee oman ajankäytön ymmärtämistä ja suunnittelemista, joka auttaa hallitsemaan arkeen liittyviä tekijöitä, kuten tapoja ja rutiineja. Ajanhallinnan taidon voi oppia ja sen kautta saadaan työkaluja toimivampaan arkeen, jolloin voidaan saada lisää tyytyväisyyttä elämään.

Henkilö, jolla on ADHD, on elänyt oireidensa ja niiden aiheuttamien vaikeuksien kanssa koko elämänsä ja saattaa kokea, ettei niihin voi vaikuttaa. Omia opittuja toimintamalleja voi kuitenkin muuttaa. Kyse on kokonaisuudesta: uni, mieliala, stressi, elämäntilanne ja päihteiden käyttö vaikuttaa ADHD-oireiden kattavuuteen. Tämän takia ajan hallinnan opettelu kannattaa. Säännöllisyyden harjoittaminen on myös tärkeää, esimerkiksi herääminen aamulla samaan

aikaan, siivouspäivä keskiviikkoisin ja asioiden ennakointi. (ADHD: Käypä hoito –suositus, 2017.)

Aloitusringissä puretaan kotitehtäväksi saatu unipäiväkirja, keskustellaan ajasta ja ajankäytöstä. Tämän jälkeen pohditaan yksilöinä omaa ajankäyttöä, tunnistetaan sen hallintaa ja omia rutiineja, Kuinka vietän päiväni -ympyrän avulla. Yksilöllisen työskentelyn jälkeen pohditaan ryhmäläisten kanssa vuoteen kuuluvia tärkeitä tapahtumia tai juhlia, näitä voivat olla esimerkiksi syntymäpäivä, hääpäivä, joulukuuhän, juhannus. Parit tekevät yhteisen tuotoksen. Lopuksi pohditaan asioita, joiden hallitseminen on haastavaa ja mietitään eri keinoja niiden hallitsemiseen.

Ryhmäkerta päättyy yhteiseen keskusteluun ajankäytöstä ja tällä ryhmäkerralla käsitellyistä asioista. Kotitehtävänä on miettiä, mikä itselleen on kaikkein mieluisinta toimintaa.

4.4.7 Seitsemäs ryhmäkerta

Seitsemäs ryhmäkerta on ryhmän päätös. Päätöskerralla pohditaan, miten ryhmän aikana on kehittynyt, päästiinkö itse asetettuihin tavoitteisiin. On yksilöllistä pohdintaa omasta polustaan kyseisellä jaksolla, luovaa toimintaa yhdessä ryhmän kanssa sekä ryhmäläisten hyvästely. Tavoitteena ryhmän päätyttyä on tehdä terveellisistä tavoista ja rutiineista pysyviä, joita ryhmän aikana on opittu ja työstetty.

Lifestyle Redesign® moduuli 12 on ryhmän päätös. Toiminnallisen ryhmämuotoisen kuntoutuksen jälkeen jatkokuntoutuksen tarpeen arviointi on erityisen tärkeää. Ryhmän toteuttajien on pohdittava yhdessä ryhmäläisten kanssa yksilöllisesti jokaisen kanssa mahdollisia jatkosuunnitelmia ja jatko-ohjausta, sekä toiminnallisen ryhmän vaikutusten arviointia.

Aloitusringissä puretaan edellisellä kerralla annettu kotitehtävä ja jaetaan ajatuksia ja fiiliksiä tulevasta päivästä. Aloitusringin jälkeen toteutetaan Aarre hetki, jonka aikana jokainen ryhmäläinen saa yksilönä pohtia ja työstää elämänsä polkua. Itselleen tärkeitä ja unohtumattomia hetkiä. Tämän jälkeen toteutetaan ryhmänä yhteinen teos esim. valokuvanäyttely, yhteinen taideteos. Toteutus voidaan tehdä myös ulkona luonnon materiaaleista mahdollisuuksien mukaan. Tehtävän toteutuksessa on monta mahdollisuutta, ainut rajaava asia on, että tarkoituksena on tehdä se yhdessä ryhmänä. Teos symboloi ryhmää, heidän yhteistä matkaansa ja konkreettista yhteistä ryhmän päätöstä. Toteutuksen on tarkoitus olla ryhmäläistensä näköinen.

Lopuksi yksilöinä pohditaan omaa elämäntilannetta yhdessä toteutetun jakson jälkeen toistamalla Elämäni puu -harjoitus ja arvioidaan, päästiinkö omaan henkilökohtaiseen tavoitteeseen jakson aikana. Loppukeskustelussa päätetään yhdessä ryhmä ja lähetetään ryhmäläisille terveiset jatsoon.

5 ARVIOINTI JA POHDINTA

5.1 Kehittämisprosessin arviointi

Kehittämistyöprosessimme alkoi lokakuussa 2020 ja päättyi lokakuussa 2021. Prosessimme eteni vaihtelevasti. Joulukuussa 2020 yksi kehittämistyöryhmämme jäsenistä jäi pois ja tämän takia jouduimme suunnittelemaan hieman uusiksi kehittämistyömme kulkua ja toteutusta. Kehittämistyömme oli silloin tauolla noin kuukauden ajan. Helmikuussa saimme hyväksynnän päivitetylle kehittämistyösuunnitelmalle, jonka jälkeen aloitimme perehtymään syvemmin aihepiiriin liittyvään materiaaliin. Raskain osuus prosessissamme oli helmi-toukokuussa työstövaiheen aikana, jolloin suunnittelimme harjoitepaketin sisältämät ryhmäkerrat toimintoihin ja materiaaleihin.

Saimme molemmat alamme töitä kesäkuukausiksi kesä-elokuun ajaksi, jolloin työskentelymme kehittämistyön parissa ei ollut niin intensiivistä. Pysyimme kuitenkin aikataulusuunnitelmassamme. Olimme varanneet viimeistelyvaiheeseen riittävästi aikaa, koska tiesimme, että viimeistelyvaihe voi kestää yllättävän kauan (Salonen 2013, 18).

Mielestämme kehittämistyössä käyttämämme menetelmät olivat toimivia. Yhteisten keskustelujen, kokousten ja arviointien (alkutapaaminen, väliarvioinnit, loppuarviointi) avulla saimme tärkeää tietoa toimeksiantajan tarpeesta työhömmä, sekä heidän näkökulmaansa ja ajatuksia toiminnalliseen harjoitepakettiin liittyen. Väliarvioinnin avulla pystyimme muokkaamaan harjoitepakettia vielä enemmän toimeksiantajamme haluamaan suuntaan.

Kehittämistyön kirjoittajien välinen yhteistyö sujui yllättävän helposti, vaikka toteutimme sen kokonaan etäyhteyksien välityksellä. Toteutustapamme osasyö oli vallitseva koronatilanne. Kävimme viikoittain keskustelua Whatsappin välityksellä kehittämistyöhömmä liittyen. Oli helppo kirjoittaa kehittämistyötä,

koska jaamme hyvin samankaltaiset ajatukset ja tavoitteet koskien kehittämistyötämme. Molemmat meistä oli yhtä aktiivisia ja sitoutuneita kehittämistyön prosessiin.

Toimeksiantajan kanssa yhteistyö sujui vaivattomasti ja mukavasti. Toteutimme yhteydenpidon Teamsin ja sähköpostien välityksellä. Mielestämme se oli hyvä tapa, koska näin toimeksiantajamme oli tietoinen prosessimme kulusta ja ajatuksistamme. Väliarviointi tapahtui ajallaan Teamsin välityksellä. Ainoastaan loppuarvioinnissa annoimme pari kuukautta lisäaikaa toimeksiantajallemme, mutta se ei viivästänyt aikatauluamme.

5.2 Toimeksiantajan arviointi tuotoksesta

Saimme yhteensä kolme arviointia Ratkaisupisteeltä. Arvioinnin toteutti sosiaalityöntekijä & nepsy-valmentaja, toimintaterapeutti sekä sairaanhoitaja, jotka työskentelevät Ratkaisupisteessä. Arvioinnissa kysyimme palautetta harjoitepakettimme hyödyllisyydestä, sisällöstä, selkeydestä ja pyysimme vapaata arviointia. Hyödyllisyyden arvioinnissa nousi esille seuraavia asioita: tuotos otetaan heti käyttöön, se vastasi toimeksiantajan tarpeita, teemat olivat hyviä, hyödyllisiä ja monipuolisia, etämahdollisuus oli plussaa. Sisällön arvioinnissa nostettiin esille tehtävien monipuolisuutta, muokattavuutta, kotitehtävät toivat lisäarvoa sekä harjoitteet olivat nykyaikaisia, koska niissä oli käytetty hyväksi erilaisia tietoteknisiä sovelluksia. Lisäksi kohderyhmä oli huomioitu ja harjoitukset oli pohdittu mahdollisimman pitkälle ja kokonaisuus lisäsi ryhmänohjaajan tietotaitoa. Selkeydessä painotettiin yksityiskohtaisen ohjeiden selkeyttä, hyvänä nähtiin linkit lisätietoihin ja valmiisiin materiaaleihin, teksti ja ohjeistus koettiin selkeänä. Vapaa sana arviointi osuudessa kerrottiin paketin tulevan heti käyttöön, mutta vasta ryhmän toteutuessa toimeksiantaja havaitsee, miten toimintoja tulee muokata ryhmäläisille sopivaksi, huomioiden ajankäytön ja haastavat osallistujat.

5.3 Tuotoksen itsearviointi

Kehittämistyömme tuotos oli toiminnallinen harjoitepaketti neuropsykiatrisista häiriöistä omaaville nuorille syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tavoitteemme oli tehdä mahdollisimman selkeä ja helposti toteutettava ryhmämuotoinen kokonaisuus Ratkaisupisteen tarpeeseen. Harjoitepakettimme sisälsi yksityiskohtaiset ohjeet sen toteuttaville ohjaajille, tukikysymyksiä, toimintojen tavoitteet, taustateorian, perustelut kohderyhmälle sekä tarvittavat linkit ja materiaalit.

Käytimme Lifestyle Redesign® ohjelman teoriaa harjoitepakettimme pohjalla. Olimme perehtyneet neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien nuorten syrjäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin. Tämä helpotti kohderyhmällemme sopivien teemojen valinnassa, jotka hyväksytimme toimeksiantajallamme. Toimeksiantaja toivoi, että teemoihin sisältyisi liikuntaa ja ravitsemusta, muuten saimme vapaat kädet tuotoksen toteuttamiselle. Alkutapaamisessamme Teams puhelun välityksellä toimeksiantajamme toivoi harjoitepakettimme sisältävän noin 5–10 ryhmäkerran kokonaisuuden. Tämä asetti raamit ryhmäkertojemme kokonaismäärälle, josta lopuksi tuli seitsemänkertainen. Ehdotimme väliarvioinnissa etätoteutusmahdollisuutta harjoitepakettiimme ja toimeksiantajan mielestä se oli hyvä ja ajankohtainen lisä.

Valmis tuotoksemme vastasi mielestämme hyvin toimeksiantoa. Harjoitepaketista tuli selkeä, helposti ymmärrettävä ja sujuvasti luettava. Harjoitepakettimme antaa hyödyllistä tietoa sen toteuttajalle liittyen kohderyhmään. Halusimme luoda harjoitepakettimme raporttipohjalle, koska se tukee selkeyttä. Harjoitepaketin alussa on alkusanat ohjaajalle, jossa kerrotaan selkeästi harjoitepaketin tavoitteet, tarkoitus, tausta ja avataan hyvin harjoitepaketin sisältöä ja rakennetta. Sisällysluettelo helpottaa harjoitepaketin käyttöä ja teemojen ja toimintojen löytämistä. Halusimme pitää harjoitepakettimme tiiviinä ja tämän vuoksi emme lisänneet harjoitepakettiin

erillisiä kuvia. Koimme, että luomamme materiaalit oppaan lopussa avaavat toimintoja tarpeeksi.

Toimeksiantajamme oli tyytyväinen tuotokseemme ja heidän mielestään olimme vastanneet hyvin heidän tarpeeseensa. Harjoitepakettimme on hyödyllinen Ratkaisupisteelle ja se tulee heti käyttöön. Tämä oli meille erityisen tärkeää, että olimme saaneet aikaan kokonaisuuden, jota hyödynnetään käytännössä. Taustateoria Lifestyle Redesign® tuki hyvin pakettiamme, koska tykästyimme ohjelman käytännönläheisiin ja tärkeisiin teemoihin. Pystyimme hyvin poimimaan ohjelmasta kohderyhmäämme parhaiten palvelevat teemat ja toiminnot.

Harjoitepakettimme on tehty lähtökohtaisesti Ratkaisupisteen henkilökunnalle. Lähetimme harjoitepaketin Ratkaisupisteen perustajille sähköisessä muodossa. Ratkaisupisteen henkilökunta saa itse päättää käyttääkö harjoitepakettiamme sähköisessä muodossa vai tulostaako sen paperiversioksi. Valitettavasti emme päässeet itse testaamaan harjoitepakettiamme käytännössä. Tähän vaikutti suuresti koronapandemia. Jos olisimme päässeet testaamaan harjoitepakettimme ryhmätoimintoja kohderyhmäläisille, olisimme saaneet arvokasta välitöntä palautetta toimintojen toimivuudesta, jonka pohjalta olisimme pystyneet vielä enemmän muokkaamaan tuotostamme kohderyhmälle sopivaksi. Teimme harjoitepaketista mahdollisimman muokattavan jokaiselle ryhmälle ja se antaa useita vaihtoehtoja ryhmäkertojen toteuttamiseen. Luotamme kuitenkin Ratkaisupisteen henkilökunnan vuosien kokemukseen, ammattitaitoon ja heidän antamaan palautteeseen tuotoksestamme, joten voimme olla tyytyväisiä lopputulokseen.

5.4 Luotettavuus, eettisyys, ammatillinen kasvu

Luotettavuutta kehittämistyömme lisää sen avoimuus, olemme kohta kohdalta avanneet kehittämispöytätyömme vaiheet. Emme ole koko prosessin aikana käsitelleet luottamuksellisia tietoja esimerkiksi henkilötietoja. Meillä ei ole kenenkään ryhmäläisen tietoja ketkä ryhmään osallistuu. Perehdyimme hyvin

aiheeseen liittyvään teorian tietoon. Käyttämämme teoria Lifestyle Redesign® ohjelma on englannin kielellä, joten teimme käännöstyön huolellisesti, jotta saimme mahdollisimman luotettavan teorian työmme pohjalle. Lisäksi olemme kiinnittäneet huomiota käyttämiemme lähteiden luotettavuuteen.

Huomioimme kehittämistyömme kaikissa vaiheissa eettisyyttä Suomen toimintaterapeuttiliiton ammattieettisten ohjeiden mukaisesti. Harjoitus pakettia tehdessämme olemme pitäneet mielessämme ammatin ydinarvot. Harjoitepakettimme pohjautuu toimintaterapian teoriaan, se on huolellisesti suunniteltu, tavoitteellista toimintaa, joka on luotu asiakkaan parhaaksi. Lisäksi olemme huomioineet yhteiskunnallisia muutoksia, joita koronapandemia on tuonut kehittämisprosessin aikana. Tämä näky tuotoksessamme etätoteutus mahdollisuutena. (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry n. d.)

Kehittämistyömme prosessissa käytimme ammattikorkeakouluille laadittuja yhteisiä eettisiä suosituksia ja tieteellisen käytännön mukaista opinnäytetyöprosessia. Pohdimme eettisyyttä, jo kehittämistyömme suunnitelma vaiheessa. Opinnäytetyöprosessissamme kaikissa vaiheissa huomioimme eettisyyden, olimme lähdekriittisiä, avoimia ja rehellisiä kaikkien tahojen kanssa. Suunnittelimme ryhmäkertamme niin, että jokainen ryhmäläinen otetaan huomioon yksilöinä yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti. Toteutimme toimeksiantajan palautetta ja teimme harjoitepaketin mahdollisimman käytännönläheiseksi sekä hyödylliseksi kokonaisuudeksi. (Arene 2019.)

Toiminnallinen kehittämistyömme opetti meille tavoitteellista ja määrätietoista työskentelyotetta, jonka avulla pysyimme aikataulussa ja opimme pitkäntähtäimen työn organisointia ja hallintaa. Kehittämistyöprosessi kehitti meidän innovaatio-osaamistamme ja yhteistyötaitoja eri toimijoiden kanssa. Saimme tärkeää kokemusta yhteisistä palavereista ja arvioinneista toimeksiantajamme kanssa, jota hyödynsimme työssämme ja se kehitti ammatillista kasvuamme. Olemme käyttäneet hyväksi koulussa oppimaamme osaamista liittyen tiedonhankintaan, kehittämismenetelmiin ja

kehittämistyöprosessiin. Olemme tutustuneet laajasti kehittämistyömme aihealueeseen ja tästä on meille paljon hyötyä työelämässä ja tulevaisuudessa. Lisäksi olemme tuottaneet tietoa neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Kokonaisuudessaan koemme kasvaneemme paljon ammatillisesta näkökulmasta katsoen kehittämissessämme aikana.

LÄHTEET

Aaltonen, S.; Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla - Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimuskeskus.

ADHD. Käypä hoito – suositus 2017. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin asettama työryhmä. Keinoja aikuisille ja nuorille arjen hallinnan parantamiseksi ja ADHD-oireiden hallitsemiseksi. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 4.5.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02460>

Arene ry 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 17.8.2021 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTE%20TÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Finlay, L. 2001. Groupwork in Occupational Therapy. Cheltenham: Nelson Thornes.

Clark, F.; Blanchard, J.; Sleight, A.; Cogan, A., Floríndez, L.; Gleason, S.; Heymann, R.; Hill, V.; Holden, A.; Murphy, M.; Proffitt, R.; Niemiec, S. & Vigen, C. 2015. Lifestyle Re- design®: The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies, 2nd Edition. University of Southern California. American Occupational Therapy Association, Inc. xiii.

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

Jäntti, E & Savinainen, R. 2018. Nepsyt - Erityistä elämää. Hämeenlinna. Karisto.

Kela 2015. Neuropsykiatrisesti oireilevan nuoren hoito- ja kuntoutuspalvelut Suomessa. Viitattu 19.5.2021.

https://www.kela.fi/documents/10180/751941/Lämsä_ym+Tyopapereita78.pdf/8c842b4d-915e-4b57-9e16-18c601966a50

Lauerma, H. 2005. ADHD - syrjäytymisen yleinen taustatekijä. Viitattu 19.5.2021.

<https://www.haaste.om.fi/fi/index/lehtiarkisto/haaste32005/adhd-syrjaytymisenyleinentaustatekija.html>

Majala, J. & Hjulberg, M. 2020. Miten korona vaikutti nuorten hyvinvointiin? AMK-LEHTI 3/ 2020. Viitattu 4.9.2021. <https://uasjournal.fi/3-2020/miten-korona-vaikutti-nuorten-hyvinvointiin/>

Notkola, V.; Pitkänen, S.; Tuusa, M. & Ala-Kauhahuoma, M.; Harkko, J.; Korkeamäki, J.; Lehikoinen, T.; Lehtoranta, P. & Puumalainen, J. 2013. Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa, tuloksia? Helsinki: Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/ 2013. Viitattu 9.9.2021. https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tr_vj_1+2013.pdf

Pentland, W.; Isaacs-Yong, J.; Gash, J. & Heinz, A. 2016. Enabling positive change. Coaching Conversations in Occupational Therapy. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists Publications ACE.

Ratkaisupiste Oy. Viitattu 4.10.2021. <https://www.ratkaisupiste.fi>

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Terveyskylä 2017. Ravitseminen. Viitattu 28.10.2021

<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/elamani/arjen-sujuminen/ravitseminen>

THL 2018. Nuorten syrjäytyminen käy myös yhteiskunnalle kalliiksi. Viitattu 19.5.2021 <https://thl.fi/fi/-/nuorten-syrjaytyminen-kay-myos-yhteiskunnalle-kalliiksi>

THL 2019. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 19.5.2021. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen

THL 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 4.9.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

THL 2021. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 3.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy>

UKK-Instituutti. Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 3.5.2021 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

UKK-Instituutti. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 28.10.2020 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

University of Southern California 2013. Division of Occupational Science and Occupational Therapy. Viitattu 28.10.2021. <https://chan.usc.edu/>

Meri Houtsonen & Roosa Maanpää

TOIMINNALLISEN RYHMÄN HARJOITEPAKETTI

Neuropsykiatristen nuorten syrjäytymisen
ehkäisemiseksi

SISÄLTÖ

<i>RYHMÄN OHJAAJALLE</i>	3
ENSIMMÄINEN RYHMÄKERTA, TUTUSTUMINEN	6
TOINEN RYHMÄKERTA, RUOKAILU TOIMINTANA	12
KOLMAS RYHMÄKERTA, HYVINVOINTI JA TOIMINTA	18
NELJÄS RYHMÄKERTA, STRESSIN HALLINTA & RENTOUTUMINEN	22
VIIDES RYHMÄKERTA, IHMISSUHDETAIDOT	27
KUUKES RYHMÄKERTA, AJALLISUUS JA TOIMINTA	33
RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN, YHTEINEN TEKEMINEN; LUOVA & MIELEKÄS TOIMINTA	38
LÄHTEET	43

LIITTEET

Liite 1. Tulostettavat materiaalit

RYHMÄN OHJAAJALLE

Tämä opas on tarkoitettu toiminnallisen ryhmän toteuttamista varten, jonka tavoitteena on lisätä ja vahvistaa 18–29-vuotiaiden nuorten neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien henkilöiden sosiaalisten taitoja, lisätä osallisuutta, edistää terveyttä ja näin ennaltaehkäistä heidän syrjäytymistään yhteiskunnasta. Oppaan toiminnoissa ryhmäkoko on suunniteltu olevan 5–12 henkilöä.

Ryhmäkerrat on suunniteltu ja sovellettu Lifestyle Redesign® -ohjelman seuraavista moduuleista: moduuli 3 elinikää edistävät erilaiset toiminnot, moduuli 4 stressin hallinta, moduuli 5 ruokaileminen toimintana, moduuli 6 ajallisuus toimintana, moduuli 8 ihmissuhteet ja toiminta ja moduuli 12 ryhmän päättäminen.

Lifestyle Redesign® -ohjelmassa tarkoituksena on lisätä asiakkaan tietoisuutta itsestään, sekä oman toiminnan, ympäristön ja muiden tekijöiden vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Alun perin se on suunniteltu ikäihmisille ennalta ehkäiseväksi toimintakeskeiseksi ohjelmaksi, mutta olemme soveltaneet oppaan harjoitukset soveltuviksi neuropsykiatristen asiakkaiden kanssa käytettäviksi. Ryhmän kanssa toteutetaan mielekkäitä ja terveyttä edistäviä toimintoja, jotka kuuluvat asiakkaiden jokapäiväiseen elämään.

Ryhmät ovat toimintaryhmiä, joiden tavoitteena on terveyden edistäminen, itseoivaltaminen, vertaistuen saaminen, sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja osallisuuden lisääntyminen. Ryhmäkertojen teemoissa on huomioitu asiakasryhmä. Toiminnot ovat suunniteltu tukemaan neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien nuorien haasteita, mutta oppaan toiminnot ovat sovellettavissa myös muille asiakasryhmille, kuten mielenterveyskuntoutujille.

Oppaassa on ohjeet seitsemän ryhmäkerran toteuttamiseen. Teemoina ovat tutustuminen, ruokailu toimintana, hyvinvointi ja toiminta, stressin hallinta & rentoutuminen, ihmissuhdetaidot, ajallisuus ja toiminta, ryhmän päättäminen.


Ryhmäkerrat toteutuvat aina samalla kaavalla ja kestävät noin kaksi tuntia. Alussa keräännytään yhteen ja rauhoitutaan kuulemaan jokaisen ryhmäläisen hetkinen olotila aloitusringin avulla. Aloitusringissä istutaan tai seistään niin, että jokainen näkee toisensa, eikä välissä ole pöytiä tai muita esteitä. Aloitusringissä ollaan ympyrän muodossa. Ohjaaja käyttää ringissä tarvittaessa kuvallista ilmaisua kommunikaation tukena.

Tämän jälkeen siirrytään päivän teemaan ja toteutetaan siihen liittyviä toiminnallisia harjoitteita. Harjoitteiden välissä pidetään tarvittaessa noin 5 minuutin tauko. Ryhmä päättyy yhteiseen lopetukseen, jossa käydään erilaisten tapojen avulla ajatuksia päivän toiminnoista ja vahvistetaan onnistumisen kokemuksia esimerkiksi omien pohdintojen kautta, missä onnistui juuri tänään. Ryhmäkerran lopussa alustetaan myös seuraavan ryhmäkerran teemaa ja annetaan kotitehtävä.

Oppaaseen on merkitty jokaiseen ryhmäkertaan ryhmätoiminnon arvioitu kesto, ohjaajan tarvittavat materiaalit ryhmäkerralle, ryhmäkerran tavoitteet sekä ryhmäkerran kuvaus. Huomioitavaa osio on jokaisen ryhmäkerran alussa, jossa on perusteltu ryhmäkerran aihe ja toiminnot teoriaan pohjautuen. Perustelut osiossa kerrotaan miksi ryhmän toiminnot ovat tärkeitä neuropsykiatrisista häiriöistä kärsiville nuorille.

Harjoitteiden kestot ovat suuntaa antavia arvioita ja kestot voivat vaihdella riippuen ryhmän koosta ja aktiivisuudesta. Ohjaajan on kuitenkin huomioitava, että sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja toiminnoille jää tarpeeksi aikaa, jotta ne pystytään toteuttamaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Oppaaseen on koottu tukikysymyksiä valmiiksi ohjaajalle. Tärkeää on kuunnella asiakkaita ja heidän toiveitaan, jotta ryhmä palvelee heidän tarpeitaan mahdollisimman hyvin ja he saavat ideoita ja työkaluja tukemaan omaa elämäänsä.

Ryhmäkerrat, jotka soveltuvat käytettäväksi myös etätoteutuksena on merkitty kyseisellä symbolilla.  Ryhmäkertojen yhteydessä kerrotaan enemmän

etätoteutuksen toteuttamisesta. Suosittelemme kuitenkin ryhmien pitämistä ensisijaisesti fyysisesti paikan päällä.

Erityisen tärkeää ryhmän toteutumisen kannalta on ohjaajan ja ryhmäläisten välinen positiivinen vuorovaikutussuhde ja turvallinen ilmapiiri, jossa jokainen ryhmäläinen uskaltaa olla oma itsensä ja työskennellä omien kykyjen ja tunteidensa mukaan.

ENSIMMÄINEN RYHMÄKERTA, TUTUSTUMINEN

Ryhmäkerran tavoite: ryhmäytyminen, luottamuksen luominen ryhmäläisten ja ohjaajan välillä, sosiaalisen vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, tämänhetkisen elämäntilanteen tiedostaminen ja henkilökohtaisen tavoitteen kirjaaminen kuntoutusjaksolle.

Huomioitavaa: toiminnallisen ryhmän toteutumisen kannalta ryhmän ryhmäytyminen ja luottamussuhteen luominen on erityisen tärkeää.

Perustelut: asiakkaat, joilla on autismikirjoon lukeutuvia ominaisuuksia voi olla vaikeaa aloittaa fiilisingissä kuvaamaan tunnetilaansa. On huomioitava vaihtoehtoiset tavat esimerkiksi, kerro miten päiväsi on alkanut. ADHD: n ominaisuuksia omaavien ryhmäläisten kohdalla on huomioitava keskittymisvaikeudet. On suositeltavaa pitää liikuntataukoja ja poistaa häiriötekijät. Stressi- ja hypistelylelut voivat auttaa myös keskittymisen tukemisessa.



1. Aloitusrinki

Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: kuvakortit, adjektiivi tai substantiivilaput. Kortteina voi käyttää esimerkiksi luonto- ja eläin aiheisia Lempi Terapia -kortteja: <https://www.eranova.fi/product/4080/lempi-terapia--kortit>. Lapuista löytyy valmiit pohjat oppaan lopusta.

Tavoitteet: ryhmäytyminen, sosiaalinen rohkaistuminen, omien mielekkäiden asioiden tiedostaminen.

Kuvaus: Aloitusrinki, tutustuminen. Ohjaaja ja ryhmäläiset aloittavat ryhmäkerran aloitusringillä, jossa ohjaaja ja ryhmäläiset istuvat ympyrän

muodossa lattialla/tuoleilla. Ohjaaja valitsee, joko kuvakortit, substantiivilaput tai adjektiivilaput. Niistä ryhmäläiset valitsevat itseä kuvaavan kuvan, adjektiivin tai substantiivin. Asiakkaat esittelevät itsensä sen avulla (esim. kuka olet, mistä tulet, mikä fiilis, mitä tykkäät tehdä, missä olet hyvä, mitä odotuksia/ toiveita sinulla on ryhmäkerroille, jotain muuta, jota haluat kertoa itsestäsi).

Etätoteutuksessa: aloitusrinki soveltuu sellaisenaan etätoteutukseen esimerkiksi niin, että jokainen etsii itseään kuvaavan kuvan ja jakaa sen muille.

2. Elämäntilanteen kartoitus yksilöinä & tavoitteen laatiminen



Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: paperi, värikyniä, rauhoittavaa taustamusiikkia

Tavoitteet: tämänhetkisen elämäntilanteen tiedostaminen, itseoivaltaminen, henkilökohtaisen tavoitteen kirjaaminen.

Kuvaus: *Elämäni puu & tavoitteeni.* Piirretään itsenäisesti puu, joka kuvaa omaa tämänhetkistä elämäntilannetta, sekä kirjataan henkilökohtainen tavoite kuntoutusjaksolle. Ohjaaja näyttää esimerkkipiirroksen helpottaakseen ryhmäläisten tehtävän aloittamista. Jos visuaalinen toteutus osoittautuu jollekin ryhmäläiselle ongelmaksi ohjaaja voi tulostaa valmiin elämän puun, johon voi kirjoittaa näitä asioita (tulostettavat versiot löytyy oppaan lopusta). Ohjaaja painottaa, että harjoitteessa olennaista ei ole piirtämisen taidot, vaan pohtia omaa elämäntilannettaan. Harjoitus tehdään uudelleen viimeisellä ryhmäkerralla.

Malli valmiista elämän puusta:

<https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/elamanpuu.pdf>

Etätoteutuksessa: ohjaaja kertoo kuvauksen. Ohjaaja jakaa työpöytänsä ja esittelee esimerkki piirrokset ja pyytää jokaista kirjaamaan oman tavoitteensa piirroksen tehtyään ja pohdittuaan omaa elämäänsä. Ohjaaja antaa ryhmäläisille aikaa omaan toteutukseen. Tarvittaessa jakaa ryhmäläisille mallin

valmiista elämän puusta, jos visuaalinen ilmaisu on hankalaa.



3. Tutustumis- ja ryhmäytymistoimintoja

Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: paperi, kynä

Tavoitteena: ryhmäytyminen, turvallisen ilmapiirin luominen, sosiaalisen vuorovaikutustaitojen vahvistaminen, osallistaminen, rohkaistuminen toimia osana ryhmää.

Kuvaus:

1. **Kuka keksii eniten -peli.** Jokaiselle ryhmäläiselle annetaan oma paperi ja kynä. Tarkoitus on keksiä eniten ohjaajan pyytämiä sanoja ja kirjoittaa ne paperille. Jokaisen kierroksen jälkeen, katsotaan kuka keksi eniten. Huom. pelin voi toteuttaa myös pareina. Pelin kestoa säätelee ohjaaja. Ohjaaja voi myös keksiä lisää aiheita. Mitä enemmän kierroksia sen pidempi pelistä tulee. Ohjaaja kertoo esimerkin: "erilaisia sisällä harrastettavia harrastuksia: lukeminen, leipominen, ristikoiden täyttelemine, lautapeliä pelaaminen"

Keksittäviä aiheita:

- Ulkona harrastettavia harrastuksia?
- Erilaisia tunteita?
- Erilaisia aamupaloja?
- Erilaisia tapoja viettää lauantai?
- Erilaisia vaatteita?

Etätoteutus: ryhmäläiset tekevät listaukset keksittäivistä aiheista viestikenttään tai kirjottavat paperille ne valmiiksi ja tuotokset esitellään vuorotellen.

2. **Sovellettu rikkinäinen puhelin.** Ryhmäläiset jaetaan 3–4 hlö jonoihin. Ohjaaja näyttää jonon viimeiselle kuvan (esimerkki kuvia löytyy oppaan lopusta), joka hänen tulee piirtää seuraavan jonossa olevan selkään ja tämä yrittää tunnistaa piirtämisen aikana, mitä piirros esittää. Tämän jälkeen henkilö, jonka selkään piirrettiin, pyrkii piirtävän saman kuvan seuraavan selkään. Kun jonon ensimmäisen henkilön selkään on piirretty, hänen tehtävänä on piirtää tai kirjoittaa paperille se kuva, mikä hänen selkäänsä piirrettiin ja kertoa, mikä se esittää. Jokaiselle jonon viimeiselle näytetään sama kuva ja katsotaan, miten se vastaa jonon ensimmäisen piirrosta.
-



4. Loppukeskustelu

Kesto: n. 20 min

Tarvittavat materiaalit: kyniä ja postit- lappuja/ Flinga, ruokapäiväkirja pohja

Tavoitteet: sosiaalinen vuorovaikutus, osallistaminen, ryhmäkerran yhteenveto, palautteen anto, seuraavan ryhmäkerran teeman alustus.

Kuvaus: *Loppukeskustelu.* Ohjaaja pyytää ryhmäläiset asettumaan niin, että he näkevät ja kuulevat toisensa. Kun kaikki ovat löytäneet itselleen mieluisen paikan ja valmiina kuuntelemaan ohjaaja käy päivän tapahtumia läpi aktiivisesti ryhmäläisten kanssa. Työkaluna voi käyttää erivärisiä postit lappuja tai Flinga alustaa. Ohjaaja kyselee, mitä ajatuksia heille on herännyt päivästä, mikä oli kivaa tai vähemmän kivaa, antaa heille mahdollisuuden tuoda esille vapaasti omia pohdintoja ja ajatuksia.

Etätoteutus: Ohjaaja käy päivän tapahtumia läpi aktiivisesti ryhmäläisten kanssa, työkaluna voi käyttää erivärisiä postit lappuja (esim. vihreälle lapulle positiiviset asiat, punaiselle negatiiviset) tai Flinga alustaa. Ohjaaja kyselee, mitä ajatuksia heille on herännyt päivästä, mikä oli kivaa tai vähemmän kivaa, antaa heille mahdollisuuden tuoda esille vapaasti omia pohdintoja ja ajatuksia.

Kotitehtävä: ohjaaja alustaa seuraavan tapaamiskerran teemaa, ruokailu toimintana. Tähän liittyen ohjaaja antaa kotitehtäväksi ryhmäläisille pohtia omia ruokailutottumuksiaan ruokapäiväkirjan avulla. Jokaiselle annetaan valmis pohja, johon tarkoituksena on täyttää kolmen päivän ruokailut (löytyy oppaan lopusta). Tavoitteena on, että jokainen ryhmäläinen aktivoituu pohtimaan omia ruokailutottumuksiaan, tietoisemmin havainnoimaan, mistä oma ruokavalio koostuu ja virittäytymään seuraavaan tapaamiskerran aiheeseen.

TOINEN RYHMÄKERTA, RUOKAILU TOIMINTANA

Ryhmäkerran tavoitteet: yksilöllisesti terveelliseen ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvien asioiden itseoivaltaminen ja analysointi, terveyden edistäminen, sosiaalinen vuorovaikutus.

Huomioitavaa: Lifestyle Redesign® moduuli 5. Teemana on oikeiden ruokavalintojen tekemistä, syömisen kokemus yksin tai yhdessä, ravinto-oppi. Ravitsemus on yhteydessä toiminnallisuuteen, sillä se vaikuttaa energiatasoihin. Energia vaikuttaa toiminnallisuuteen. Terveellinen syöminen on tärkeää kaikenikäisillä.

Perustelut: Neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivillä henkilöillä voi ilmentyä aistisäätelyn häiriöitä, jonka vuoksi voi ilmentyä yli- ja aliherkkyyksiä tai aistihakuisuutta, ja joskus näiden erilaisia yhdistelmiä. Ne voivat kohdistua myös ruoka-aineisiin. Ruoan väri, haju, maku ja koostumus voivat vaikuttaa syömiseen. Lisäksi ruokailuympäristö voi vaikuttaa. Tämän vuoksi on tärkeää liittää ruokailu teemana osaksi toiminnallista ryhmää.



1. Aloitusrinki

Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: kynä ja paperi

Tavoitteet: aiheeseen virittäytyminen, sosiaalinen vuorovaikutus.

Kuvaus: *Aloitusrinki, Mitä söit aamupalaksi?* Ohjaaja jakaa jokaiselle osallistujalle kynän ja paperin. Jokainen osallistuja piirtää paperille aamupalan, jonka söi tänä aamuna. Vastaavasti voidaan käyttää fläppi- tai liitutaalua. Tuotokset esitellään muille ryhmäläisille ja niistä keskustellaan ohjaajan johdolla. Tuki kysymyksiä ohjaajalle:

- esittele oma luomuksesi ja kerro, mistä aamupalasi koostuu
- oletko aamupala ihminen
- tykkäätkö syödä aamupalasi rauhassa
- vaihteleeko aamupalasi sisältö
- onko sinusta tärkeää syödä aamupalaa

Etätoteutus: jokainen osallistuja piirtää paperille aamupalan, jonka söi tänä aamuna. Tuotokset esitellään muille ryhmäläisille ja niistä keskustellaan ohjaajan johdolla.



2. Ruokapäiväkirjojen työstö

Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: kotiläksyksi annetut ruokapäiväkirjat

Tavoitteet: avoin vuorovaikutus tehtävän herättämistä ajatuksista, ruokailutottumusten itseoivaltaminen.

Kuvaus: ***Ruokapäiväkirjojen käsittely.*** Ohjaajan johdolla käsitellään kotitehtäväksi annettu ruokapäiväkirja. Tässä osuudessa on tärkeää huomioida, että ruokapäiväkirjojen tarkkoja sisältöjä ei ole tarkoitus jaata ryhmäläisten kesken, ellei joku erityisesti niin halua tehdä. Oma syöminen voi olla herkkä ja henkilökohtainen asia ja tätä pitää kunnioittaa toimintoa toteuttaessa. Ohjaajan johdolla aloitetaan keskustelemaan tehtävästä. Tuki kysymyksiä ohjaajalle:

- mitä ajatuksia tehtävä teissä herätti?
- koitteko tehtävän helpoksi / haastavaksi, miksi?
- yllättikö ruokapäiväkirjanne sisältö teitä?
- ohjasiko tehtävä ruokavalionne sisältöä?
- tekikö mielenne väaristellä ruokapäiväkirjanne sisältöä?

- kiinnittekö johonkin erityisesti huomiota ruokapäiväkirjassanne?
- koetteko syöväne terveellisesti?

Etätoteutus: Kts. edellä mainittu.



3. Terveellisen ruokavalion perusteet

Kesto: 30 min

Tarvittavat materiaalit: ohjaajalle tietokone, (jos heijastus mahdollisuutta niin heijastus taululle/seinälle), asiakkaiden omat puhelimet (riittää, että ryhmällä on yksi puhelin)

Tavoitteet: terveellisen ruokavalion perusteiden oppiminen, terveyden edistäminen, vuorovaikutus ryhmässä.

Kuvaus: KAHOOT-visa. Ohjaaja jakaa ryhmäläiset kahden hengen ryhmiin. Toisella ryhmäläisistä on oltava puhelin. Ohjaaja tekee KAHOOT-visan itse valmiiksi osoitteessa www.kahoot.it ja tarvittaessa lisää kysymyksiä, alla esimerkki kysymyksiä. Ohjaaja keskustelee jokaisen kysymyksen jälkeen vastauksista ryhmäläisten kanssa.

Kysymykset, vaihtoehdot ja vastaukset (oikea vastaus on **punaisella**)

1. Oikea oppisessa lautasmallissa on
 - **Puolet lautasesta kasviksia** (Ruokavirasto, 2017).
 - Puolet lautasesta perunaa tai pastaa
 - Puolet lautasesta lihaa

2. Aikuisen tulisi juoda vettä päivän aikana
 - 1–2 lasillista
 - **1–1,5 litraa** (Ruokavirasto, 2020).
 - 5 litraa

3. Terveellinen välipala on
 - **Elovena välipalakeksi**

- Energiajuoma
 - **Banaani**
 - Suklaapatukka
4. Mikä seuraavista on ravitseva lounas
- pakastepizza
 - banaanimansikka jugurtti ja croisantti
 - **kana-riisi-kasvis wokki**

5. Mitkä seuraavista ruoka vaihtoehtoista sisältää 200 kilokaloria?
- **2kpl omenaa**
 - **puolikas snickers**
 - **4kpl paahtoleipää**

Etätoteutus: ohjaaja jakaa näytöltään Kahoot -visan ja ryhmäläiset osallistuvat omien kännykköjensä avulla siihen yksilöinä.



4. Loppukeskustelu

Kesto: n. 20 min

Tarvittavat materiaalit: kyniä ja postit- lappuja/ Flinga

Tavoitteet: sosiaalinen vuorovaikutus, osallistaminen, ryhmäkerran päättäminen, palautteen anto, seuraavan ryhmäkerran teeman alustus.

Kuvaus: Loppukeskustelu. Ohjaaja pyytää ryhmäläiset asettumaan niin, että he näkevät ja kuulevat toisensa. Kun kaikki ovat löytäneet itselleen mieluisen paikan ja valmiina kuuntelemaan ohjaaja käy päivän tapahtumia läpi aktiivisesti ryhmäläisten kanssa, työkaluna voi käyttää postit lappuja tai Flinga -alustaa. Ohjaaja kyselee, mitä ajatuksia heille herää päivästä, mikä oli kivaa tai

vähemmän kivaa, anna heille mahdollisuus tuoda mitä tahansa esiin tulleita mietteitä päivästä.

Kotitehtävä: ohjaaja alustaa seuraavan tapaamiskerran teemaa, hyvinvointi ja toiminta. Jokainen saa pohtia, millä tavalla edistän omaa hyvinvointiani seuraavan viikon aikana.

KOLMAS RYHMÄKERTA, HYVINVOINTI JA TOIMINTA

Ryhmäkohtaiset tavoitteet: tunnistaa itselleen mielekkään toiminnan vaikutus hyvinvointiin, hyvinvoinnin merkityksen pohtiminen, terveyden edistäminen, arkeen konkreettisia terveyttä tukevia työkaluja ja sosiaalinen vuorovaikutus.

Huomioitavaa: Lifestyle Redesign® moduuli 3. Terveys tarkoittaa muutakin kuin sairauden poissaoloa, hyvinvointi ilmenee sitoutumisena erilaisiin merkityksellisiin toimintoihin, toiminta voi koostua fyysisistä-, psyykkisistä-, henkisistä-, sosiaalisista ja tuottavista aktiviteeteistä.

Perustelut: Liikunta lisää kokonaisvaltaisesti terveyttä. Muun muassa mielenterveyttä ja vähentää ahdistusta ja masennusoireita.



1. Aloitusrinki

Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: postit -lappuja / Flinga -alusta

Tavoitteet: tunnistaa itselleen mielekkään toiminnan vaikutus hyvinvointiin, hyvinvoinnin merkityksen pohtiminen, ryhmässä toimiminen, sosiaalinen vuorovaikutus.

Kuvaus: *Aloitusrinki.* Jokainen saa 2 kpl postit lappua, johon toiseen lappuun kirjoittaa toiminnon, jota tykkää tehdä/ harrastuksensa ja toiseen lappuun asian, joka tulee mieleen hyvinvoinnista. Vastaavasti voidaan tehdä sama Flinga -alustan avulla. Keskustellaan tuotoksista.

Ohjaajan johdolla käydään yksilöittäin läpi kaikkien laput. Ohjaaja voi aloittaa kertomalla omansa, jonka jälkeen ryhmäläiset voivat esim. istumajärjestyksessä vuorotellen kertoa omista lappuistaan. Tuki kysymyksiä ohjaajalle:

- kertoisitko, mitä lappuihin kirjoitit ja miksi
 - koetko, että kiinnostuksen kohteellasi on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiisi
 - miksi koet, että sillä on / ei ole positiivisia vaikutuksia
 - onko kirjoittamiesi asioiden välillä jokin yhteys
-

2. Kysymys nurkkaus liittyen fyysiseen, psyykkiseen, hengelliseen, sosiaaliseen ja tuottavaan toimintaan

Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: kysymys laput (valmis materiaali löytyy oppaan lopusta).

Tavoitteena: tunnistaa erilaisten toimintojen merkitys omassa elämässä.

Kuvaus: *Kysymys nurkkaus.* Ryhmäläiset menevät istumaan rinkiin. Alkuun ohjaaja avaa ryhmäläisille, mitä tarkoittaa fyysinen, psyykinen, henkinen, sosiaalinen ja tuottava toiminta (termien selitykset löytyvät oppaan lopusta). Kun kaikille on selvää, mitä kyseiset termit tarkoittavat voidaan aloittaa kysymys nurkkaus.

Kysymyskortit asetetaan kehän keskelle väärinpäin sekoitettuna pakkana. Jokainen nostaa vuorollaan kortin ja lukee kysymyksen. Kyseinen henkilö, joka on nostanut kortin saa itse vastata kysymykseen, jos kokee haluavansa vastata. Tämän jälkeen kysymystä käsitellään yhdessä ryhmänä. Kun kortin kysymys on käsitelty seuraava kehässä nostaa kortin ja sama toistuu. Ohjaaja osallistuu mukaan ja avustaa ryhmäläisiä tarvittaessa ja säätelee kysymys nurkkauksen kestoa.



3. Taukojumppa

Kesto: n. 10 min

Tarvittavat materiaalit: tuolijumppia sisältäviä sivustoja:

<https://areena.yle.fi/1-50489741>

<https://www.aivoliitto.fi/palvelut/etajumppa/>

<https://www.facebook.com/Impivaaranuimahalli/>

Tavoitteena: terveyden edistäminen, osallistaminen, arkeen konkreettisia työkaluja.

Kuvaus: *Taukojumppa.* Ohjaaja valitsee ryhmäläisille soveltuvan taukojumpan annetuista materiaali ehdotuksista. Taukojumppa voidaan tehdä myös etäyhteydellä. tällöin ohjaaja jakaa oman näyttönsä ryhmäläisille.

Etätoteutus: Ohjaaja jakaa näyttönsä avulla taukojumppa sivuston.



4. Tutustuminen terveyttä edistävin sovelluksien käyttöön

Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: oma puhelin

Tavoitteena: ryhmäläisten osallistaminen, kun he etsivät terveyttä tukevia sovelluksia ja esittelevät ne muulle ryhmälle.

Kuvaus: *Terveys sovellukset.* Ryhmäläiset etsivät yksin tai pareittain erilaisia terveyttä tukevia sovelluksia, jonka jälkeen ne esitellään ryhmälle. Ohjaaja tukee etsimistä tarvittaessa.

Etätoteutus: kts edellä mainittu.



5. Loppukeskustelu

Kesto: n. 20 min

Tarvittavat materiaalit: kyniä ja postit- lappuja/ Flinga

Tavoitteet: sosiaalinen vuorovaikutus, osallistaminen, ryhmäkerran päättäminen, palautteen anto, seuraavan ryhmäkerran teeman alustus.

Kuvaus: *Loppukeskustelu.* Ohjaaja pyytää ryhmäläiset asettumaan niin, että he näkevät ja kuulevat toisensa. Kun kaikki ovat löytäneet itselleen mieluisen paikan ja valmiina kuuntelemaan ohjaaja käy päivän tapahtumia läpi aktiivisesti ryhmäläisten kanssa, työkaluna voi käyttää postit lappuja tai Flinga -alustaa. Ohjaaja kyselee, mitä ajatuksia heille herää päivästä, mikä oli kivaa tai vähemmän kivaa, anna heille mahdollisuus tuoda mitä tahansa esiin tulleita mietteitä päivästä.

Kotitehtävä: ohjaaja alustaa seuraavan tapaamiskerran teemaa, stressin hallinta ja rentoutuminen. Jokainen pohtii 3 asiaa, joita käyttää arjessaan palautuskeinoina. Materiaali oppaan lopussa.

NELJÄS RYHMÄKERTA, STRESSIN HALLINTA & RENTOUTUMINEN

Ryhmäkerran tavoitteet: yksilöllisten stressitekijöiden ja stressin hallintakeinojen oivaltaminen, itsetunnon vahvistaminen, myönteisten tunnetilojen sekä vahvuuksien ja voimavarojen esiin pohtiminen, rentoutuminen ja sosiaalinen vuorovaikutus.

Huomioitavaa: Lifestyle Redesign® moduuli 4. Stressin hallinta on tärkeää aineenvaihdunnan, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin takia. Stressin haittavaikutuksia ovat mm. masennus, tulehdustilat, kivut, krooniset sairaudet. Hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisen kannalta stressin hallinta on erityisen tärkeää.

Perustelut: Neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivillä nuorilla voi esiintyä ahdistusta, pakko-oireisuutta ja aistiherkkyksiä. Fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista on tärkeää huolehtia. On tärkeää löytää itselleen toimivia rentoutumis- ja palautumiskeinoja.



1. Aloitusrinki

Kesto: n. 30 min

Tavoitteena: stressitekijöiden itseoivallus, vuorovaikutustaidot ryhmässä, aiheeseen virittäytyminen.

Tarvittavat välineet: -

Kuvaus: *Aloitusrinki*. Käydään kotitehtävä läpi. Tämän jälkeen keskustellaan ohjaajan johdolla asioista, mitkä asiat aiheuttavat stressiä, sekä miten kukin henkilö itse kokee stressin omassa kehossaan. Tukikysymykset ohjaajalle:

- Stressaavatko raha-asiat?
- Miltä stressi tuntuu? Tuntuuko se siltä, että hartiat painavat, maha on kipeä, vaikea aloittaa tekemistä?
- Aiheuttaako asioiden kasaantuminen stressiä?

- Stressaako työt tai koulu?
 - Mikä sinua stressaa vai stressaako mikään?
-

2. Rentoutumisikkuna

Kesto: 60 min

Tavoitteena: stressin hallintakeinojen itseoivaltaminen, itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistaminen, myönteisten tunnetilojen sekä vahvuuksien ja voimavarojen esiin nostaminen.

Tarvittavat välineet: Paljon sanomalehtiä, mainoslehtiä, aikakauslehtiä, mitä tahansa lehtiä missä on kuvia, osallistujille omat kartongit, saksia ja liimaa.

Kuvaus: *Rentoutumisikkuna.* Ohjaaja pyytää asiakkaita miettimään mitä tarkoittaa rentoutuminen. Ohjaaja kertoo ryhmäläisille, että jokainen meistä on ihmisenä ja yksilönä erilainen. Teemme myös erilaisia asioita rentoutuaksemme. Ohjaaja johdattelee asiakkaita aiheeseen erilaisten kysymysten kautta:

- Mitä sinä teet raskaan työpäivän/koulupäivän/ tai päivän jälkeen, joka kuormittaa? Millaisista asioista saat lisää virtaa?
- Mitä teet, kun haluat tuntea olosi voimaantuneeksi?
- Mistä sinä nautit?

Tämän jälkeen asiakkaille jaetaan paljon erilaisia lehtiä, joista he saavat leikata kuvia, lauseita, sanoja tai mitä tahansa, mikä kuvaa asiakkaan omaa tapaa rentoutua. Lopuksi jokainen asiakas liimaa leikkaamansa kuvat omalle kartongille. Näin rentoutumisikkuna on valmis. Jokainen tuo tuotoksensa taululle/pöydälle. Ohjaaja käy kuvat ja tekstit läpi niin, että kenenkään ei tarvitse tietää kuka kyseisen tuotoksen on liimannut.



3. Mielikuvaharjoitus

Kesto: 15 min

Tavoitteena: rentoutuminen, tunteiden hallinta, itseluottamus.

Tarvittavat välineet: rauhallista taustamusiikkia, mielikuvaharjoitus tulevaisuudesta -teksti

Kuvaus: *Mielikuvaharjoitus tulevaisuudesta*. Ohjaaja lukee asiakkaille seuraavan tekstin rauhalliseen sävyyn. Materiaali oppaan lopussa.



4. Loppukeskustelu

Kesto: n. 20 min

Tavoitteet: sosiaalinen vuorovaikutus, osallistaminen, ryhmäkerran yhteenveto, palautteen anto, seuraavan ryhmäkerran teeman alustus.

Tarvittavat välineet: -

Kuvaus: *Loppukeskustelu*. Ohjaaja pyytää ryhmäläiset asettumaan niin, että he näkevät ja kuulevat toisensa. Kun kaikki ovat löytäneet itselleen mieluisen paikan ja valmiina kuuntelemaan ohjaaja käy päivän tapahtumia läpi aktiivisesti ryhmäläisten kanssa, työkaluna voi käyttää postit lappuja tai Flinga alustaa. Ohjaaja kyselee, mitä ajatuksia heille herää päivästä, mikä oli kivaa tai vähemmän kivaa, anna heille mahdollisuus tuoda mitä tahansa esiin tulleita mietteitä päivästä. Tukikysymykset ohjaajalle:

- Mitä keinoja löysit lehdistä?
- Auttoiko mielikuvaharjoittelu rentotumaan?
- Mikä olo on nyt?

Ohjaaja kertoo asiakkaille erilaisilta nettisivuista, missä voi harjoitella rentoutumista ja itsen rauhoittamista. Esimerkiksi Youtubesta löytyy paljon erilaisia harjoitteita hakusanalla “meditaatio”, “terapeuttinen meditaatio”. Puhelimen appeista löytyy erilaisia meditaatio –appeja hakusanalla meditaatio. Ohjaaja suosittelee ryhmäläisille joogaa ja mindfulness harjoitteita rentoutumisen tueksi.

Kotitehtävä: Lopuksi alustetaan ensikerran teemaa, ihmissuhdetaitoja. Jokaisen tulisi miettiä ensi kerralle, mitä tärkeitä ihmissuhteita sinulla on elämässäsi. Esim. äiti, sisko, puoliso, ystävä.

VIIDES RYHMÄKERTA, IHMISSUHDETAIDOT

Ryhmäkohtaiset tavoitteet: tunnistaa omia tunteita ja tiedostaa tunteisiin vaikuttavia tekijöitä, tunnistaa ja kehittää omia ihmissuhdetaitoja, ymmärtää ihmissuhteiden merkitys omassa elämässä ja parantaa vuorovaikutustaitoja.

Huomioitavaa: Lifestyle Redesign® moduuli 8. Toiminnalla on terveyttä edistävä kyky toimia kontekstina ystävyysuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä.

Kyky havaita ja tiedostaa omia tunteita on tunnetaitojen ja itsetuntemuksen perusta. Sitä tarvitaan toisten tunteiden hahmottamisessa ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Jos omia tunteita ei pysty ymmärtämään ja näkemään, on hankala ymmärtää toistenkaan tunteita.

Hyvinvoinnin kokemusta voi vaarantaa yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyneisyys. Se voi ilmentyä esimerkiksi tyhjyyden tunteena, jännityksenä sekä uupumuksena. Toiminta voi mahdollistaa uusien ystävyysuhteiden solmimisen.

Perustelut: Esimerkiksi Asperger-ihmisillä voi olla vaikeuksia eläytymiskyvyn puutteena, joka vaikeuttaa toisen ajatusmaailmaan eläytymistä ja ilmenee esimerkiksi itsekeskeisenä tai manipuloivana käytöksenä. Asperger-ihmisen on vaikeaa ymmärtää toisten tunteita ja ilmaista omia tunteitaan.



1. Aloitusrinki

Kesto: 30 min

Tarvittavat välineet: -

Tavoitteet: oppia hahmottamaan omia tunteita, vuorovaikutus ryhmässä.

Kuvaus: *Aloitusrinki.* Keskustellaan ohjaajan johdolla tunteista. Aluksi keskustellaan kotitehtävästä. Ohjaaja kysyy minkälaisia tunteita asiakkaat ovat kokeneet tämän päivän aikana. Asiakkaat voivat vapaasti kertoa omia tunteitaan.

Tukikysymykset ohjaajalle: Onko joku ihminen saanut olosi tuntemaan tänään

- rakastetuksi
 - onnelliseksi
 - surulliseksi
 - petetyksi
 - iloiseksi
 - turvalliseksi
 - oletko tuntenut olosi yksinäiseksi?
-



2. Oman tunteen piirtäminen

Kesto: 15–40 min

Välineet: jokaiselle osallistujalle omat paperit (A4 tai isompi), värikynät (ainakin: keltainen punainen, musta, harmaa, sininen)

Tavoitteet: tunnistaa omia tunteita, sekä mistä ne johtuvat, tunteisiin vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen.

Kuvaus: *Tunteet väreinä.* Ohjaaja keskustelee asiakkaiden kanssa, miltä erilaiset tunteet voisivat näyttää väreinä? Mitä erilaiset värit voisivat kuvastaa? Ohjaaja antaa ensin asiakkaiden vapaasti kertoa, jos heillä herää ajatuksia. Ohjaaja voi opastaa ja pohtia asiakkaiden kanssa värejä:

- Keltainen voi kuvastaa sitä, että aurinko paistaa ja valaisee mielen, olo on iloinen.
- Punainen voi kuvastaa sitä, että olen ollut kiukkuinen ja ärtyisä.
- Musta voi kuvastaa sitä, että mieli on ollut synkkien ajatusten vallassa.
- Harmaa voi kuvastaa sitä, että on ollut väsynyt ja apaattinen.
- Sininen voi kuvastaa sitä, että olo on ollut rauhallinen, harkitseva, mieli tasapainoinen ja seesteinen.

Tämän jälkeen ohjaaja jakaa jokaiselle osallistujalle paperin ja pyytää asiakasta vapaasti värittämään/piirtämään oman tämänhetkisen tunteensa vapaalla tyyllillä käyttäen edellä mainitsemia värejä.

Tämän jälkeen ohjaaja keskustelee jokaisen tuottamasta tuotoksesta ja kysyy, miksi asiakas käytti kyseisiä värejä ja keskustelee tunteista asiakkaiden kanssa ryhmässä ja korostaa sitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja. Ohjaaja myös kysyy, vaikuttaako omaan tunteeseen jonkun toisen ihmisen käyttäytyminen, sanominen tai jokin teko.

Etätoteutus: piirroksen voi tehdä esimerkiksi Paint -ohjelmalla, jos kotona ei ole värejä ja paperia. Näytön voi jakaa ja oman tuotoksen halutessaan esitellä.

3. Ihmissuhdetaidot –laput

Kesto: 30 min

Välineet: laput, sakset, kulho

Tavoitteet: tunnistaa ja kehittää omia ihmissuhdetaitoja. Parantaa vuorovaikutustaitoja. Ymmärtää ihmissuhteiden merkitys omassa elämässä.

Kuvaus: *Ihmissuhteiden merkitys.* Laitetaan ihmissuhdetaidot – laput leikattuna kulhoon, josta asiakkaat nostavat vuorotellen yhden lapun ja esittää vastauksen siinä olevaan kysymykseen. Ohjaaja painottaa, että oikeita ja vääriä vastauksia ei ole. Jokaisen lapun jälkeen pohditaan myös ryhmänä ohjaajan johdolla kysymystä ja vastauksia. Ohjaaja auttaa tarvittaessa. Materiaali oppaan lopussa.

4. Retkisuunnitelma

Kesto: 20 min

Välineet: tee retkisuunnitelma -lapun ja kynä

Tavoitteet: ihmissuhteiden merkitys omassa elämässä, toiminnan suunnittelu.

Kuvaus: *Retken ideointi.* Ohjaaja antaa jokaiselle tee retkisuunnitelma –lapun.

Lapulle tehdään henkilökohtainen retkisuunnitelma kuvaamalla yksityiskohdat vasempaan sarakkeeseen ja kaikki erityiset tarpeet oikeaan sarakkeeseen.

Lapussa on sarakkeet vasemmalla: kenen kanssa, minne, milloin, miten ja tarvittavat välineet. Ja oikealla: yksityiskohdat ja huomiot.

Ohjaaja pyytää asiakkaita suunnittelemaan vapaasti retken. Retki voi olla realistinen nykyhetkessä toteutettava retki tai tulevaisuuden retki. Jokaisella on vapaat kädet suunnitella retki, minkä haluaa toteuttaa jonkun henkilön kanssa.

Jos mieleen ei tule ketään henkilöä, ohjaaja kertoo, että retki voi olla myös sellainen mikä voidaan toteuttaa ryhmäläisten kesken. Ohjaaja kertoo esimerkin. Materiaali ja valmis malli ohjaajalle oppaan lopussa.



5. Loppukeskustelu

Kesto: 10 min

Välineet: -

Tavoitteet: vuorovaikutus ryhmässä, oman tunnetilan tiedostaminen, sosiaalinen rohkaistuminen.

Kuvaus: *Keskustelua ohjaajan johdolla.* Päätetään ryhmäkerta niin, että jokainen kertoo vuorollaan kaksi tunnetta, mitä tuntee tällä hetkellä. Lopuksi kerrotaan ensikerran teema, joka on ajallisuus ja toiminta.

Kotitehtävä: asiakkaita pyydetään pitämään 3 päivän ajan nukkumispäiväkirjaa. Monelta menit nukkumaan, monelta heräsit, nukuitko sikeästi, olitko väsynyt aamulla?

Etätoteutus: tunteen voi myös kirjoittaa Teams tai Skype sovellusten viestikenttään.

KUUDES RYHMÄKERTA, AJALLISUUS JA TOIMINTA

Ryhmäkerran tavoitteet: oman ajankäytön tunnistaminen ja hallinta, omien tapojen ja rutiinien tiedostaminen ja kehittäminen, omien kulttuuristen tekijöiden tiedostaminen ja sosiaalinen rohkaistuminen.

Huomioitavaa: Lifestyle Redesign® moduuli 6. Oman ajankäytön ymmärtäminen ja suunnitteleminen auttaa hallitsemaan arkeen liittyviä tekijöitä, kuten tapoja ja rutiineja. Ajanhallinnan taidon voi oppia ja sen kautta saadaan työkaluja toimivampaan ajankäyttöön, jolloin voidaan saada lisää tyytyväisyyttä elämään.

Perustelut: Henkilö, jolla on ADHD, on elänyt oireidensa ja niiden aiheuttamien vaikeuksien kanssa koko elämänsä ja saattaa kokea, ettei niihin voi vaikuttaa. Omia opittuja toimintamalleja voi kuitenkin muuttaa. Kyse on kokonaisuudesta: uni, mieliala, stressi, elämäntilanne ja päihteiden käyttö vaikuttaa ADHD-oireiden kattavuuteen. Tämän takia ajan hallinnan opettelu kannattaa. Säännöllisyyden harjoittaminen on myös tärkeää, esimerkiksi herääminen aamulla samaan aikaan, siivouspäivä keskiviikkoisin ja asioiden ennakointi.



1. Aloitusrinki

Kesto: 20 min

Tavoitteet: Vuorovaikutus ryhmässä, päivän teemaan virittäytyminen.

Tarvittavat välineet: -

Kuvaus: *Aloitusrinki*, jossa käydään ohjaajan johdolla läpi kotitehtävä, joka johdattelee seuraavaan harjoitteeseen “kuinka vietän päiväni ympyrään”. Keskustellaan myös yleisesti ajasta ja ajankäytöstä johdatellen päivän teemaan. Tukikysymykset ohjaajalle:

- Oletko aamu vai ilta – ihminen?
 - Vaikuttaako elämäntapasi päivärytmiisi? (esim. Olet yö kukkuja, mutta koulua tai töitä on silti klo 8–16)
 - Onko sinulla nukkumisvaikeuksia? Mihin kellon aikaan on mielestäsi aamu, iltapäivä, aamupäivä, ilta, yö? (tähän ei ole oikeaa vastausta, tarkoitus herättää keskustelua aiheesta)
-



2. Kuinka vietän päiväni?

Kesto: 30 min

Tavoitteet: oman ajankäytön tunnistaminen, ajan käytön hallinta, omien tapojen ja rutiinien tunnistaminen.

Tarvittavat välineet: A4-paperit, kyniä ja kumeja

Kuvaus: *Kuinka vietän vuorokauteni -ympyrä.* Asiakkaille annetaan A4-paperit. Asiakkaiden tulee piirtää paperilla iso ympyrä, johon he merkitsevät itsestä huolehtimisen, koulun, työn, kotityöt, vapaa-ajan ja levon erivärisiin sektoreihin. Tässä voi käyttää prosentteja apuna hahmottamaan. Esimerkiksi, sinulla on vuorokaudessa 100 % montako prosenttia tästä menee nukkumiseen ja väritetään se alue ympyrästä haluamalla värillä.

Etätoteutus: piirroksen voi tehdä esimerkiksi Paint -ohjelmalla, jos kotona ei ole värejä ja paperia. Näytön voi jakaa ja oman tuotoksen halutessaan esitellä.



3. Tärkeät tapahtumat

Kesto: 20 min

Tavoitteet: vuorovaikutus ryhmässä, omien kulttuuristen tekijöiden tiedostaminen, sosiaalinen rohkaistuminen.

Tarvittavat välineet: vuodenajat ja juhlat – ympyrä

Kuvaus: *Tärkeät juhlat elämässäni.* Jaetaan osallistujat pareittain. Pareille annetaan A4 paperit, johon se saavat piirtää ympyrän ja neljä sektoria, jossa on vuodenajat (ohjaaja näyttää esimerkin). Ohjaaja kertoo että, jokaiseen vuodenaikaan kirjoitetaan omat tärkeät tapahtumat tai juhlat, näitä voivat olla esimerkiksi syntymäpäivä, hääpäivä, joulukuuhannus tai mitä itse kenelläkin ja omassa kulttuurissaan on. Parit tekevät yhteisen tuotoksen.

Ohjaaja kysyy lopuksi, oliko pareilla yhteisiä juhlia ja oliko jotain, mitä toinen ei juhli lainkaan.

Etätoteutus: ohjaaja näyttää esimerkin, joko jakamalla näyttönsä tai näyttämällä kuvasta kameran kautta. Ryhmäläiset voivat piirtää oman tuotoksensa joko vihkoon tai koneella.

4. Asioiden hallinta

Kesto: n. 30 min

Tavoitteet: ajankäytön hallinta, rutiinien ja tapojen hallinta.

Tarvittavat välineet: kuinka hallitsen haasteitani – materiaali

Kuvaus: *Kuinka hallitsen haasteitani.* Valitse seuraavasta listasta 3–5 sanaa, jotka koet vaikeaksi hallita. Käytä tyhjätila kirjoittaaksesi erilaisia strategioita, kuinka voit hallita niitä. Materiaali oppaan lopussa.

Tukikysymykset ohjaajalle

- Auttaako asioiden kirjoittaminen paperille

- Auttaako suunnitelman piirtäminen
 - Auttaako kalenteri suunnittelemaan omaa ajankäyttöä ja deadlineja
 - Voisiko muistilapuista olla hyötyä
 - Auttaisiko pieni liitutaulu kotiin, johon kirjoitettaisiin päivän tai viikon ohjelma tai muistettavat asiat
 - Oma kalenteri
 - Puhelimen hälytys muistuttajana
 - Matka-aikojen suunnitseminen niin, että huomioit myös yllättävät ruuhkat, tietyöt, muuttuvat bussivuorot
-



5. Loppukeskustelu

Kesto: n. 20 min

Tavoitteet: vuorovaikutus ryhmässä, omien tapojen ja rutiinien hallinta.

Tarvittavat välineet: -

Kuvaus: *Päivän lopetus keskustelun kautta.*

Tukikysymykset ohjaajalle:

- Mitä uutta opit omasta ajankäytöstäsi?
- Miten päivän teema auttoi ymmärtämään omaa ajankäyttöäsi?
- Mikä jäi mieleesi erityisesti tältä päivältä?

Kotitehtävä: lopuksi kerrotaan, että ensi kerralla on viimeinen ryhmän kerta, jonka teemana on “luova ja mielekäs toiminta”. Kotitehtäväksi jokaisen tulisi miettiä, mikä on sinulle itsellesi kaikista mieluisinta toimintaa.

RYHMÄN PÄÄTTÄMINEN, LUOVA TOIMINTA

Ryhmäkerran tavoitteet: tehdä terveellisistä tavoista ja rutiineista pysyviä, joita ryhmän aikana on opittu ja työstetty, itseoivaltaminen, miten on ryhmän aikana kehittynyt, sosiaalinen vuorovaikutus ja koko prosessin yhteenveto.

Huomioitavaa: Lifestyle Redesing® moduuli 12, ryhmän päätös. Toiminnallisen ryhmämuotoisen kuntoutuksen jälkeen jatkokuntoutuksen tarpeen arviointi on erityisen tärkeää. Ryhmän toteuttajien on pohdittava yhdessä ryhmäläisten kanssa yksilöllisesti jokaisen kanssa mahdollisia jatkosuunnitelmia ja jatko-ohjausta, sekä toiminnallisen ryhmän vaikutusten arviointia.

Perustelut: ryhmätoiminnan päätöskerralla ryhmäläiset pohtivat, pääsivätkö he asettamaansa tavoitteeseen ja, miten he ovat edistyneet ryhmäkertojen aikana.



1. Aloitusrinki

Kesto: n. 15 min

Tarvittavat materiaalit: -

Tavoitteet: aiheeseen virittäytyminen, vuorovaikutus ryhmässä.

Kuvaus: Aloitusrinki. Ohjaajan johdolla käydään läpi jokaisen kotitehtävä, eli mikä on jokaisen oma mielekkäin toiminta omassa elämässä. Tämän jälkeen jaetaan ryhmänä ryhmäläisten tämänhetkistä oloa ja ajatuksia. Tuki kysymyksiä ohjaajalle:

- millainen fiilis sinulla on, hyvä/huono (peukku ylös/ alas)
- mitä olet tänään tehnyt
- miten päiväsi on tänään sujunut
- mitä odotat tältä päivältä/ onko sinulla odotuksia tälle päivälle

Etätoteutus: kts. edellä mainittu.



2. Aarrehetki

Kesto: n. 25 min

Tarvittavat materiaalit: paperi ja kynä, ohjaajan materiaali löytyy oppaan lopusta.

Tavoitteet: itseoivaltaminen, vaikeiden asioiden työstäminen, ajattelun ja toiminnan muutokset, kasvaminen sekä hyvinvointi.

Kuvaus: *Aarrehetki.* Ohjaaja pitää ryhmäläisille aarrehetken. On tärkeää, että ympäristö on rauhallinen, jotta kaikki ryhmäläiset saavat keskittyä rauhassa kirjoittamiseen ja pohtimiseen.

Etätoteutus: kts. edellä mainittu.

3. Luovat toiminnot

Kesto: n. 60 min

Tarvittavat materiaalit: askartelutarvikkeet/ maalaus tarvikkeet/ luonnosta saatavat materiaalit

Tavoitteet: Sosiaalinen vuorovaikutus, osallistuminen, yhdessä tekeminen. Tarkoituksena luoda ryhmänä teos/ luomus käyttämällä luovia/ mielekkäitä menetelmiä.

Kuvaus: Ryhmäläisten valitseman teoksen toteuttaminen. Teos voi olla esim. valokuvanäyttely, yhteinen taideteos maalaamalla tai luonnossa luonnon materiaaleista koostettu teos.

Valokuvanäyttelyssä ryhmäläiset tuovat itselleen tärkeän kuvan, jonka haluaa jakaa ryhmälle. Kuvaan tehdään kehykset. Taideteos voidaan toteuttaa niin, että seinälle ripustetaan valkoinen iso lakana, johon ryhmäläiset alkavat yhdessä luomaan yhteistä taideteosta esim. yhdessä valitsemastaan aiheesta tai teos voi olla myös esim. tajunnanvirtaa tai kokonaan abstrakti. Toteutustapa on vapaa. Ohjaaja tukee ja auttaa tarvittaessa. Mahdollisuuksien salliessa toiminto voidaan toteuttaa ulkona esim. läheisellä luontopolulla tai metsässä.



4. Elämän tilanteen kartoitus yksilöinä, Elämäni puu & tavoitteeni

Kesto: n. 30 min

Tarvittavat materiaalit: paperi, värikyniä, rauhoittavaa taustamusiikkia, ohjaajan materiaali löytyy oppaan lopusta.

Tavoitteet: tämänhetkisen elämäntilanteen tiedostaminen, itseoivaltaminen.

Kuvaus: *Elämäni puu & tavoitteeni.* Piirretään itsenäisesti puu, joka kuvaa omaa tämänhetkistä elämäntilannetta sekä pohditaan, päästiinkö kuntoutuksen aikana henkilökohtaiseen tavoitteeseen. Ohjaaja näyttää esimerkkipiirroksen helpottaakseen ryhmäläisten tehtävän aloittamista. Jos visuaalinen toteutus osoittautuu jollekin ryhmäläiselle ongelmaksi ohjaaja voi tulostaa valmiin elämän puun, johon voi kirjoittaa näitä asioita (tulostettavat versiot löytyy oppaan lopusta). Ohjaaja painottaa, että harjoitteessa olennaista ei ole piirtämisen taidot, vaan pohtia omaa elämäntilannettaan.

Malli valmiista elämän puusta:

<https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/elamanpuu.pdf>



5. Loppukeskustelu

Kesto: n. 20 min

Tarvittavat materiaalit: nimikoidut kirjeet, kyniä.

Tavoitteet: sosiaalinen vuorovaikutus, osallistaminen, ryhmäkerran yhteenveto, palautteen anto.

Kuvaus: *Loppukeskustelu, ryhmän päättäminen.* Ohjaaja pyytää ryhmäläiset asettumaan niin, että he näkevät ja kuulevat toisensa. Kun kaikki ovat löytäneet itselleen mieluisen paikan ja valmiina kuuntelemaan ohjaaja käy päivän tapahtumia läpi aktiivisesti ryhmäläisten kanssa, työkaluna voi käyttää postit lappuja tai Flinga alustaa. Ohjaaja kyselee, mitä ajatuksia heille herää päivästä, mikä oli kivaa tai vähemmän kivaa, anna heille mahdollisuus tuoda mitä tahansa esiin tulleita mietteitä päivästä.

Terveisten lähetys ryhmäläisille: ohjaaja antaa ryhmäläisille mahdollisuuden lähettää terveiset ryhmäläisille. Ohjaaja laittaa esille niin monta kirjettä, kuin ryhmäläisiä on. Jokaiselle ryhmäläiselle on nimetty oma kirje. Ryhmäläiset kierrättävät kaikki paitsi oman kirjeensä kirjoittaen terveiset, jotka haluavat kirjeeseen nimetylle ryhmäläiselle sanoa. Lopuksi ohjaaja kirjoittaa vielä omat terveisensä jokaiselle ryhmäläiselle ja samalla tarkistaa, että terveiset ovat asiallisia ja sulkee kirjeet. Kirjeet annetaan ryhmäläisille toiminnallisen ryhmän päätyttyä mahdollisen kurssitodistuksen yhteydessä.

Etätoteutus: ohjaaja lähettää sähköiset tiedostot jokaisesta ryhmäläisestä, johon voi kirjoittaa terveisensä. Ohjaaja kokoaa terveiset, lisää omat

tervehdyksensä ja tarkistaa niiden asiallisuuden ennen sähköisen kirjeen lähettämistä kullekin ryhmäläiselle.

LÄHTEET

Autismiliitto. Aspergerin oireyhtymä. Viitattu 4.5.2021

https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma

Clark, F.; Blanchard, J.; Sleight, A., Cogan, A.; Floríndez, L.; Gleason, S.; Heymann, R.; Hill, V.; Holden, A.; Murphy, M.; Proffitt, R.; Niemiec, S. & Vigen, C. 2015. Lifestyle Redesign®: The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies, 2nd Edition. University of Southern California. American Occupational Therapy Association, Inc.

Duodecim Käypä hoito 2016. Aistitiedon käsittelyn vaikeudet ja ADHD. Viitattu

4.5.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix00941>

Duodecim Käypä hoito 2017. Keinoja aikuisille ja nuorille arjen hallinnan parantamiseksi ja ADHD-oireiden hallitsemiseksi. Viitattu 4.5.2021

<https://www.kaypahoito.fi/nix02460>

HUS 2021. Neuropsykiatriset häiriöt lapsilla. Viitattu 10.5.2021

<https://www.hus.fi/hoidot-ja-tutkimukset/neuropsykiatriset-hairiot-lapsilla>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Uuden edessä. Hyvinvointitaidot. Viitattu

17.3.2021 <https://www.mll.fi/tehtavat/uuden-edessa/>

Opetushallitus. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 12.2.2021

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Pentland, W.; Isaacs-Yong, J.; Gash, J. & Heinz, A. 2016. Enabling positive change. Coaching Conversations in Occupational Therapy. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists Publications ACE.

Ruokavirasto. Juoma suositus aikuiset 2020. Viitattu 11.4.2021

https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/juomat_aikuiset.pdf

Ruokavirasto. Lautasmalli. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017. Viitattu

11.4.2021 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/vrn_lautasmalli_aikuinen.jpg

Suomen mielenterveys ry. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 15.2.2021

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

UKK-Instituutti. Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 3.5.2021

<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

Tulostettavat materiaalit

Alla löytyy toiminnallisen oppaan ryhmäkertojen valmiit materiaalit tulostettavaksi. Jokaisen materiaalin edessä on maininta mihin ryhmäkertaan se kuuluu ja mihin toimintoon.

Ensimmäinen ryhmäkerta, aloitusrinki

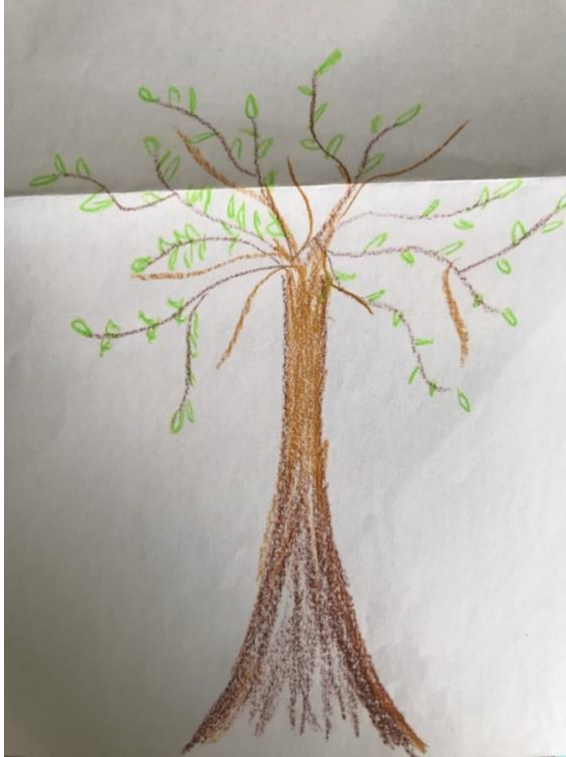
Leikkaa alla olevat adjektiivi- ja substantiivi laput

ILOINEN	SURULLINEN	POHTIVA	VÄSYNYT
PELOKAS	JÄNNITTYNYT	ODOTTAVA	ÄRSYYNTYNYT
HELPOTTUNUT	UNELIAS	PIRTEÄ	ENERGINEN
TYYYTYVÄINEN	AHDISTUNUT	PUHELIAS	VAUHDIKAS
HYVÄNTUULINEN	HILJAINEN	UTELIAS	HERMOSTUNUT

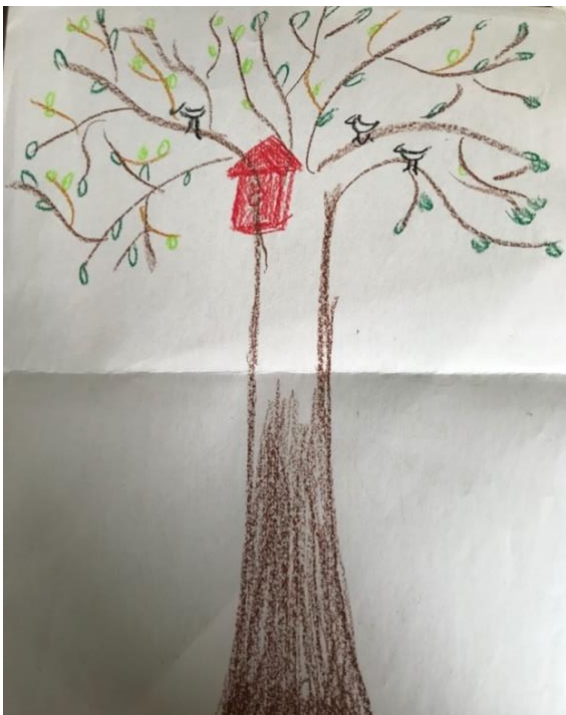
HARRASTUKSET	KOTI	LUONTO	ELÄIMET
ITSENÄISYYS	PERHE	TERVEYS	MUSIIKKI
ELEKTRONIIKKA	YSTÄVÄT	RUOKA	TAIDE
ONNELLISUUS	SOME	LIIKUNTA	RAHA
NIKKAROINTI	USKONTO	KOULUTUS	ULKONÄKÖ

Ensimmäinen ryhmäkerta, elämäntilanteen kartoitus yksilöinä

Elämäni puu, malli ohjaajalle: (huom. sama tehdään ryhmän päätös kerralla)

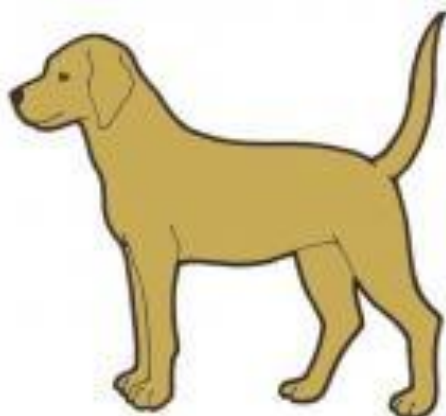


Esimerkiksi: Nuori kasvava puu, joka tekee uusia versoja ja lehtiä elinvoimaisesti. Omien polkujen kokeilua ja itsenäisyyden opettelua. Oman paikkansa hakemista ja haparointia. Nuori tarvitsee vielä ympärillään olevaa tukiverkkoa aktiivisesti, mutta alkaa hiljalleen aikuistua ja päättää omista asioistaan ja suunnittelee tulevaisuuttaan.



Esimerkiksi: Paikalleen asettunut puu, jonka juuret jo vahvistuneet ja juurtuneet. Puussa on linnunpönttö, jonne lintu perhe on rakentanut kodin. Nuori on itsenäistynyt ja muuttanut omaan kotiinsa. Puu kasvaa edelleen ja hakee paikkaansa omassa ympäristössään. Nuorella on jo vakaita suunnitelmia tulevaisuudelle, mahdollisesti opiskelee tai tekee jo töitä.

Ensimmäinen ryhmäkerta, sovellettu rikkinäinen puhelin



Ensimmäinen ryhmäkerta (kotitehtävä)

	PÄIVÄ 1.	PÄIVÄ 2.	PÄIVÄ 3.
AAMUPALA			
LOUNAS			
VÄLIPALA			
PÄIVÄLLINEN			
ILTAPALA			
MUUT:			

Kolmas ryhmäkerta, Kysymys nurkkaus materiaalit liittyen fyysiseen, psyykkiseen, hengelliseen, sosiaaliseen ja tuottavaan toimintaan

Termien selitykset:

Fyysinen toiminta

Fyysinen toiminta on kehon liikkeitä, joka mahdollistuu lihaksia käyttämällä. Liikkuminen edistää kuntoa. Fyysisellä toiminnalla on paljon hyviä terveysvaikutuksia. Liikunta on tunnetuin esimerkki fyysisestä toiminnasta. Liikunnan ei tarvitse olla raskasta tavoitteellista hikiliikuntaa, vaan jo yleisesti aktiivinen elämäntapa tukee terveyttä. Istumisen on havaittu tuovan haitallisia terveysvaikutuksia.

Psyykinen toiminta

Psyykinen toiminta on mielen käyttöä kognitiivisen kyvyn stimuloimiseksi. Sen käyttö tukee ja ylläpitää psyykkisen toiminnan kuntoa. On hyvä tietää, että jos fyysisiä ja psyykkisiä kykyjään ei käytä säännöllisesti ne todennäköisesti heikentyvät pitkällä aikavälillä. Kykyjen aktivointi esim. kaverien kanssa seurustellessa, harrastaessa omia mielenkiinnon kohteitaan ja lyhyiden kävelylenkkien avulla voi vaikuttaa terveyteensä.

Hengellinen toiminta

Hengellinen toiminta on laaja käsite. Yleensä se määritellään niin, että hengellinen toiminta antaa tarkoituksen ihmisen elämään. Se voi olla sidoksissa uskontoon, mutta hengellinen toiminta kattaa myös meditaation, luonnossa ajan viettämisen, lukemisen ja musiikin kuuntelun. Hengellinen ilmaisu vaihtelee riippuen henkilöstä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sillä on ilmaisusta riippumatta tärkeä rooli ihmisen fyysisessä hyvinvoinnissa ja elämän laadussa.

Sosiaalinen toiminta

Sosiaalinen toiminta on vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Se lisää yhteisöllisyyden- ja tuen tunnetta. Sosiaalinen toiminta edistää fyysistä, psyykkistä ja henkistä hyvinvointia. Sosiaalinen eristyneisyys ja yksinäisyys voi lisätä tulehdusriskiä, huonompaa toipumista mahdollisesta sairaudesta ja jopa varhaistaa ikäihmisillä kuolemaa. Tärkeää ryhmäläisten kannustaa harjoittamaan sosiaalisia suhteitaan.

Tuottavaan toiminta

Tuottava toiminta on toimintaa, jonka avulla henkilö kokee itsensä hyödylliseksi, toimeliaaksi ja tuottavaksi yhteiskunnalle tai ympärillä olevien ihmisten keskuudessa. Tuottavaa toimintaa voi olla palkkatyö, jonka avulla ansaitaan rahaa. Tuottava toiminta voi olla myös vapaaehtoistyötä, avun antamista perheelle tai läheisille. On tutkittu, että osallistuminen tuottavaan toimintaan alentaa mm. mahdollisen masennuksen tasoa myöhemmässä elämässä.

Ohje: Leikkaa seuraavien sivujen fyysinen-, tuottava-, psyykkinen ja hengellinen toiminta laput irti.

Fyysinen toiminta:

Miksi ihmisten tulisi harjoittaa fyysistä kuntoaan?	Mitä terveyshyötyjä on fyysisestä toiminnasta?
Mitä eri tapoja on liikkua ja harjoittaa samalla fyysistä kuntoaan?	Miten voit sisällyttää fyysisen harjoittelun arkeesi?
Millä tavoin voit motivoida itseäsi pitämään fyysisestä kunnostasi huolta?	Oletko enemmän hyötyliikkuja vai tavoitteellinen urheilija?
Mitä fyysinen kunto merkitsee sinulle?	Kummasta tykkäät enemmän? <ul style="list-style-type: none">- rauhallisesta luonto kävelystä- kova tempoisesta juoksulenkestä

Tuottava toiminta:

Oletko työelämässä? Jos olet, koetko itsesi tärkeäksi työyhteisössäsi?	Miksi on tärkeää saada tehdä tuottavaa toimintaa?
Mikä on mielestäsi tuottavaa toimintaa? Milloin koet itsesi tuottavaksi?	Koetko, että sinun täytyy olla tuottava, jotta yhteiskunta hyväksyy sinut?

Psyykinen toiminta:

Miksi meidän on tärkeää harjoittaa mieltämme?	Mitkä keinot helpottavat muistamista?
Mitkä toiminnot edesauttavat mielen hyvinvointia?	Millä tavoin voi palautua, kun olo on psyykkisesti liian kuormittunut?
Onko sinusta koskaan tuntunut siltä, että muistisi on ylikuormittunut?	Miksi on tärkeää hoitaa myös mielenterveyttään?

Henkinen toiminta:

Mitä hengellisyys merkitsee sinulle?	Miten hengellisyys liittyy terveyteen?
Miten voit sisällyttää hengellistä toimintaa päivittäiseen elämääsi? (Huom. hengellisiä toimintoja ovat myös meditaatio, luonnossa ajan viettäminen, lukeminen ja musiikin kuuntelu.)	Mitä hyötyä voi olla hengellisistä toiminnoista?

Kolmas ryhmäkerta (kotitehtävä)

Pohdi kolme asiaa, joiden avulla palautut arjesta.

1. Palautumiskeino	
2. Palautumiskeino	
3. Palautumiskeino	

Neljäs ryhmäkerta, Mielikuvaharjoitus tulevaisuudesta (luettava teksti ohjaajalle)

“Ota itsellesi mahdollisimman mukava ja hyvä asento. Voit sulkea silmäsi. Jos silmien kiinni pitäminen tuntuu nyt epämukavalta, voit pitää silmiäsi auki. Jos tunnet olosi nyt rauhattomaksi tai levottomaksi, ota se huomioon, mutta koita olla jäämättä siihen kiinni.

Stressinhallintatunti on ohi. Olet panostanut tuntiin, olet ollut tarkkaavainen. Voit nyt kiittää siitä itseäsi. On rentoutumisen aika.

Kuuntele hengitystäsi ja kiinnitä siihen huomiota. Anna hengityksesi kulkea rauhassa ensin sisään ja sitten ulos. Sisään ja ulos. Hengitä rauhassa. Sisään hengittäessäsi laske neljään ja ulos hengittäessäsi, koita laskea mielessäsi kuuteen. Hengittele kaikessa rauhassa.

Lähdemme siirtämään nyt ajatukset tulevaisuuteen. Matkustamme kolmen vuoden päähän. Luo mielikuva mielessäsi, miltä näytät silloin? Missä asut? Kenen kanssa sinä asut? Mitä teet kolmen vuoden päästä? Oletko työelämässä tai opiskeletko? Miten vietät vapaa-aikaasi? Mitä harrastat? Mistä sinä nautit? Entä mistä sinä unelmoit?

Olemme nyt valmiita. Palauta nyt itsesi tähän hetkeen. Muista, että sinulla on monia ihmisiä ympärilläsi, jotka välittävät juuri sinusta. Ole kiitollinen, että voit itse olla vaikuttamassa haaveidesi toteuttamiseen, sekä tulevaisuuteen. Voit avata silmäsi heti kun olet valmis.”

Viides ryhmäkerta

Ihmissuhde taidot -laput (leikataan irti)

Kenen puoleen käännyt, kun olet surullinen?	Mikä asia saa sinut suuttumaan läheiselle?
Mikä on paras teko, minkä olet läheisesi tehnyt?	Miltä sinusta tuntuu, kun sinua ei pyydetä mukaan yhteiseen aktiviteettiin?
Mitä tekisit, jos joku loukkaisi sinua?	Mitä tekisit, jos saisit 2000 euroa?
Mitä tekisit, jos ystäväsi pyytäisi sinulta rahaa lainaksi?	Mitä tekisit, jos vieras naapuri pyytäisi sinua kylään?
Jos voisit tehdä ihan mitä vaan, mitä tekisit?	Mitä esteitä olet kohdannut suunnitellessasi yhteistä toimintaa ystäväsi kanssa?
Miten kohtaat ihmisen, joka on eri kulttuurista?	Minkälaisia tapoja on kulttuurissasi?
Minkälaisia tunteita voit tuntea, kun kaveri hymyilee?	Miten uudet kaverisuhteet vaikuttavat toimintaasi? Saatko uusien ihmissuhteiden myötä uusia toimintoja elämääsi?
Mitä haluaisit muiden tietävän kulttuuristasi?	Miksi ihmissuhteet ovat tärkeitä?

<p>Miten kaverisuhteet vaikuttavat toimintoihisi?</p>	<p>Miksi omien henkilökohtaisten tarinoiden jakaminen toisen henkilön kanssa lähentää ihmissuhteita?</p>
---	--

Viides ryhmäkerta, retkisuunnitelma

	Yksityiskohdat	Huomiot
Kenen kanssa		
Minne		
Milloin		
Miten		
Tarvittavat välineet		

Retkisuunnitelma esimerkki (ohjaajalle)

	Yksityiskohdat	Huomiot
Kenen kanssa	Pekan kanssa	Huolehdin, että Pekka ottaa lääkkeensä mukaan
Minne	Päiväretki Linnanmäelle	Lippujen osto etukäteen tai tiskiltä, rahaa mukaan ruoan ostamista ja heräteostoksia varten
Milloin	Kesällä	Kesälomalla
Miten	Junalla Turku-Helsinki-Turku, bussilla Helsingissä	Junalippujen ja bussilippujen ostot etukäteen, aikataulut katsottava etukäteen
Tarvittavat välineet	Hyvät kengät, mukavat vaatteet, rahaa x- määrä, juomista, eväitä, lääkkeit	Sään katsominen etukäteen, niin valitsen säänmukaiset vaatteet

Kuudes ryhmäkerta, kuinka hallitsen haasteitani

- Asioiden/tehtävien viivyttely
- Järjestys (esimerkiksi kodissa)
- Ottaa liian monta tehtävää/asiaa hoitaakseen
- Vaikeus sanoa "ei"
- Odottamattomat tilanteet
- Suunnitelmien puuttuminen
- Laittaa asioita tärkeysjärjestykseen
- Aikatauluttaminen
- Rutiinien puute
- Vaikeus delegoida/antaa tehtäviä jollekin toiselle
- Vaikeus muistaa asioita
- Perfektionismi
- Motivaation puute
- Muiden aikataulut
- Jokin muu?

Seitsemäs ryhmäkerta, Aarrehetki (ohjaajalle)

1. Pohdi mikä hetki elämäsi varrella on ollut sinulle tärkeää tai unohtumaton. Hetki, jonka muistat edelleen kirkkaasti. Hetki, joka on sinulle aarteen kaltainen.
2. Pohdi 3-5 aarrehetkeä elämässäsi.
3. Valitse niistä yksi.
4. Kuvaile hetkeä mielessäsi hetki.
5. Kirjoita tarina siitä.
6. Voit halutessasi käyttää tarinan tukena seuraavia apukysymyksiä:
 - Missä olit, miksi olit siellä?
 - Milloin tämä tapahtui?
 - Mitä ympärilläsi oli? Mitä näit? Mitä tuoksuja tai hajuja tai makuja tai kosketuksia?
 - Keitä oli mukanasasi? Vai olitko yksin?
 - Miten muut ihmiset reagoivat tilanteeseen?
 - Miltä sinusta tuntui tuona hetkenä? Miltä sinusta tuntui heti tilanteen jälkeen?

Sinun ei ole pakko käyttää kysymyksiä. Voit kirjoittaa myös suoraan 15 minuuttia.

7. Lopuksi kirjoita 2-3 minuuttia miltä hetki tuntuu juuri nyt.