

Tatu Mankinen

**ATK-KURSSI ASUMISYKSIKÖ
VALKEAKAAREN
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE**

Opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Marraskuu 2016



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät Tatu Mankinen	Tutkinto Sosionomi	Aika Marraskuu 2016
Opinnäytetyön nimi Atk-kurssi asumisyksikkö Valkeakaaren mielenterveyskuntoutujille		30 sivua 5 liitesivua
Toimeksiantaja Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari		
Ohjaaja Lehtori Jungner Auli & Vastaava ohjaaja Anne Mäkelä		
<p data-bbox="161 815 316 846">Tiivistelmä</p> <p data-bbox="161 887 1398 1137">Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli atk-taitoja kehittävän kurssin järjestäminen Asumisvalmennusyksikkö Valkeakaaren mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ja yhdistyksen alainen asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari. Tavoitteena oli, että atk-kurssi antaa yksikön asiakkaille valmiuksia itsenäiseen tietokoneen käyttöön. Opittujen taitojen tarkoituksena on edistää asiakkaiden osallisuutta yhteiskunnan täysvaltaisina jäseninä.</p> <p data-bbox="161 1178 1406 1393">Toiminnallisena opinnäytetyön toteutettu työ sisälsi neljä toteutuskertaa kestävän atk-kurssin, tämän suunnittelun ja kirjallisen tuotoksen. Kirjallinen tuotos sisältää raportit toteutuneista kurssipäivistä, näiden suunnittelusta ja arvioinnista. Opinnäytetyö sisältää opinnäytetyön taustan ja tarpeen selittämisen sekä teoretietoa skitsofreniasta mielenterveyden häiriönä, sen vaikutuksista yksilöön sekä teoretietoa sosiokonstruktiivisesta oppimisnäkökulmasta.</p> <p data-bbox="161 1433 1386 1615">Kurssipäivät järjestettiin Kouvolassa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Kasarminmäen kampuksen tiloissa touko-kesäkuussa 2016. Kurssipäiviin osallistuivat kaikki Valkeakaaren palveluasumisen asiakkaat. Kurssi koettiin työelämäkumppanin puolesta tarpeelliseksi ja asiakkaiden palautteen mukaan kurssi edisti heidän atk-osaamistaan ja kurssille asetetut tavoitteet saavutettiin.</p>		
Asiasanat Skitsofrenia, mielenterveyskuntoutus, oppiminen, tietotekniikka		

Author (authors)	Degree	Time
Tatu Mankinen	Bachelor of Social Services	November 2016
Thesis Title IT Course for the mental health rehabilitators of Valkeakaari unit.		30 pages 5 pages of appendices
Commissioned by Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Valkeakaari		
Supervisor Senior lecturer Jungner Auli & Lead instructor Anne Mäkelä		
Abstract <p>The purpose of this Bachelor's thesis was to organize a course that would improve the information technology skills of the mental health rehabilitators of Valkeakaari. The goal was to give the clients of Valkeakaari some basic skills to use personal computer by oneself. The purpose of these skills is to improve the clients' involvement in society.</p> <p>This thesis was produced as a production-type thesis and it consist of planning and organizing four days of IT-teaching and also the written report. The written report tells how these days were planned, organized and evaluated. It also includes the theory of schizophrenia and socio-constructivist learning theory.</p> <p>The teaching days were arranged in April and May of 2016 in Kasarminmäki Campus in Kouvola. All the rehabilitators of Valkeakaari community participated in the course. The course was identified useful by Valkeakaari workers and according to the feedback, the course improved the information technology skills of the clients.</p>		
Keywords information technology, mental health rehabilitation, schizophrenia, learning		

SISÄLLYS

SISÄLLYS.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA JA TARVE	7
2.1 Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry	7
2.2 Asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari	7
2.3 Valkeakaaren palveluasumisen käytännön toteutus	8
2.4 Kehittämishankkeen tarve	10
3 KEHITTÄMISHANKKEEN TEOREETTINEN PERUSTA	13
3.1 Mielenterveyden häiriö.....	13
3.1.1 Skitsofrenia	13
3.1.2 Skitsofrenian vaikutus yksilöön	14
3.2 Sosiokonstruktivinen oppiminen.....	15
4 KEHITTÄMISPROSESSIN TOTEUTUS.....	16
4.1 Projektin tavoitteet	16
4.2 Projektin suunnittelu	17
4.2.1 Opinnäytetyösuunnitelma ja seminaari	17
4.2.2 Alkukartoitus.....	18
4.2.3 Kurssin kohderyhmä	19
4.2.4 Käytännön järjestelyt.....	20
4.2.5 Kurssin sisältöjen suunnittelu	21
4.3 Projektin toteutus	22
4.3.1 Ensimmäinen kerta 12.5.2016.....	22
4.3.2 Toinen kerta 19.5.2016	24
4.3.3 Kolmas kerta 26.5.2016	24
4.3.4 Neljäs kerta 2.6.2016	25
4.4 Projektin arviointi	26

5	POHDINTA.....	29
	LÄHTEET.....	31

Liite 1. Alkukartoituslomake

Liite 2. Kurssin aikataulu

Liite 3. Kurssin tehtäviä

Liite 4. Kurssin tehtäviä 2

Liite 5. Loppuarviointilomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on mielenterveyskuntoutujille järjestettävä neljä toimintakertaa kestävä kurssi, jossa opetellaan atk-taitojen alkeita.

Opinnäytetyön ideani lähti kehittymään helmikuussa 2015 suorittaessani työharjoittelujaksoa Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen asumisvalmennusyksikkö Valkeakaarella. Olen jatkanut työskentelyä Valkeakaarella sijaisuuksien muodossa, jonka myötä atk-taitojen tarpeellisuus yksikön asukkaille on vain vahvistunut. Asiakkaat käyttävät yksikössä yhteisön yhteistä tietokonetta sekä omia henkilökohtaisia koneitaan.

Opinnäytetyöni työelämäkumppanina toimii asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari. Valkeakaari tarjoaa palveluasumista sekä tuettua asumista samassa kiinteistössä itsenäisesti asuville kuntoutujille. Valkeakaaren kohderyhmänä ovat täysi-ikäiset päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, joiden sairaus ei ole akuutissa vaiheessa. Valkeakaaren kuntoutujien diagnooseina ovat pääosin skitsofrenia. Opinnäytetyö on suunniteltu ja toteutettu yksikössä vakituisesti asuvien palveluasumisen yhteisön jäsenten kanssa, sillä tarve löytyy suurimmaksi osin sieltä. Asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari toimii opinnäytetyössä asiakkaiden tarjoajana ja tarkoituksena on antaa asiakkaille sellaiset taidot, että he voivat jatkossa ohjaajien avustuksella kehittää taitojaan edelleen.

Opinnäytetyön aihe on hyvinkin ajankohtainen, sillä nyky-yhteiskuntamme on muutoksessa, jossa yhä useammat palvelut siirtyvät internetiin ja tietokoneen perustaitojen osaaminen on aikaisempaa tärkeämpää. Tietokoneen käyttötaidot voivat tuoda myös uutta sisältöä elämään ja mahdollistaa uusien mielenkiinnon kohteiden syntyminen. Aihe palvelee omaa oppimistani hyvin, sillä voin yhdistää haluni kehittää omaa ohjaus- ja opetustyötäni, oppia lisää juuri mielenterveyskuntoutujien tarpeista sekä soveltaa jo osaamiani tiedonkäsittelyjen taitoja.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA JA TARVE

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen alainen asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari. Valkeakaaren toimintaa ohjaavat yhdistyksen yhteiset arvot, yhteinen toiminta-ajatus sekä toimintasuunnitelma.

2.1 Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry

Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on kotkalainen voittoa tavoittelematon yhteisö, joka tekee työtä mielenterveys- sekä päihdekuntoutujien ja heidän läheistensä psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveyttä ja tukea sekä kehittää mielenterveystyötä. Toiminta perustuu yhteisiin arvoihin ja toimintaperiaatteisiin sekä hyvinvointilähtöiseen viitekehykseen. (Peltola 2016a.)

Vuonna 2016 yhdistyksessä työskentelee noin 65 työntekijää ja tarvittava määrä määräaikaista työntekijöitä. Henkilöstö koostuu pääosin sosiaali- ja terveydenhuollon alan koulutetusta henkilöstöstä. Toimisto- ja tukipalveluissa sekä hanketoiminnassa toimii myös muun koulutuksen saanutta henkilöstöä. (Peltola 2016a.)

Yhdistyksen ylin päättävä elin on yhdistyksen jäsenistä koostuva yhdistyskokous. Yhdistyskokous järjestetään vähintään kaksi kertaa vuodessa. Yhdistyksen toimeenpanevana elimenä toimii hallitus, johon kuuluvat puheenjohtaja ja kuusi jäsentä. Yhdistyksen hallinnossa toimii toiminnanjohtaja, kehittämisjohtaja, talouspäällikkö, palvelupäällikkö, toimistotyöntekijä ja atk-tukihenkilö. Johtoryhmän muodostavat toiminnanjohtaja, kehittämisjohtaja, talouspäällikkö ja palvelupäällikkö. Laajennettuun johtoryhmään kuuluvat edellä mainittujen lisäksi yksiköiden vastaavat ohjaajat ja luottamushenkilö. (Peltola 2016a.)

2.2 Asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari

Valkeakaari on Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen asumisvalmennusyksikkö, joka on tarkoitettu täysi-ikäisille mielenterveys ja päihdekuntoutujille. Yksikkö tarjoaa palveluasumista, tuettua asumista ja intervallijaksoja. Valkeakaaren sijainti Kouvolassa on hyvä ja peruspalvelut

ovat kävelymatkan päässä. Valkeakaaren toiminnan päätavoitteena vuonna 2016 on tuottaa laadukkaita ja korkeatasoisia päihde- ja mielenterveyspalveluita hyvinvointilähtöisen viitekehyyksen pohjalta. (Peltola 2016b.)

Valkeakaaren toiminnan painopistealueina ovat monipuolinen kuntoutus ja kuntoutujan toimintakyvyn sekä sosiaalisten suhteiden vahvistaminen. Kuntoutujaa ohjataan harjoittelemaan selviytymistä sairautensa kanssa ja hankkimaan valmiuksia itsenäiseen toimimiseen. Harjoittelu kohdistuu pitkälti itsenäistä asumista tukeviin taitoihin. Kuntoutujaa ohjataan itsenäiseen päätöksentekoon, liikkumiseen ja asioimiseen Valkeakaaren ulkopuolella. Myös työ-, päivä- ja opiskelutoimintaan osallistaminen on olennainen osa Valkeakaaren toimintaa yksilölliset tarpeet ja tavoitteet huomioon ottaen. (Peltola 2016b.)

Valkeakaaresta käsin toteutetaan myös kotikuntoutusta samassa talossa sijaitseviin vuokra-asuntoihin. Valkeakaaren ohjaajat tukevat kuntoutujaa kuntoutumissuunnitelmassa asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Kotikuntoutuksen tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toimimaan normaalielämässä mahdollisimman itsenäisesti. (Peltola 2016b.)

Avohoidon piirissä olevat täysi-ikäiset päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, jotka tarvitsevat ajoittaista tukea kotona selviytymiseen, voivat tulla Valkeakaareen myös intervallijaksoille. Jaksojen kesto ja tiheys määritellään asiakkaan kuntoutumissuunnitelmassa. (Peltola 2016b.)

Valkeakaaressa työskentelee viisi ohjaajaa, joista yksi toimii vastaavana ohjaajana. Kaikilla ohjaajilla on sosiaali- ja terveydenhuoltoalan koulutus. Ohjaajat toimivat Valkeakaaressa kahdessa vuorossa. (Peltola 2016b.)

2.3 Valkeakaaren palveluasumisen käytännön toteutus

Atk-kurssiin osallistuivat ainoastaan Valkeakaaren palveluasumisen piirissä olevat asiakkaat. Palveluasuminen Valkeakaaren asumisvalmennusyksikössä perustuu kirjalliseen vuokrasopimukseen. Asukkailla on mahdollisuus hakea asumis-, hoito- ja toimeentulotukia. Tukien hakeminen hoidetaan yhdessä asukkaan ja hänen mahdollisen edunvalvojansa kanssa. Asukkailla on käytössään oma asunto, josta löytyy tavallisen yksiön tai kaksion kaikki

tarpeet. Lisäksi asukkailla on käytössään yhteistilat, ruokailutila, keittiö, olohuone, kodinhoitotilat, sauna ja suihkutilat. (Peltola 2016c.)

Kuntoutuminen Valkeakaassa perustuu yksilölliseen kuntoutumissuunnitelmaan, jossa määritellään kuntoutumista edistävien toimintojen käytännön toteutus. Näillä toiminnoilla pyritään mielenterveyden kohentamiseen, psyykkisten, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kasvuun sekä elämänhallinnan kehittymiseen. Kuntoutumisessa lähdetään aina liikkeelle yksilön voimavaroista huomioiden olemassa olevat ongelmat ja hoidon tarve. Kuntoutumisen lähtökohtana toimivat vapaaehtoisuus ja asiakkaan oma halu kuntoutumiseen, sillä näin kuntoutuja sitoutuu paremmin omaan kuntoutumissuunnitelmaansa. (Peltola 2016c.)

Kuntoutujien rooli toiminnan suunnittelussa, normien ja sääntöjen sopimisessa ja päätöksentekoon osallistumisessa ovat oleellisia, jotta kuntoutujat voivat sitoutua tavoitteisiinsa. Myös asiakkaiden omaiset ja muu lähipiiri sekä yhteistyökumppanit osallistuvat usein kuntoutumisen tukemiseen. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat mm. sosiaalityö, edunvalvojat ja terveyskeskukset. (Peltola 2016c.)

Kuntoutujia kannustetaan ulospäinsuuntautuneisuuteen. Asiakkaat ovat mukana mm. työ- ja päivätoiminnassa, yhdistyksen toiminnassa, harrastustoiminnassa yms. kuntoutumistyöhön liittyy myös vahvasti fyysisen hyvinvoinnin tukeminen. (Peltola 2016c.)

Valkeakaaren toiminta on yhteisöllistä. Yhteisö tarjoaa asiakkaille tukea ja turvaa sekä käytännön apua arkisissa tilanteissa. Yhteisöön liittyy myös yhteinen päätöksenteko, jota hoidetaan viikoittaisessa yhteisökokouksessa. Kaikki yhteisön asiakkaat ja vuorossa olevat ohjaajat osallistuvat kokoukseen. Yhteisökokouksen tavoitteena on tukea yhteisön jäsenten välistä vuorovaikutusta, lisätä jäsenten vastuuta sekä opettaa päätöksentekoa. Yhteisökokouksissa keskustellaan arkisista asioista, kuten yhteisistä menoista ja sovitaan yhteisön yhdessä käyttämistä säännöistä ja sopimuksista. (Peltola 2016c.)

Yhteisön asukkailla on velvollisuus olla paikalla yhteisökokouksen lisäksi tehtävien jaossa. Kuntoutujien tehtävinä yksikössä ovat arjen työt, kuten ruoan valmistus ja siivoukset sekä erilaisten asioiden hoito. Asiakas huolehtii itse

henkilökohtaisesta hygieniastaan ja asuntonsa siivouksesta. Asiakas saa kaikissa asioissa ohjausta ja tukea ohjaajilta oman tarpeensa verran. (Peltola 2016c.)

Ohjaajien toimenkuvaan Valkeakaassa kuuluu siis kuntoutujan ohjaaminen ja tukeminen arjessa. Ohjaaja toimii yhteisten kuntoutumissuunnitelmassa asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi ja ohjaa yksikön ulkopuolisiin toimintoihin. Ohjaaja luo yhteisön yhteisiä tavoitteita ja organisoii toimintaa. Ohjaaja tukee asiakkaan realistista itsearviointia omasta toimintakyvystään ja kuntoutumisestaan sekä huomioi kuntoutujan kokonaistilannetta. (Peltola 2016c.)

2.4 Kehittämishankkeen tarve

Tulevaisuudessa yhä suurempi osa yhteiskuntamme palveluista siirtyvät Internetiin, ja asiointi muuttuu muotoaan niin, että kasvokkain asioidaan entistä vähemmän. Tämän kehityksen taustalla ovat taloudelliset tehokkuusvaatimukset. Nykyään on mahdollista myös tunnustautua internetin palveluihin henkilökohtaisilla tunnuksilla, joka edistää kehitystä sähköisten palveluiden lisääntymisestä. (Mäensivu 2002, 12.) Erityisryhmien, jotka eivät välttämättä tavallisessa arjessa ole oppineet tarvittavia atk-taitoja, kuten vanhuksien tai mielenterveyskuntoutujien, on siis erityisen tärkeää saada perustaidot laitteiden käyttöön, jotta digitaalinen kahtiajakautuminen ja epätasa-arvoisuus palveluiden saatavuudessa voidaan minimoida.

Valkeakaaren asiakkaat harjoittelevat tietokoneen käyttöä yksikön tavallisissa toimissa, kuten yhteisökokouksessa päätettyjen asioiden kirjaamisessa ja opettelevat esimerkiksi tiedonhakua internetin kautta yhteisön käytössä olevalla tietokoneella sekä omilla henkilökohtaisilla tietokoneillaan. Huomasin yksikössä työskennellessäni, että tietokoneen peruskäytössä on huomattavia vaikeuksia ja perustaitojen osaaminen voisi lisätä omatoimista tietokoneen käyttöä ja tätä kautta asiakkaiden osallisuutta yhteiskunnassa sekä yhteisössä.

Valkeakaassa asiakkaita kannustetaan ulospäinsuuntautuneeseen toimintaan, omatoimisuuteen ja aktiivisuuteen asioimisessa ja arjessa. (Peltola 2016c.) Tietokoneen käytön perusosaaminen antaakin lähtökohdat erilaisten internetissä olevien palveluiden oppimiseen ja hyödyntämiseen sekä

paremman mahdollisuuden osallistumiseen esimerkiksi kotikaupungin tarjoamiin tapahtumiin, kun tietoja on mahdollista hakea itsenäisesti internetistä.

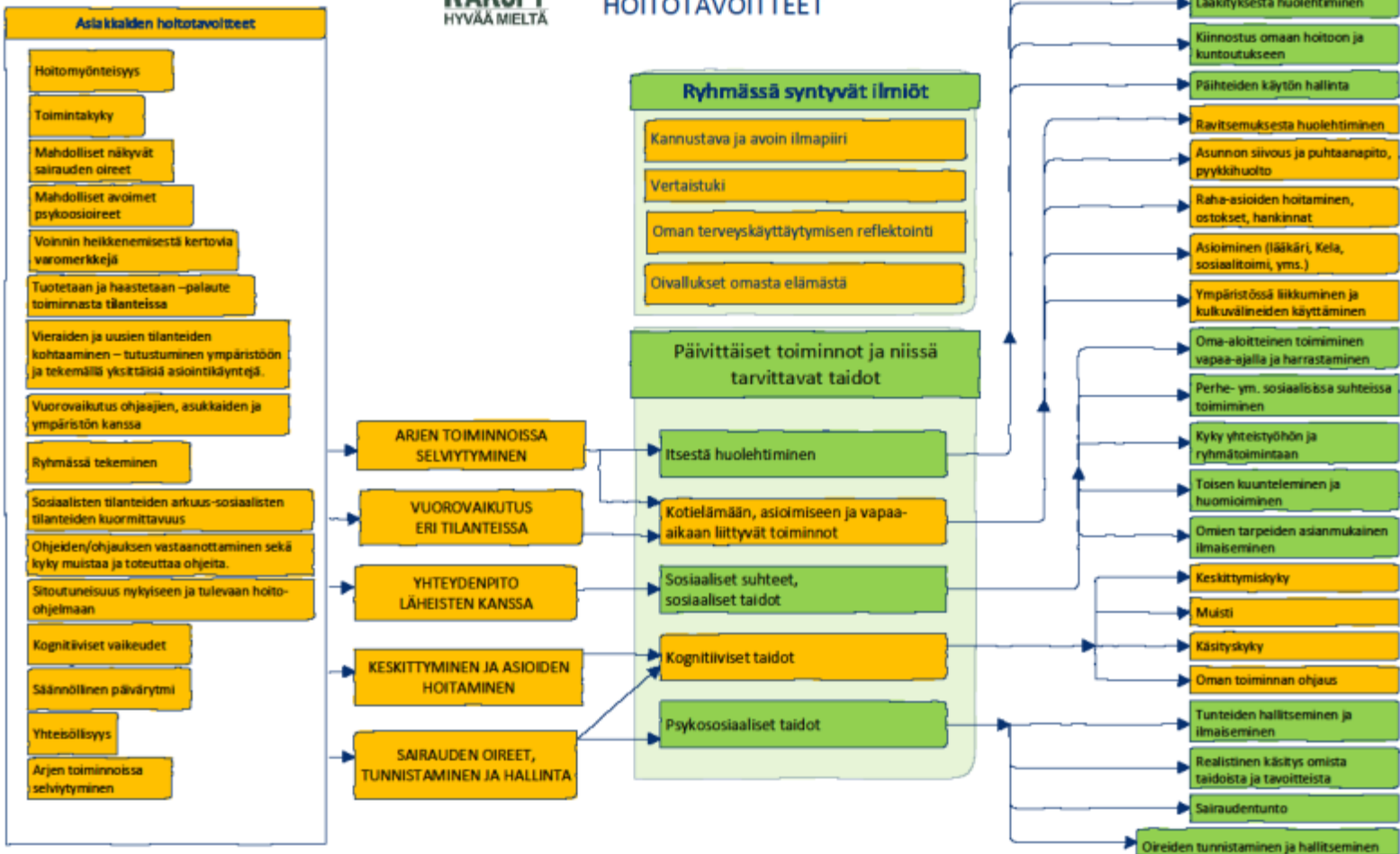
Valkeakaassa sovellettavan hyvinvointilähtöisen työskentelyn (recovery oriented practices) pääperiaatteena on kohdentaa kuntoutumistyöskentelyn painopistettä toimintakykyä edistävään työskentelyyn diagnosikeskeisestä ajattelusta. Hyvinvointilähtöinen työskentely tuo esiin asiakkaiden tarpeet ja voimavarat, jotka muodostavat lähtökohdan yksilölliselle kuntoutumiselle. Työskentelyn tavoitteena on lisätä asiakkaiden vaikuttamismahdollisuuksia ja saada aikaan muutosta, joka mahdollistaa omatoimisen elämän ja täyspäisen osallisuuden yhteiskunnassa. Tärkeää työskentelyssä on myös omaisten ja työntekijöiden hyvinvointi. (Peltola 2016a.) Kurssi pyrkii hyvinvointilähtöisen viitekehyksen mukaisesti vaikuttamaan asiakkaiden vaikuttamismahdollisuuksiin ja omatoimisen elämän mahdollistamiseen atk-taitojen osaamisen kautta.

Kaksoy:llä on käytössä asiakkaiden hoitotavoitteet kaavake (kuva 1), joka kuvaa asiakkaiden mahdollisia hoitotavoitteita, minkälaisia taitoja tavoitteiden saavuttamiseen tarvitaan ja minkälaisia osa-alueita taidot pitävät sisällään. Työelämäkumppanini kanssa kävimme läpi kaaviota miettien miten ja mihin tarpeisiin kurssi vastaa ja mihin kaikkiin taitojen osa-alueisiin se vaikuttaa myönteisesti.

Keskusteluissa esille nousivat kotielämään, asioimiseen ja vapaa-aikaan liittyvien toimintavalmiuksien kehittyminen, sosiaalisten suhteiden ja taitojen kehittyminen/ylläpitäminen ja kognitiivisten taitojen ylläpito. Asioiminen on jatkossa mahdollisesti helpompaa internetin käytön opetteluun kautta, raha-asioita on mahdollista hoitaa jatko-harjoittelun kautta internetissä ja ympäristössä liikkumista harjoitellaan julkisilla kulkuvälineillä kurssipaikalla liikuttaessa. Kurssi kehittää ryhmässä toimimista, toisten kuuntelemista ja huomioimista sekä omien tarpeiden asianmukaista ilmaisua. Käsityskykyä, muistia ja keskittymiskykyä kehitetään ja ylläpidetään tietokoneen käytön avulla.



TEO ASIAKKAIDEN HOITOTAVOITTEET



Kuva 1 Asiakkaiden hoitotavoitteet

3 KEHITTÄMISHANKKEEN TEOREETTINEN PERUSTA

Opinnäytetyöni teoreettinen perustana ja lähtökohtana on skitsofrenia mielenterveyden häiriönä ja sen vaikutus toimintakykyyn. Toinen opetukseen liittyvä osa teoriapohjasta nojautuu sosiokonstruktiviseen oppimiskäsitykseen, jota sovellan opetuksessa käyttäen mm. yhteistoiminnallisia oppimismenetelmiä.

3.1 Mielenterveyden häiriö

Mielenterveyden häiriöstä puhutaan silloin, kun jotkin oireet aiheuttavat yksilölle kärsimystä tai psyykkisen tasapainon heilahtelua, rajoittavat hänen toiminta- ja työkykyään tai rajoittavat tämän mahdollisuutta osallistua ja selviytyä arjen elämästä. Pahimmillaan mielenterveyden häiriöt lamauttavat yksilön lähes täysin ja sulkevat tämän pois sosiaalisista suhteista ja yhteiskunnan toimista. (Hietaharju & Nuutila 2010, 31.)

3.1.1 Skitsofrenia

Psykoosilla tarkoitetaan mielenterveyden ongelmaa, jossa todellisuudentaju on hämärtynyt. Ihmisellä on siis vaikeuksia hahmottaa omien mielikuvien ja aistien kautta tulevien ärsykkeiden ero, ja näin ollen hänen on vaikeuksia tietää, mikä on totta ja mikä ei. Psykoottinen henkilö voi tehdä hätiköityjä johtopäätöksiä väärin tulkittujen tietojen perusteella. Psykoottisessa vaiheessa ihmisen käyttäytyminen ja tunne-elämä ovat henkilölle epätavallisia. Ihmisestä voi tulla esimerkiksi hyvin pelokas, energinen, apaattinen, kiihtynyt tai masentunut. Nämä käyttäytymisen ja tunne-elämän poikkeavuudet voivat vaikeuttaa huomattavasti henkilön sosiaalista kanssakäymistä, työelämässä toimimista ja yhteiskunnassa selviytymistä. (Hietaharju & Nuutila 2010, 58.)

Yleisin psykoosi on skitsofrenia sen alamuotoineen. Skitsofrenia on monimuotoinen psyykkinen sairaus, jossa ihmisen todellisuudentaju on hämärtynyt ja tästä syystä toimintakyky heikentynyt. (Hietaharju & Nuutila 2010, 59.) Skitsofreniaa pidetään yhtenä vaikeimmista mielenterveydenhäiriöistä, joka vaikuttaa suuresti niin potilaaseen yksilönä kuin tämän lähipiiriin ja laajemmin koko yhteiskuntaan. Skitsofrenia alkaa usein nuorella iällä ja noin joka kolmannessa tapauksessa häiriö jää krooniseksi. Skitsofreniaan liittyy 2–3 kertainen ylikuolleisuus, joka johtuu sairauden aiheuttamasta lisääntyneestä itsemurhariskistä, alkoholin käytöstä,

myrkytyksistä, tapaturmista, haitallisista- ja epäterveellisistä elämäntavoista sekä hoitoon liittyvistä tekijöistä, kuten psykoosilääkkeiden aiheuttamat metaboliset muutokset. On myös laskettu, että skitsofrenia on Suomessa suurin yksittäinen työkyvyttömyyden aiheuttaja. (Psykiatria, 37.)

Skitsofrenian yleisyys on Suomessa yhden prosentin luokkaa ja skitsofreniaan sairastumiseen liittyy tutkimuksien mukaan perinnöllinen riski (Toivio & Nordling 2013, 197). Skitsofrenia on yhtä yleistä niin naisilla kuin miehillä. Miehillä sairaus alkaa usein 3–4 vuotta naisia varhaisemmin ja miesten taudinkuva on usein vaikeampi ja ennusteeltaan huonompi. (Psykiatria, 38).

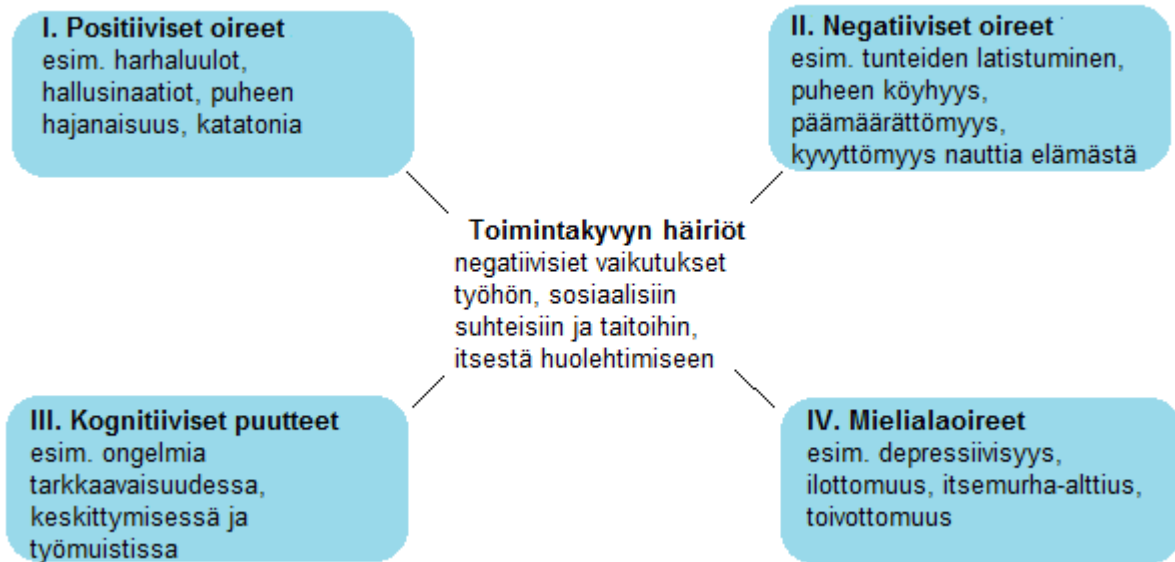
3.1.2 Skitsofrenian vaikutus yksilöön

Skitsofrenian oireet jaetaan usein positiivisiin ja negatiivisiin oireisiin. Positiivisilla oireilla tarkoitetaan poikkeuksellisten mielen toimintojen esiintymistä kuten harhaluulot ja hallusinaatiot, ja negatiivisilla oireilla tarkoitetaan normaalien mielen toimintojen kaventumista tai osittaista puuttumista, kuten tunteiden latistumisista tai motivaation löytämisen vaikeutta. (Toivio & Nordling 2013, 198.)

Näiden oireiden lisäksi kognitiiviset ongelmat ovat yleisiä skitsofreniaa sairastavilla. Nämä kognitiiviset ongelmat liittyvät työmuistiin, keskittymis- ja huomiokykyyn sekä toiminnanohjaukseen. Toiminnanohjauksella tarkoitetaan suunnitellun toiminnan toteuttamista ja siihen ryhtymistä. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 173.) Kognitiiviset häiriöt aiheuttavat skitsofreniaa sairastavalle useita psykososiaalisia ongelmia: Työmuistin häiriöt vaikeuttavat puheen tuottamista ja ajattelua, tarkkaavaisuuden ongelmat aiheuttavat keskittymisongelmia ja puutoksia pitkäjänteiseen työskentelyyn, muistiongelmat vaikeuttavat uuden oppimista ja vuorovaikutusta ja toiminnanohjauksen puutteet vaikeuttavat suunnitelmallisuutta, tavoitteellista toimintaa ja asioiden aloittamista. (Toivio & Nordling 2013, 200.)

Positiivisten ja negatiivisten oireiden sekä kognitiivisten häiriöiden lisäksi erilaiset mielialaoireet kuuluvat skitsofrenian oireisiin. Tyypillisimpiä ovat anhedonia eli kyvyttömyys tuntea mielihyvää ja depressio, eli masentuneisuus. (Toivio & Nordling 2013, 200–201.)

Positiiviset ja negatiiviset oireet, yhdessä kognitiivisten puutteiden ja mielialaoireiden kanssa muodostavat kokonaisuutena toimintakyvyn häiriöt. (Kuva 2.)



Kuva 2 Toimintakyvyn häiriöt

3.2 Sosiokonstruktivinen oppiminen.

Sosiokonstruktivinen oppimiskäsitys on konstruktivisesta oppimiskäsityksestä kehittynyt oppimisenäkemys. Sosiokonstruktivismi on tietoteoreettinen käsitys tiedon olemuksesta ja oppimisesta, jossa korostuu henkilöiden välinen vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. Tieto rakentuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja oppiminen tapahtuu tietyissä sosiokulttuurisissa konteksteissa. Oppiminen nähdään tämän teorian mukaan monitasoisena prosessina, johon kuuluvat mm. sisäinen ja ulkoinen reflektio, oppijan itseohjautuvuus, yhteistyö, sosialisatioprosessi, identiteetin kehitys sekä arvopäämäärien hahmottuminen. (Reijola 2007, 48.)

Tieto nähdään sosiokonstruktivisessa oppimiskäsityksessä totuusarvoon nähden suhteellisena. Oppija konstruoi eli rakentaa tiedon aina itse, mutta tämä tiedon konstruktointi tapahtuu erilaisissa vuorovaikutussuhteissa toisten ihmisten kanssa. Oppiminen on siis yksilöllinen ja yhteisöllinen tapahtuma. (Reijola 2007, 49–52.)

Sosiokonstrukttiivinen näkemys perustuu interpersoonalliseen vuorovaikutukseen, henkilöiden vastavuoroisuuteen ja yhteistoiminnallisuuteen. Nämä periaatteet luovat käytännön oppimiseen opetusmenetelmiä ja toimintatapoja, joissa sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteistyö ovat tärkeitä tekijöitä oppimisen kannalta. (Reijola 2007, 114.)

Sosikonstrukttiivisen näkemyksen mukaan opettaja on myötävaikuttajana oppijan tiedon strukturoinnissa ja opiskelija on itse olennainen vaikuttaja tiedon rakentajana sekä oman oppimisen mielekkyyden löytäjänä. Oppija on itse oman oppimisensa toimeenpanija, ja opettaja sekä oppija yhdessä tiedon omistajia. Opettajan roolina on pyrkiä saamaan oppija ajattelemaan uudella tavalla ja ymmärtämään kokonaisuuksia. Opettaja innostaa ja ylläpitää opiskelijan itsensä löytämää motivaatiota mm. valitsemalla sopivan haastavia tehtäviä, jotka eivät ole liian helppoja tai vaikeita. Opettaja myöskin toimii ryhmähengen kohottajana, yhteistyön mahdollistajana, kannustajana, motivoijana ja huomion sekä tunnustuksen antajana. Opettaja käyttää välineenään erilaisia yhteistoiminnallisia työmuotoja, kuten parityöskentelyä. (Reijola 2007, 119–125.)

4 KEHITTÄMISPROSESSIN TOTEUTUS

Tässä opinnäytetyössä kehittämisprosessin kuvaus on jaettu projektin tavoitteiden kuvaukseen, projektin suunnittelun kuvaukseen, projektin toteutuksen kuvaukseen ja projektin arviointiin.

4.1 Projektin tavoitteet

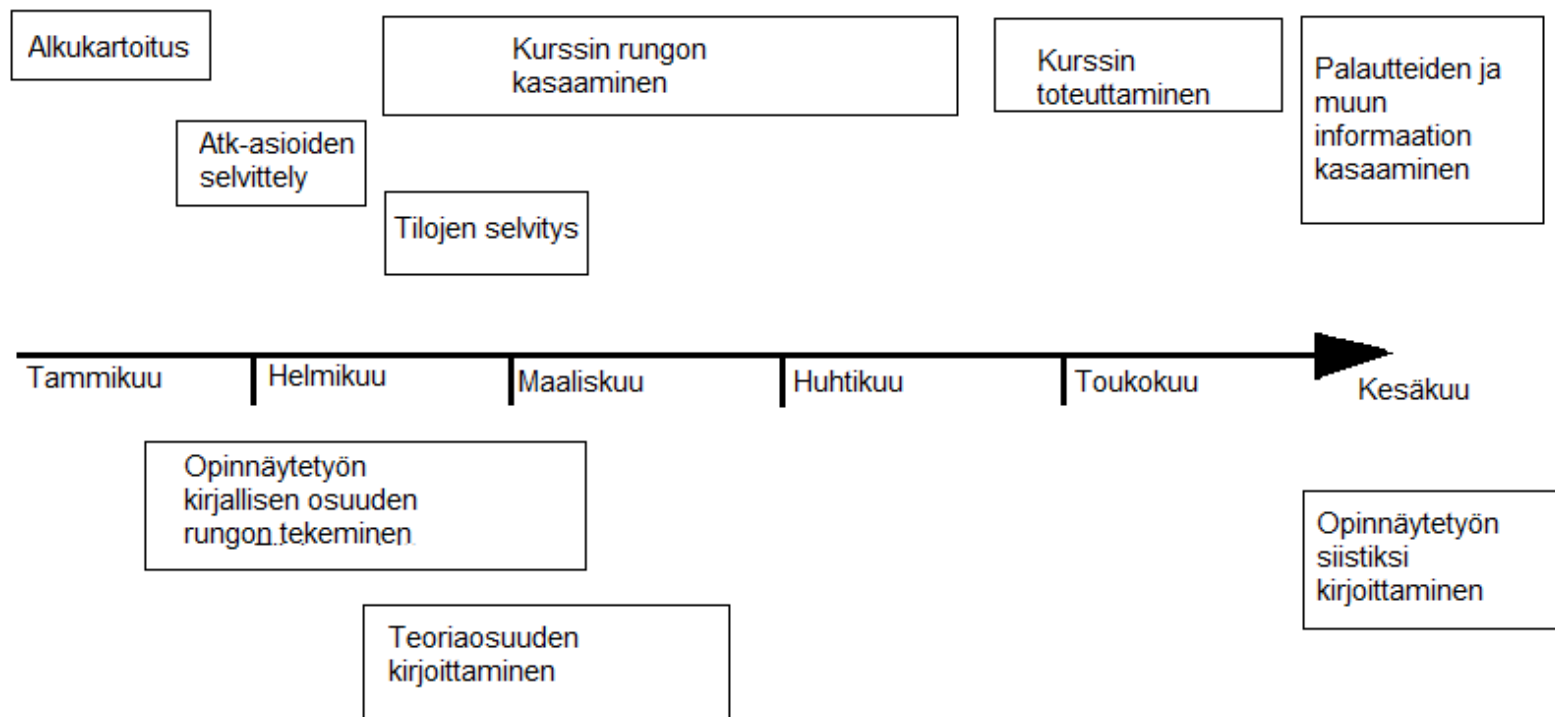
Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää Asumisvalmennusyksikkö Valkeakaaren palveluasumisen kuntoutujille 4 toteutuskertaa kestävä atk-kurssi. Kohdennettu kurssi tukee asiakkaiden jo valmiiksi osaamia taitoja ja antaa jokaiselle valmiuksia käsitellä tietokonetta ja sen perustoimintoja. Tietokoneen perustoiminnot olen selventänyt arviointi-otsikon alla. atk-taitojen kehittämisen lisäksi kurssin tärkeänä tavoitteena oli tarjota asiakkaille onnistumisen ja oppimisen kokemuksia ja tuoda päiviin uudenlaista sisältöä ja piristystä.

4.2 Projektin suunnittelu

4.2.1 Opinnäytetyösuunnitelma ja seminaari

Projektin suunnittelu alkoi opinnäytetyösuunnitelman tekemisestä.

Opinnäytetyösuunnitelmassani pohdin toiminnallisen opinnäytetyöni alkutilannetta, kohderyhmää, hyödynsaajia, tavoitteita, tuotoksia, lupa-asioita ja aikataulua. Projektin aikatauluksi valmistui seuraavanlainen aikajana:



Kuva 3 Opinnäytetyön aikataulu

2.1.2016 kävin aloitusseminaarissa esittelemässä työni ohjaavalle opettajalleni sekä muutamalle läsnä olleelle opiskelijalle. Kävimme keskustelua opinnäytetyön kirjallisen rungon tekemisestä ja siitä, kuinka asioita saadaan kuvatuksi opinnäytetyöhön. Palaute suunnitelmasta oli pitkälti positiivista ja ohjaavan opettajan kanssa todettiin kurssista saatavat monenlaiset hyödyt: atk-taitojen lisääntyminen, yhteisen onnistumiset, kognitiivisten taitojen ylläpito, uusien sosiaalisten tilanteiden kohtaaminen ja lähteminen ylipäätään liikkeelle jne.

4.2.2 Alkukartoitus

Opinnäytetyösuunnitelman tekemisen jälkeen seuraava askel suunnittelutyössä oli alkukartoituksen tekeminen. Sovimme työelämäkumppanini kanssa, että tulen paikan päälle Valkeakaaren tekemään alkukartoituksen torstaina 4.2.2016. Sovimme myös, että työelämäkumppanini herättelee asiakkaita miettimään muutamaa päivää ennen haastattelua, että mitä he haluaisivat kurssilla oppia. Tarkoituksena oli siis osallistaa asiakkaat kurssin suunnitteluun heti alusta asti. Alkukartoituksen ideana oli selvittää Valkeakaaren asiakkaiden tarpeita ja ajatuksia liittyen järjestettävään kurssiin. Alkukartoitus koostui kahdesta toisiinsa liittyvästä osasta, alkukartoituslomakkeen täyttämisestä sekä siihen liittyvästä teemahaastattelusta.

Alkukartoituslomake (Liite 1.) selvitti asiakkaiden perustietoja, joita on hyödynnetty auki kirjoitettaessa kurssiin osallistuvaa asiakasryhmää. Perustiedot kertovat myös ne diagnoosit, joiden pohjalta teoriapohjaa on kirjoitettu. Alkukartoituslomakkeessa kysytään myös henkilöiden tämän hetkisistä tietokoneen käyttötaidoista ja tarpeista liittyen opetuksen sisältöön.

Alkukartoituksen toinen osa oli teemahaastattelu, joka pidettiin samalla alkukartoituslomakkeen tekemisen aikana ja sen jälkeen. Teemahaastattelun ideana oli herätellä keskustelua ja ajatuksia liittyen atk-kurssiin sekä luoda innostusta yhteisestä projektista. Haastattelun avulla on mahdollista saada lomakkeen lisäksi myös yksityiskohtaisempaa tietoa, joka hyödyttää edelleen kurssin sisällön suunnittelua.

Haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, jossa osanottajat pystyivät kommentoimaan asioita spontaanisti sekä tekemään erillisiä huomioita. Ryhmähaastattelun käytön tarkoituksena oli saada mahdollisimman monipuolista tietoa. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 61.)

Haastattelutyypin valinta vahvistui ryhmähaastatteluksi, sillä usein arkojen tai muuten ujojen on helpompaa tuoda mielipiteitään esille ryhmässä. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 63). Valkeakaaren asiakkaat tuntien päädyin juurikin tästä syystä ryhmähaastatteluun.

Menin sovitusti pitämään alkukartoituksen Valkeakaareen. Alkukartoitukseen osallistui yhteensä kahdeksan asiakasta. Kävimme läpi kurssin toteutuksen aikataulua ja painotimme työntekijöiden kanssa, että kurssista ei tule stressata vaan kurssille voi lähteä ns. löysin rantein. Näin varmistimme kaikkien asiakkaiden osallistumisen kurssiin. Kerroin asiakkaille, miten alkukartoituslomake täytetään ja olin koko ajan mukana auttamassa lomakkeen täytössä. Asiakkaiden tuottama teksti oli osittain melko köyhää ja yksinkertaista, joten rohkaisin asiakkaita keskustelun kautta tuottamaan lisää kuvaavaa tekstiä. Jo ennen kuin ehdimme lomakkeen loppuun asti, olivat asiakkaat kertoneet paljon tarpeitaan liittyen oppimiseen. Lomakkeen täyttämisen jälkeen kävimme vielä läpi, mitä tarpeita oli noussut esille ja keskustelimme näiden pohjalta lisää kurssin sisällön suunnittelusta.

Työelämäkumppanin kanssa olimme samaa mieltä, että kurssilla pyrimme saamaan asiakkaille atk:n ns. peruskäyttötaidot haltuun sekä pyrimme luomaan innostusta aihetta kohtaan. Kurssi toimii lähtötilanteena jatkuvalla kehitykselle, jossa työntekijät voivat aikaisempaa helpommin ohjata asiakkaita edelleen tietokoneen käytössä. Opinnäytetyöseminaarissa ilmi tullut ajatus vertaisohjaajien käytöstä, jossa jo paremmin tietokonetta käyttävät asiakkaat voisivat auttaa opetuksessa, todettiin myös työelämäkumppanin kanssa hyväksi.

4.2.3 Kurssin kohderyhmä

Kurssin kohderyhmänä olivat Valkeakaaren palveluasumisen asiakkaat. Olen työskennellyt Valkeakaareessa sijaisena vuodesta 2015 lähtien, joten tästä syystä asiakasryhmän rajaaminen kurssia varten oli helpompaa. Kävimme työelämäkumppanini kanssa keskusteluja siitä, kenelle kurssista olisi hyötyä. Totesimme palveluasumisen, sekä tuetun asumisen joidenkin asiakkaiden soveltuvan kurssiin, mutta päätimme rajata osallistujat palveluasumisen asiakkaita. Ryhmän rajauksen perusteena toimi ryhmän koon pitäminen hallittuna. Kurssi oli vapaaehtoinen palveluasumisen asiakkaille, mutta tarkoituksena oli saada innostamisen keinoin kaikki osallistumaan yhteiseen kurssiin.

Kurssin osallistujamääräksi vahvistui alkukartoituksen myötä 8 henkilöä. Kohderyhmän diagnooseina olivat skitsofrenia ja kaksisuuntainen

mielialahäiriö. Sairaudet eivät ole akuutissa vaiheessa, vaan asiakkaat ovat jo kuntoutumispolun ns. loppupäässä. Ikäjakauma oli 29-vuotiaasta 61-vuotiaaseen ja heistä suuri osa oli asunut Valkeakaassa jo useamman vuoden.

4.2.4 Käytännön järjestelyt

17.2.2016 pyrin varaamaan atk-kurssillemme tiloja. Soitin kahteen paikalliseen kouluun, josta vastaukset tilojen antamisesta olivat kielteiset. Toisiin tiloihin oli suunnitteilla remontti ja toinen luokka ei soveltunut opetukseen, sillä koululla ei ollut käytössään vierailija-tunnuksia tietokoneelle, joten tietokoneen käyttö olisi ollut mahdotonta.

Seuraavana päivänä puhuin työelämäedustajani kanssa puhelimitse ja mietimme vaihtoehtoja. Ehdotin Kasarminmäen kampuksen tietokonetiloja Kouvolasta, jonne asiakkaat pääsisivät tulemaan bussilla. Todettiin ehdotus yhdessä hyväksi sekä myöskin kuntouttavaksi reissuksi bussilla liikkuen. Otettiin kuitenkin huomioon reissun lisärasitus asiakkaisiin ja päätettiin, että kurssin alettua katsomme, kuinka raskaaksi kulkeminen kampukselle muodostuu.

Muutaman päivän päästä tästä sain Kasarminmäen kampusassistentin kautta varattua ryhmälle atk-tilat kampukselta. Varaus onnistui jo työelämäkumppanini kanssa sovituille torstaipäiville ilta-aikaan klo 17.00–19.00. Työelämäkumppanini kanssa olimme todenneet ilta-ajan parhaaksi sillä kampus on illalla huomattavasti hiljaisempi eikä asiakkaiden tarvitse stressaantua suurista ihmismääristä muun rasituksen lisäksi. Yhden kurssipäivän kestoksi sovimme kaksi tuntia. Sovimme kampusassistentin kanssa, että tulen vielä myöhemmin keväällä tarkistamaan tilojen sekä atk-laitteiston sopivuuden.

16.2.2016 kävin Valkeakaassa tutustumassa kuntoutujien käytössä olevan tietokoneen laitteistoon ja ohjelmistoon. Laitteiston ja ohjelmiston tarkastamisen perusideana oli oppimisen jatkuvuus. Tarkistamalla, että asiakkaiden ja kurssilla käytettävien tietokoneiden ohjelmisto on sama, taataan se, että tietokoneen käyttöä on helppo jatkaa kurssin loputtua. Asioiden oppiminen ja omaksuminen kurssin aikana on myös helpompaa, kun käytetään jo aiemmin tuttuja ohjelmistoja.

13.4.2016 Kävin tarkistamassa Kasarminmäen atk-luokan laitteiston ja ohjelmiston yhteensopivuuden. Käyttöjärjestelmä, tekstinkäsittelyohjelmisto ja internetselaimet vastasivat tarpeita. Tutustuin samalla kerralla myös esityskalustoon, henkilökohtaiseen tietokoneeseen ja Smart-Boardin toimintaan. Vierailijatunnukset tietokoneelle toimivat moitteettomasti. Tilana atk-luokka oli mielestäni hyvä. Luokka sijaitsi ensimmäisessä kerroksessa käytävän loppupäässä, jossa oli mielestäni rauhaista opettaa. Jokaiselle kurssilaisille riitti oma tietokone, näkyvyys luokan eteen oli hyvä ja wc-tilat sijaitsivat lähellä.

4.2.5 Kurssin sisältöjen suunnittelu

Kohderyhmän ja osallistujamäärän ollessa selvillä oli mahdollista aloittaa kurssin sisällön suunnittelu. Kurssin kestoksi muodostui 4 kertaa, sillä koin sen olevan määrällisesti hyvä projektin arviointia varten. Aloitin kurssin sisällön suunnittelun listaamalla asioita, joita aion kurssilla opettaa. Kurssilla opetetut asiat perustuvat alkukartoituksessa esille nousseisiin tarpeisiin, joita olivat tekstinkäsittely, muistitikun käyttö, yhteisökokouspöytäkirjan kirjoittaminen, koneen avaaminen, sähköpostin opettelu ja laskujen maksaminen. Alkukartoituksen lisäksi otin huomioon omat havaintoni asiakkaiden tietokoneen käytöstä ja näin muodostui kurssin alustava aikataulu. (Liite 2) Kurssin aikataulu oli muodoltaan alustava, sillä varauduin siihen, että asioiden opettelu saattaa viedä kauemmin kuin alun perin on suunniteltu.

Kurssin opetusmateriaalin tuotin itse. Materiaalit ovat PowerPoint-esityksiä, jotka on kirjoitettu yksinkertaisella kielellä mahdollisimman ymmärrettäviksi. Lisäksi opetusmateriaaleina toimivat itse tekemäni harjoitustehtävät ja kotitehtävät. (Liite 4) Opetusmateriaalit liittyvät kulloinkin opeteltavana olevaan asiaan. Opetuksen pohjana toimii sosiokonstrukttiivinen oppiminen. Hyödynsin opetuksessa sosiokonstrukttiiviseen oppimiseen liittyviä yhteistoiminnallisia menetelmiä, kuten pari- ja ryhmätyöskentelyä ja vertaisohjaajia.

4.3 Projektin toteutus

Projektin toteutus koostui neljästä kurssikerrasta torstaisin touko-kesäkuun 2016 aikana. Projekti toteutettiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Kasarminmäen kampuksen tiloissa. Kurssiin osallistui joka toteutuskerralla keskimäärin 8 asiakasta. Asiakasporukka pysyi koko ryhmän ajan samana, kuten oli suunniteltu, ja muutamien asiakkaiden poissaolot kurssilta johtuivat omista henkilökohtaisista menoista, jotka osuivat päällekkäin kurssin kanssa.

4.3.1 Ensimmäinen kerta 12.5.2016

Ensimmäisellä toteutuskerralla olin asiakkaita vastassa läheisellä bussipysäkillä, jonne asiakkaat saapuivat bussilla. Pysäkiltä kävelimme noin 1,5 km matkan, joka kävellään myös jatkossa, jos asiakkaat eivät kokisi matkaa liian rankaksi opetuksen lisäksi. Asiakkaat juttelivat rennosti ja ainoastaan yhdestä asiakkaasta huomasi päällepäin suurempaa jännitystä. Saavuimme hiljaiselle kampukselle, josta etsimme yhdessä atk-luokan. Luokkaan saapuessamme naureskelimme, sitä kun asiakkaat miettivät, koska viimeksi olivat olleet koulun penkillä.

Aloitimme kurssin käymällä yhdessä läpi PowerPoint-diojen kautta kurssille suunnittelemani sisällön ja aikataulun. (Liite 2.) Korostin asiakkaille kurssin sisällön olevan peräisin alkukartoituksessa esille nousseista asioista ja rohkaisin asiakkaita kertomaan lisäehdotuksia sisältöön liittyen, mutta tässä vaiheessa kukaan ei osannut lisätä mitään. Toisena tärkeänä asiana korostin, ettei kurssi ole kilpailu, ja että en tule arvostelemaan heidän suorituksiaan. Tärkeintä on yhteinen oppiminen.

Jo heti tietokoneelle kirjautumisessa huomasin, että suuri osa asiakkaista tarvitsi yksilöllistä ohjausta hiiren käytössä sekä kirjoittamisessa. Asiakkailla oli vaikeuksia hahmottaa, miten hiiri liikkuu näytöllä ja mitä tapahtuu, kun näppäimistöllä kirjoittaa jotakin. Opettelimme siis aluksi yhdessä näitä asioita, vaikka muutama asiakas osasikin nämä asiat jo paremmin. Yksi asiakas lähti myös heti auttamaan muita, ennen kuin ehdin sanomaan asiasta mitään.

Jatkoimme toimintaa käymällä läpi tietokoneen osia diaesityksen kautta ja tutustumalla samalla jokaisen omaan tietokoneeseen. Opettelimme yhdessä samaan aikaan avaamaan internetin ja käyttämään google-hakukonetta.

Käydessämme muutamilla eri internet-sivuilla, huomasin, että asiakkailla oli vaikeuksia hahmottaa sitä, millä sivuilla oli jo vierailtu. Yhteisen internetin läpikäynnin jälkeen minulla oli valmiita tehtäviä 10 kpl, jotka liittyivät läpikäytyihin asioihin. Alkuperäisenä suunnitelmana oli, että jokainen tekee niitä omaan tahtiin, ja nopeimmat voivat tämän jälkeen auttaa hitaampia tekijöitä. Tehtävien tekeminen osoittautui useammille odotettua hankalammaksi, joten yksilöllistä ohjausta tarvittiin paljon. Päädyimme asiakkaiden kanssa yhdessä siihen, että tulen aina auttamaan sen luokse, joka kulloinkin tarvitsee apua. Ohjeistin kokeilemaan, toimisiko jokin tietty juttu, kuten: ”kokeile klikata noita nappuloita ja katso mitä tapahtuu.” Pysin opetuksessa siihen, etten tee asioita asiakkaiden puolesta vaan he saavat itse oivaltaa asioita. Koimme yhdessä asiakkaiden kanssa hyväksi, että välillä katsotaan kaikki yhdessä, miten jokin asia onnistuu. Alun perin oli ajatellut kotitehtävää annettavaksi jo ensimmäisellä kerralla, mutta suunnitelmat muuttuivat kiireisen ensimmäisen kerran kanssa, joten jätin kotitehtävän antamatta.

Ensimmäinen kurssipäivä oli kokonaisuudessaan kiireinen, mutta onnistunut. Kysyessäni palautetta ensimmäisestä kerrasta kaikilla oli jäänyt positiivinen mieli päivästä, ja lähes kaikki olivat oppineet edes jotakin uutta päivän annista. Yksi asiakas tunsu päivän raskaaksi lähinnä kävelymatkan vuoksi. Myös onnistumisen kokemuksia koettiin, kun yksi asiakas löysi hieman avustetusti makaronilaatikon ohjeen netistä ja tästä juttellessa totesi että: ”Tätä haluan oppia lisää.”

Kurssinpäivän haasteeksi osoittautui se, että asiakkaat tarvitsivat oletettua enemmän yksilöllistä ohjausta. Tämä teki myös oppimistilanteesta haastavan, sillä piti pystyä odottamaan omaan vuoroaan ohjeistuksessa. Jatkon kehitysideana toimii siis jo paremmin osaavien asiakkaiden parempi valjastaminen vertaisohjaajien ja opettajan rooliin, jotka voivat auttaa muita asiakkaita oppimisessa yhä enemmän. Asiakkaat kokivat myös hyväksi tehtävien yhteisen läpikäynnin ja työstämisen, joten myös tätä käytetään jatkossa enemmän.

4.3.2 Toinen kerta 19.5.2016

Toisella kerralla saavuimme kaikki yhdessä bussilla Kasarminmäen kampuksen läheisyyteen ja kävelimme kampukselle asti.

Aloitimme päivän viime kerran tapaan katsomalla päivän aihealueet läpi, joista oli ollut jo viime kerralla puhetta. Tänäpä teemana oli Word-tekstinkäsittelyohjelman yksinkertainen käyttö.

Ennen päivän teeman aloittamista toteutimme muutaman kertaustehtävän, jotka liittyivät viime viikolla käytyyn tiedonhakuun. Kertaustehtävien jälkeen katsoimme yhdessä lyhyen diaesityksen liittyen näppäimistön käyttöön sekä Word-tekstinkäsittelyohjelman käyttöön. (liite 3) Kaikki kertoivat, että ovat ainakin joskus kokeilleet tekstinkäsittelyohjelmaa. Teimme suunnittelemani Word-tekstinkäsittelyohjelmaan liittyviä tehtäviä pareittain, niin että jokainen pystyi tukeutumaan toiseen opiskelijaan tarvittaessa. Tehtävät liittyivät tekstin kirjoittamiseen, kirjasintyyleihin ja kirjasinkokoon, tekstin muokkaamiseen ja tekstin tallentamiseen.

Toisen päivän päätteeksi annoin vielä asiakkaille yhden kotitehtävän, joka tuli suorittaa vain asiakkaiden kesken niin, että he pyytävät toisiltaan apua tarvittaessa. Tehtävässä tuli etsiä Google-hakukonetta käyttäen yksi itseään kiinnostava uutinen ja merkitä uutisen otsikko, päivämäärä milloin uutinen on luettu ja uutissivu, josta uutinen luettiin. Tehtävänanto aiheutti muutamissa asiakkaissa hieman hämmennystä, mutta päätin antaa muiden asiakkaiden selventää tehtävänantoa tarvittaessa. Päätettiin myös yhdessä, että lopetellaan tänään aikaisemmin, sillä asiakkaat olivat jo puhki päivän annista.

4.3.3 Kolmas kerta 26.5.2016

Tällä kertaa lähdimme yhdessä Valkeakaaresta bussilla Kasarminmäen kampukselle. Kävelyreissu sujui hyvin ja luokkaan saapuessamme asiakkaat istuutuivat tottuneesti omille paikoilleen luokassa. Asiakkaat avasivat tietokoneensa aktiivisesti ja virtanappulan paikka löytyi jo hieman useammalta ilman avustusta. Asiakkaat pystyivät myös jo suurilta osin itsenäisesti kirjautumaan tietokoneille. Yksi jo paremmin tietokonetta käyttävä asiakas oli omaksunut vertaisohjaajan roolinsa hyvin ja auttoi ihmisiä ja koneiden avaamisesta asti.

Kävimme aluksi yhdessä läpi päivän etenemistä diaesityksen kautta. Viime kerralla olimme sopineet, että keskitymme tänään yhdessä yhteisökokouspöytäkirjan läpikäymiseen. Yhteisökokouspöytäkirja on Valkeakaassa oleva pöytäkirja, joka tehdään tietokoneella aina jokaisen yhteisökokouksen perusteella. Pöytäkirjaan merkitään mm. osallistujat ja yhdessä sovitut asiat.

Ennen yhteisökokouspöytäkirjan kirjoittamiseen paneutumista kävimme läpi edellisellä kerralla antamani kotitehtävän, jossa oli tarkoituksena etsiä internetistä jokin uutinen, joka oli mielenkiintoinen ja merkitsemään tämän lapulle ylös. Tarkistimme yhdessä, löytyikö näitä uutisia enää internetistä ja kun löysimme nämä, heräsi asiakkaiden kesken yleinen hilpeys. Jatkoimme tästä muutamilla kertaustehtävillä, jotka liittyivät edellisviikkoina opittuihin asioihin. Palautteena viime kerralta oli tullut, että oppimista auttaa, kun minä näytän tehtävien tekemisen jälkeen yhteisesti näytöltä, miten itse olin tehnyt tehtävän.

Kirjoitimme yhteisökokouspöytäkirjan yhdessä aikaisemman yhteisökokouspöytäkirjan perusteella, jonka yksi asiakas oli kirjoittanut paperille valmiiksi. Muotoilimme lauseita yhdessä mieleiseksi ja kirjoitin pöytäkirja mallia samaan aikaan omalla koneellani koneeltani ja asiakkaat pystyivät seuraamaan tekemistä näytöltä. Pöytäkirjan kirjoittamista varten kertosimme Word-tekstinkäsittelyohjelmassa mm. fontin vaihtamisen ja numeroinnin asettamisen. Kun olimme yhdessä tyytyväisiä valmiiseen tuotokseen, niin lähetimme sen eteenpäin Valkeakaaren sähköpostiin, josta pystyimme jälkeinpäin tulostamaan pöytäkirjan.

Vertaisohjaajien aikaisempaa parempi hyödyntäminen on ollut kehityskohteena jo ensimmäisestä ja toisesta kerrasta lähtien. Vertaisohjaajat tarvitsevat selvästi neuvontaa myös minulta, sillä auttamiseen ryhtyminen on haasteellista.

4.3.4 Neljäs kerta 2.6.2016

Neljännellä kerralla aikaisempien kertojen tavoin lähdimme bussilla Valkeakaaresta Kasarminmäen kampukselle. Aluksi kävimme läpi kurssipäivän sisältöä ja jo kolmannelle kerralle suunniteltu sähköpostin käytön opetteleminen päätettiin yhdessä jättää käymättä läpi, sillä koimme sen olevan

liian iso kokonaisuus opeteltavaksi viimeiselle kerralle. Myös itse olin ajatellut tätä ratkaisua ennen kurssipäivän alkua, joten varasin paljon aikaa kaiken aikaisemman kertaamiselle.

Pienenä uutena lisänä opettelimme tekstin kopioimista ja liittämistä sekä tulostamista. Kävimme teoriaa läpi diaesitysten kautta ja tämän jälkeen lähdimme yhdessä kokeilemaan, kuinka kopioiminen ja liittäminen onnistuvat. Näiden asioiden sisäistäminen onnistui helposti, mutta käytännössä esimerkiksi tekstin maalaaminen hiirtä käyttämällä oli hankalaa.

Edellisillä kerroilla käytyjen asioiden kertaamisen toteutimme muutamien tehtävien kautta niin, että asiakkaat saivat yhdessä pohtia tehtäviä, jos niissä ilmeni ongelmia. Kysymyksiä tehtäviin liittyen tuli paljon ja lopulta oli kaikkien oppimisen kannalta parempi, että myös minä toin uusia ajatuksia tehtävien tekemiseen.

Viimeistä kertaa varten varasimme hieman enemmän aikaa palautteen antoon ja ennen kaikkea tuntemuksien kertomiseen. Kerroin myös jatkosta sen verran, että kesän 2016 aikana tulen tekemään loppukartoituskyselyn, jossa asiakkaat voivat tuoda mielipiteitään esille kurssiin liittyen. Lisäksi keskustelimme siitä, kuinka näiden asioiden opettelu voi jatkua kesän mittaan, sillä tulen työskentelemään Valkeakaassa kesän ajan. Lähdimme vielä lopuksi kahville läheiseen kahvilaan juomaan kurssin päättäjäiskahvit.

4.4 Projektin arviointi

Kurssin tavoitteiden toteutumisen arvioinnin sekä kurssin toteuttamisen arvioinnin suorittivat asiakkaat. Järjestin asiakkaille loppuhaastattelun elokuussa 2016, jossa täytin yhteistyössä asiakkaiden kanssa kyselylomakkeen ja samalla pidimme lopputeemahaastattelun.

Atk-kurssin tavoitteena oli kehittää asiakkaiden valmiuksia tietokoneen peruskäyttötaitoon. Peruskäyttötaidoiksi luokittelin alkukartoituksen myötä seuraavat taidot:

- Tietokoneen avaaminen sekä näppäimistön ja hiiren sujuva käyttö
- Word-tekstinkäsittelyohjelman yksinkertaiset käyttötaidot
- Internet-selaimen käyttö ja hakukoneen käyttö
- Yhteisökokouspöytäkirjan sujuva kirjoittaminen

Tietokoneen peruskäyttötaitojen kehittymisen arviointimenetelmäksi valitsin yksinkertaisen kyselylomakkeen, jossa kysytään käyttötaitojen kehittymisestä. (Liite 5) Alkukartoituslomaketta tehdessä asiakkaita oli mukana 8, mutta henkilökohtaisten elämäntilanteiden muuttumisten vuoksi loppukyselyyn vastasi 6 henkilöä, jotka olivat mukana kurssin alusta loppuun.

Loppukyselyn myötä kaksi asiakasta kertoivat tietokoneen avaamiseen tai näppäimistön ja hiiren käyttöön liittyvien taitojen kehittyneen paljon, kahden asiakkaan käyttötaidot olivat kehittyneet hieman ja lopuilla kahdella käyttötaidot eivät olleet kehittyneet. Word-tekstinkäsittelyohjelman käsittelytaidot olivat parantuneet ainakin hieman viidellä asiakkaalla ja yksi vastaaja ei kokenut näiden taitojen kehittyneen. Kaksi asiakasta kokivat internet-selaimen ja hakukoneen käytön kehittyneen paljon ja kaksi muuta kokivat käyttötaitojen kehittyneen hiukan ja loput kaksi kokivat, etteivät käyttötaidot parantuneet. Neljän asiakkaan mielestä yhteisökokouspöytäkirjan kirjoittamistaidot kehittyivät hieman ja kaksi muuta kokivat, etteivät taidot kehittyneet.

Kaikkien lomakkeiden pohjalta 15,5 % vastauksista kertoi, että käyttötaidot eivät olleet kehittyneet ja 84,5 %:ssa vastauksista taidot olivat joko kehittyneet hieman tai paljon. Jokainen asiakas koki kehittyneensä ainakin yhdessä peruskäytön osa-alueessa. Näiden tulosten perusteella voidaan todeta taitojen kehittyneen jokaisen kohdalla ja erityisen tärkeänä tulosten kannalta oli, että jokainen koki oppineensa jotakin.

Toisena tärkeänä tavoitteena oli onnistumisen ja oppimisen kokemusten tuominen asiakkaille. Loppukyselylomakkeen viimeisessä kohdassa kysyin avoimen kysymyksen: "Opinko jotain uutta?" Kyselyn kohtia täydennettiin yhteisessä keskustelussa. Seuraavassa vastaukset:

Sain varmuutta tietokoneen käyttöön. Olen käyttänyt tietokonetta pitkän aikaa ja osaan perusteita. Sain oppia esim. fontin koon vaihtamiseen.

Jotakin uutta esim. tulostus. Ehkä pienissä asioissa tarvin apua. Kurssista ollut hyötyä, vaikka jo aiemmin olen opetellut. Ehkä jo ensi vuonna itse maksan laskuja.

En oikein oppinut mitään.

Tietokone sammui itsestään, fonttien käyttö, internet-haku.

Jonkun pitää olla mukana kun käytän konetta, tulostus jäi epäselväksi.

Opin, mutta en muista enää mitään.

Mie en oppinut kaikkea mitä muut oppi

Surffailu (internetin) helppoa. Osasin jotenkin laittaa tietokoneen päälle ja fonttikoon vaihto helppoa.

Yhteisessä loppukeskustelussa kysyin myös siitä, minkälaiset tuntemukset kurssista kokonaisuudessaan jäi ja tarjosiko kurssi arkeen jotakin erilaista. Seuraavaksi kommentteja liittyen aiheeseen:

Mukavaa vaihtelua!

Mukavia yhdessä tekemisen kokemuksia

Vähän niin kuin koulun penkille menis. Se oli sellaista uutta. En oo aikaisemmin käynyt millään tietokonekurssilla.

Ainoo rankka juttu oli kävely.

Kurssin järjestämisen arvostelijana toimivat myöskin asiakkaat. Keskustelu käytiin teemahaastatteluna, jossa kannustin asiakkaita tuomaan myös kehityskohteita esille jatkoa varten. Kurssin järjestämisestä keskustellessa nousivat esiin seuraavat asiat:

Asioita käytiin läpi sopivasti. Sami (vertaisohjaaja, nimi muutettu) auttoi paljon.

Mitä hitaammin mentiin, sen parempi.

Tilat hyvät, valoisat. Jokaisella oma kone oli välttämättömyys. Yksin on parempi kun saa apua omaan ongelmaan.

Mieluummin olisi ollut toinen päivä koska töitä.

Vähän pitkä matka.

Aika ja paikka olivat hyvät.

Jos ois ollut muita (muita opiskelijoita koululla) en ois voinu keskittyä. Se sotkee.

Asiat yhteisiä, joten ohjaus tuntui samanlaiselta. Hyvä että oli lisäkäsiä.

Helppo seurata, mutta liian pienellä. (Smartboard, johon heijastin oman tietokoneen näyttöni)

Pystyttiin kysymään jos tuli jotain.

Sami (vertaisohjaaja, nimi muutettu) oli näppärä kun osasi neuvoa.

Tasavertainen ja kaikki oli tasavertasia, ohjaaja, vertaisohjaaja, ja kaikki.

Oltais menty aikaisemmalla bussilla.

Kerralla ei jaksa paljon, siitä ei tuu mitään jos on kerralla paljon.

Samanlainen kurssi syksyllä, 4 tuntii.

5 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on kehittänyt osaamistani. Kehitystä on tapahtunut kirjallisen raportin tuottamisessa sekä ennen kaikkea onnistuneen kurssin ja koulutuspäivien suunnittelussa ja toteutuksessa. Koen, että jatkossa vastaavien kurssien järjestäminen on aikaisempaa helpompaa. Opinnäytetyöprosessi kokonaisuutena on kehittänyt taitojani toimia pidempiaikaisissa kehittämisprosesseissa.

Opinnäytetyöprojektissa vaikeuksia tuottivat ajankäytön hallinta sekä ennen kaikkea kirjallisen tuotoksen loppuun saattaminen. Kirjoittaminen projektin edetessä osoittautui toisinaan haastavaksi ja suurena kehityskohteena näenkin ammatillisen kirjoittamisen ja raportoinnin kehittämisen.

Projektin tavoitteiden täyttymisen ja suorituksen arvioinnin suorittivat asiakkaat, sillä he olivat mielestäni oikeat henkilöt kertomaan, kuinka kurssi kokonaisuudessaan sujui. Itsearviointina voin sanoa olevani tyytyväinen kurssin tuottamiin tuloksiin. Asiakkaat olivat loppukyselyn perusteella olleet tyytyväisiä käytännön järjestelyihin ja opetukseen, joten koen onnistuneeni tehtävässäni hyvin. Mielestäni projekti antoi asiakkaille tarvittavat taidot tietokoneen käyttöön tavallisissa toimissa, mutta atk-taitojen ylläpito vaatii jatkuvaa tietokoneen käyttöä. Taidot unohtuvat nopeasti, jos niitä ei käytä, joten asiakkaat tarvitsevat myös jatkossa rohkaisua tarttua tietokoneeseen ja jatkaa kehittymistä.

Asumisyksikkö toimintaympäristönä jatkuvalla kehitykselle on suotuista. Opinnäytetyössä sovellettu sosiokonstruktiivista oppimiskäsitystä mukaileva parityöskentely sekä vertaisohjaajuus koettiin asiakkaiden puolesta työskentelymuodoksi, jota olisi mahdollista jatkaa myös asumisyksikön arjen toiminnassa. Yksi vertaisohjaajana toiminut asiakas tuotti ajatuksen loppukeskustelussa mm. että kurssilla on hyvä olla opettaja, mutta kurssin päätyttyä ei jatkoa ole luvassa, ja tästä syystä vertaisohjaajuus toimisi jatkona asumisyksikön arjessa. Vertaisohjaajuus koettiin myös muiden asiakkaiden puolesta hyväksi ja kommentointia tapahtui ennen kaikkea siitä, että asiakkaiden mielestä oli hyvä, että kurssipäivillä oli ns. lisäkäsiä auttamassa. Lisäkädet olivat myös omasta mielestäni tarpeen, sillä yksilöllisen ohjauksen tarve nousi esille jokaisena kurssipäivänä. Vertaisohjaajuuden jatkaminen asumisyksikön arjessa vaatii kuitenkin myös vertaisohjaajien motivoitumista toimintaan. Tavoite paremmasta osallisuudesta yhteiskunnassa atk-taitojen kehittymisen myötä on pidempikestoisen työskentelyn tulos.

LÄHTEET

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki. Tammi Oy.

Hirsijärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Lepola, U., Koponen, H., Leinonen, E., Joukamaa, M., Isohanhi, M. & Hakola, P. 2008. Psykiatria. 1.-3. painos. Werner Söderström Oy.

Mäensivu, V. 2002. Ikääntyvien viestintävalmiudet ja digitaalinen epätasa-arvo. Kela tutkimusosasto.

Peltola, J. 2016a. Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys – Kakspyy ry Toimintasuunnitelma 2016. Sähköpostiviesti 15.8.2016. Vastaanottaja T. Mankinen.

Peltola, J. 2016b. Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys – Asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari toimintasuunnitelma 2016. Sähköpostiviesti 15.8.2016. Vastaanottaja T. Mankinen.

Peltola, J. 2016c. Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys – Asumisvalmennusyksikkö Valkeakaari palveluasumisen kuvaus 2015. Sähköpostiviesti 15.8.2016. Vastaanottaja T. Mankinen.

Reijola, A.K. 2007. Ihmisen tapa oppia – Johdatus sosiokonstruktiviseen oppimiskäsitykseen. Juva: WS Bookwell Oy.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. 3. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Helsinki: Fioca Oy

Alkukartoituslomake

Ikä _____ vuotta.

Asunut Valkeakaassa _____ vuotta.

Sairastumisvuosi _____

Diagnoosi _____

Koulutus, työhistoria ym.

Kokemus tietokoneiden käytöstä (käytätkö päivittäin yms?)

Opetuksen tarve (mitä haluaisin oppia kurssilla?)

KURSSIN AIKATAULU

- ▶ 1. kerta: perustaidot, koneen avaaminen, hiiren käyttö, näppäimistön käyttö, google-haku, tiedonhaku, tapahtumien etsiminen, bussiaikataulut, juna-aikataulut, netin käyttö.
- ▶ 2. kerta: Tekstinkäsittely, yhteisökokouspöytäkirjan kirjoittaminen, word, näppäimistön käyttö; kertausta ja paneudutaan lisää, tekstin tuottaminen, tallentaminen ja tulostaminen.

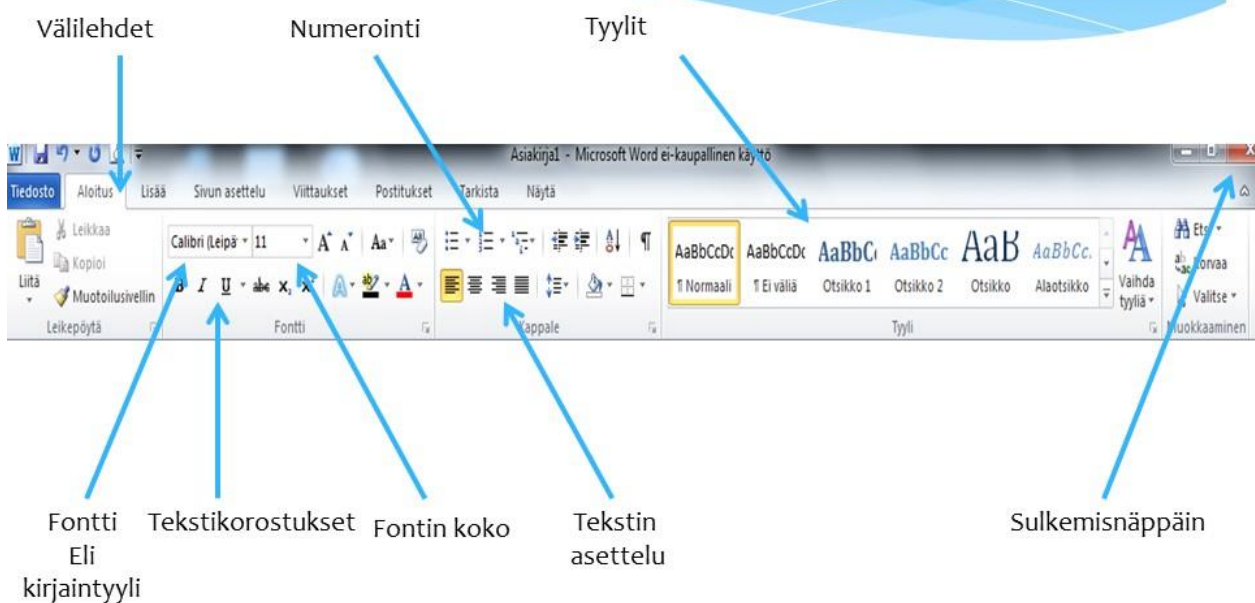
KURSSIN AIKATAULU

- ▶ 3. kerta: Sähköpostin tekeminen, sähköpostin käyttäminen, yhteisökokouspöytäkirjan tekeminen, kertaus
- ▶ 4. kerta: Kertaus kaikista aiemmista kerroista, teidän mahdollisia lisätoiveita (muistitikun käyttö, laskujen maksaminen)

Tehtävä 2.

- * Avaa hakukone, Google.fi
- * Etsi Valtion rautatiet, eli VR:n internetsivustot ja etsi sieltä:
 - * Monelta lähtee viimeinen juna ensi viikon perjantaina Kouvolasta Helsinkiin?
 - * Paljonko lippu maksaa?
 - * Paljonko lippu maksaa eläkeläiselle?

Mitä Wordista löytyy?



Tehtävä 7.

- Etsi hakukoneen avulla elokuvateatteri kino123:sen ensi viikon elokuvatarjonta.
 - Kerro muille yksi elokuva mikä näytetään huomenna perjantaina.
 - Monelta kyseinen elokuva näytetään?

LOPPUKYSELY 28.8.16

Kyselyn täyttöohje:

1. käyttötaidot eivät parantuneet
2. käyttötaidot parantuivat hiukan
3. käyttötaidot parantuivat paljon

1. Tietokoneen avaaminen, näppäimistön käyttö, hiiren käyttö?

1 2 3

2. Wordin eli tekstinkäsittely ohjelman käyttötaidot?

1 2 3

3. Tiedonhaku internetistä? Hakukoneen käyttö?

1 2 3

4. Yhteisökokouspöytäkirjan kirjoittaminen?

1 2 3

5. Opinko uutta? jos opin niin mitä?
