

Emilia Alakoski

# **Neuropsykiatrisen valmennuksen merkitys asiakkaan elämässä**

Riihikujan asumisvalmennusyksikön asiakkaiden kokemuksia

Opinnäytetyö

Kevät 2017

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Emilia Alakoski

Työn nimi: Neuropsykiatrisen valmennuksen merkitys asiakkaan elämässä: Riihikujan asumisvalmennusyksikön asiakkaiden kokemuksia.

Ohjaaja: Mirva Siltakorpi

Vuosi: 2017

Sivumäärä: 60

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden kokemuksia Riihikujan asumisvalmennusyksikön toteuttamasta neuropsykiatrisesta valmennuksesta. Tutkimuksen lähtökohtana oli asiakkaiden kokemukset ja siinä selvitettiin millainen merkitys neuropsykiatrisella valmennuksella on asiakkaiden elämässä. Tutkimuskysymykset olivat, millainen merkitys neuropsykiatrisella valmennuksella on asiakkaiden elämässä sekä mikä Riihikujan asumisvalmennusyksikön toiminnassa on ollut hyvää ja miten toimintaa voisi kehittää. Tutkimus toteutettiin haastattelemalla kuutta neuropsykiatrisen valmennuksen asiakasta.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä sekä neuropsykiatrista valmennusta. Lisäksi kerron yhteistyökumppanistani, Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisesta yhdistyksestä. Tulososiossa kerrotaan tutkimuksen toteuttamisesta sekä siihen liittyvästä aineiston keräämisestä, analysoinnista ja tutkimuksen eettisyydestä. Tulososiossa käydään läpi teemoja, joita olivat asiakkaiden kokemukset neuropsykiatrisesta valmennuksesta, neuropsykiatrisen valmennuksen merkitys asiakkaiden elämässä sekä Riihikujan asumisvalmennusyksikön toimintatavat.

Tutkimuksen tuloksissa korostui asiakkaiden positiiviset kokemukset neuropsykiatrisesta valmennuksesta ja sen merkityksestä nuorten aikuisten elämään. Tuloksista nousi esiin, että neuropsykiatrisesta valmennuksesta oli saatu apua erilaisiin arjentahtoihin ja sosiaalisiin vuorovaikutustaitoihin. Merkittäväksi koettiin myös asumisvalmennusyksikön yhteisön tarjoama tuki.

Avainsanat: neuropsykiatrisen valmennus, neuropsykiatriset häiriöt, asumisvalmennus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Emilia Alakoski

Title of thesis: The Significance of Neuropsychiatric Couching in Clients' Life: Experiences of Clients from Riihikuja Residential Couching Unit

Supervisor: Mirva Siltakorpi

Year: 2017

Number of pages: 60

Number of appendices: 2

---

This thesis is a qualitative research with the purpose to identify clients' experiences about neuropsychiatric couching as carried out in Riihikuja residential couching unit. The starting point of this research was clients' experiences. I studied the importance that neuropsychiatric couching has in clients' life. The questions of this research were: What is the role of neuropsychiatric couching in clients' life? What has been positive? How could the business be developed in Riihikuja residential couching unit? The study was conducted by interviewing six clients of the neuropsychiatric couching unit.

The theoretical part of the thesis deals with the most common neuropsychiatric disorders and neuropsychiatric couching. In addition, I present my co-operation partner, the Social Psychiatric Association of Southern Ostrobothnia. The implementation of the study, collection and analysis of data and ethicality of the research is presented in the results section of this thesis. In the result section, I go through the themes, which were clients' experiences with neuropsychiatric couching, the importance of neuropsychiatric couching in clients' lives, and the practices of Riihikuja residential couching unit.

The results of this research highlighted the clients' positive experiences with neuropsychiatric couching and its importance in the lives of young adults. In addition, the results of the study indicate that neuropsychiatric couching was seen as a positive experience in a variety of everyday skills and social interaction skills. The support provided by the residential couching unit community was also considered significant.

Keywords: neuropsychiatric couching, neuropsychiatric disorders, residential couching

# SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvioluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET.....	9
2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	9
2.2 Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys.....	10
2.3 Aikaisemmat tutkimukset.....	12
3 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT.....	14
3.1 Aspergerin oireyhtymä.....	14
3.2 ADHD ja ADD.....	16
3.3 Touretten oireyhtymä.....	18
3.4 Kielellinen erityisvaikeus.....	19
4 NEUROPSYKIATRINEN VALMENNUS.....	21
4.1 Mitä on neuropsykiatrinen valmennus?.....	21
4.2 Ratkaisukeskeisyys.....	23
4.3 Valmennusprosessi.....	24
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	26
5.1 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu.....	26
5.2 Aineiston analysointi.....	28
5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	30
6 TUTKIMUSTULOKSET.....	33
6.1 Asiakkaiden kokemukset neuropsykiatrisesta valmennuksesta.....	33
6.2 Neuropsykiatrisen valmennuksen merkitys asiakkaiden elämässä.....	37
6.3 Riihikujan asumisvalmennusyksikön toimintatavat.....	41
7 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	47
8 POHDINTA.....	53

LÄHTEET .....	55
LIITTEET .....	60

## **Kuvioluettelo**

Kuvio 1. Valmennusprosessi.....25

Kuvio 2. Neuropsykiatrisen valmennuksen hyödyt asiakkaiden kokemana ..... 50

# 1 JOHDANTO

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja hyvinvointierojen kaventaminen ovat olleet pitkään keskeisiä hyvinvointipoliittisia tavoitteita. Etenkin kouluttautumattomat nuoret ovat vaarassa syrjäytyä. Vuoden 2013 HYPÄ-kyselyn mukaan syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat usein muita huono-osaisempia. Tutkimuksen mukaan 18-30-vuotiaista neljäsosalla miehistä ja viidesosalla naisista ei ollut mitään peruskoulun jälkeistä tutkintoa. Nuorista aikuisista työttöminä oli 18-24 –vuotiaista miehistä 15 prosenttia ja naisista 9 prosenttia. Kun taas 25-30 –vuotiaista miehistä työttöminä oli 11 prosenttia ja naisista 3 prosenttia. (Karvonen & Kestilä 2014, 160-167.) Opiskelu- ja työmarkkinoiden ulkopuolelle jää helposti henkilöitä, joilla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä. Suomessa heitä on arviolta 600 000 henkilöllä. Nuoret eivät välttämättä saavuta opiskelussa ja työssä tarvittavia sosiaalisia valmiuksia, eikä arjenhallintaa välttämättä opita ilman kohdennettua ohjausta ja tukea. (Huotari & Tamski 2010, 27-28.)

Neuropsykiatrisilla häiriöillä tarkoitetaan häiriöitä, jotka vaikuttavat aivojen työskentelyyn ja toimintaan. Diagnoosit saattavat muistuttaa toisiaan ja sama henkilö voi kärsiä useista diagnooseista. Tyypillisesti neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivillä henkilöillä on vaikeuksia impulssikontrollissa, aktiviteettitasossa, keskittymisessä, sosiaalisissa tilanteissa, oppimisessa, muistamisessa, liikkumisessa, itseilmaisussa sekä stressin ja paineensietokyvyssä. (Nyström 3.8.2015.) Neuropsykiatrisiin häiriöihin voi liittyä samanaikaisia psykiatrisia ongelmia. Neuropsykiatristen häiriöiden hoito on usein vuosia kestävä ja kuntoutus ja hoito vaativat runsaasti aikaa ja moniammatillista työskentelyä. (Rintahaka 2007.) Yleisimpiä neuropsykiatrisia diagnooseja ovat ADHD ja ADD, Aspergerin oireyhtymä, autismi, kielellinen erityisvaikeus ja Touretten oireyhtymä. (Huotari & Tamski 2010, 87-96.)

Neuropsykiatrinen valmennus on ratkaisukeskeinen kuntoutusmenetelmä, joka on suunnattu henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Valmennuksen avulla pyritään edistämään myönteisellä tavalla asiakkaan käsitystä itsestään ja taidoistaan. (Huotari & Tamski 2015, 8.) Valmennuksen avulla voidaan parantaa asiakkaiden mahdollisuutta saavuttaa tavoitteita ja löytää keinoja parantaa omaa elämänhallintaansa. (Mannström-Mäkelä

2008, 43). Valmennuksesta hyötyvät esimerkiksi henkilöt, joilla on vaikeuksia saada työ- tai opiskelupaikkaa, opiskelu on vaarassa keskeytyä tai sosiaaliset valmiudet työelämään ovat huonot. Valmennus tarjoaa täsmällistä tukea elämän ajan-kohtaisiin kysymyksiin ja mahdollistaa kiinnittymisen opintoihin tai työhön. Ennaltaehkäisevänä työmenetelmänä se estää ongelmien kasautumista, joka voi puolestaan johtaa yhteiskunnalle kalliiksi tuleviin laitoshoitoihin. (Huotari & Tamski, 2010, 23-24, 27.)

Toteutin opinnäytetyöni haastattelemalla kuutta Riihikujan asumisvalmennusyksikön asiakasta. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus ja sen tavoitteena oli selvittää Riihikujan asumisvalmennusyksikön asiakkaiden kokemuksia neuropsykiatrisesta valmennuksesta. Halusin saada selville, millainen merkitys neuropsykiatrisella valmennuksella oli nuorten aikuisten asiakkaiden elämässä ja miten he ovat kokeneet Riihikujan asumisvalmennusyksikön toteuttaman neuropsykiatrisen valmennuksen.

Tutkimusmenetelmänä käytin teemahaastattelua, koska se mahdollisti haastattelun toteuttamisen vapaamuotoisena keskusteluna, jonka koin luontevaksi valinnaksi kohderyhmän huomioiden. Opinnäytetyöni teoriaosuudessa käsittelen yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä sekä kuvaan neuropsykiatrista valmennusta työskentelymenetelmänä. Lisäksi kerron tutkimukseni yhteistyötahosta, Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisesta yhdistyksestä. Tutkimuksen toteutusosiossa kuvaan tutkimusprosessini vaiheita, kerron tutkimusmenetelmistäni sekä tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta. Tulososiossa käyn läpi tutkimukseni keskeisiä tuloksia ja johtopäätöksiä. Lopuksi pohdin omaa oppimistani opinnäytetyöprosessin parissa.



## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Keväällä 2016 sovin meneväni tulevaksi kesäksi töihin Riihikujan asumisvalmennusyksikköön, jossa olin jo aikaisemmin tehnyt sijaisuuksia. Yksikkö on suunnattu nuorille aikuisille, joilla on jokin neuropsykiatrinen tai psykiatrinen häiriö tai haasteita toiminnanohjauksessa. Samoihin aikoihin opinnäytetyön aloittaminen tuli ajankohtaiseksi, joten kysyin Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen apulaisjohtajalta, olisiko heidän yhdistyksellään jotain sellaista aihiota, jota voisi opinnäytetyön muodossa tutkia. Pian tämän jälkeen tapasimme asian tiimoilta ja yhdessä kartoitimme sopivaa aihetta. Päädyimme siihen, että tutkisin neuropsykiatrista valmennusta asiakkaiden näkökulmasta, jolloin asiakkaiden ääni tulee paremmin esille. Aihe oli minulle mieluinen, koska minua kiinnosti neuropsykiatrinen valmennus työmenetelmänä sekä halusin saada enemmän tietoa neuropsykiatrista häiriöistä sekä niiden vaikutuksista ihmisten elämään. Nykyään neuropsykiatrista erityispiirteitä on kuitenkin melko paljon ja sosionomin työssä kohdataan näitä henkilöitä lähes kaikilla sosiaalialan sektoreilla. Tässä luvussa kerron tutkimukseni tarkoituksesta sekä esittelen tutkimuskysymykset. Esittelen myös opinnäytetyöni yhteistyötahon Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen ja kerron heidän palveluistaan, jotka ovat suunnattu henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä. Lisäksi kerron neuropsykiatriseen valmennukseen liittyvistä aikaisemmista tutkimuksista.

### 2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää asiakkaiden kokemuksia neuropsykiatrista valmennuksesta. Tavoitteenani on saada tietoa neuropsykiatrisesta valmennuksesta asiakkaiden näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä perehdyn asumisvalmennusmuotoiseen neuropsykiatriseen valmennukseen. Perehdyn tutkimuksessani kokemuksellisuuteen ja halusin selvittää, ovatko asiakkaat tyytyväisiä neuropsykiatriseen valmennukseen vai kaipaisivatko he mahdollisesti siihen jotain muutoksia. Minua kiinnosti kuulla millaisia merkityksiä neuropsykiatrisella valmennuksella on ollut heidän elämäänsä. Lisäksi halusin saada selville asiakkaiden nä-

kemyksiä juuri Riihikujan asumisvalmennusyksikön toteuttamasta valmennuksesta.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millainen merkitys neuropsykiatrisella valmennuksella on asiakkaiden elämässä?
2. Mikä Riihikujan asumisvalmennusyksikön toiminnassa on hyvää ja miten toimintaa voitaisiin kehittää?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoitus on selvittää asiakkaiden kokemuksia neuropsykiatrisesta valmennuksesta sekä mihin asioihin he ovat saaneet apua ja tukea valmennuksen myötä. Toisen tutkimuskysymyksen avulla pyrin selvittämään asiakkaiden kokemuksia Riihikujan asumisvalmennusyksikön toiminnasta. Asiakkaiden kokemusten kautta nähdään, mitkä käytännöt asiakkaat ovat kokeneet toimiviksi ja mihin he mahdollisesti kaipaavat muutosta.

## **2.2 Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys**

Yhteistyökumppaninani opinnäytetyöprojektissani toimi Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys, joka on monipuolinen yleishyödyllinen organisaatio. Yhdistys on perustettu vuonna 1985 tukemaan psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen tuen tarpeessa olevia henkilöitä edistämällä heidän kuntoutumistaan lisäämällä toimintakykyä ja hyvinvointia. Yhdistys on innovatiivinen kuntoutus- ja työllistämispalveluiden tuottaja sekä kehittäjä. Yhdistys toimii Etelä-Pohjanmaan alueella ja se on yksi Suomen suurimmista sosiaalipsykiatrista kuntoutusta tarjoava kolmannen sektorin toimija. Yhdistyksen palveluiden tuottamisen taustalla ovat kuntien, Kelan, työvoimahallinnon ja vakuutusyhtiöiden kanssa solmitut sopimukset. (Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys 2016.)

Tutkimukseni toteutin Riihikujan asumisvalmennusyksikössä. Riihikujan yksikkö tarjoaa palveluita täysi-ikäisille asiakkaille, joilla on jokin neuropsykiatrinen tai psykiatrinen häiriö tai haasteita toiminnanohjauksessa. Yksikössä on asumisvalmennuspaikkoja viidelle asiakkaalle ja lisäksi tarjotaan omaan kotiin suunnattua avo-

valmennusta. Riihikujalla jokaiselle asiakkaalle tehdään henkilökohtainen valmennussuunnitelma ja ohjauksen ja tuen tarve määräytyy jokaisen asiakkaan omien voimavarojen ja tarpeiden mukaan. Keskeisessä roolissa ovat arkielämän taitojen opettelu siten, että ne sujuisivat mahdollisimman itsenäisesti (Riihikujan asumisvalmennusyksikkö 2016.) Riihikujan yksikössä työskentelee kaksi ohjaajaa, jotka ovat sosiaalialan koulutuksen lisäksi kouluttautuneet neuropsykiatrisiksi valmentajiksi.

Riihikujan yksikössä arki rakentuu selkeän viikko-ohjelman ympärille. Maanantaisin pidetään yhteinen viikkopalaveri, jolloin kirjataan taululle ylös kaikki tulevan viikon ohjelmat ja jaetaan viikon tehtävät. Viikkosuunnitelmaan kirjataan ruoanlaitto-, siivous-, pyykki-, suihku- ja kauppavuorot sekä ryhmät ja muut toiminnat. Viikko-ohjelmaan kirjataan tarkat kellonajat tehtäville, jolloin asiakkaiden on helppo suunnitella omia menojaan vapaa-ajalle. Jokaaamu pidetään erillinen aamuryhmä, jossa kerrataan päivän ohjelma, jotta jokainen muistaa omat tehtävänsä. Asukkaat saavat päivittäisissä arjen tehtävissä ohjausta ja tukea oman tarpeensa mukaan. Vähintään kerran viikossa Riihikujalla pidetään ryhmä. Ryhmät ovat sisältöään vaihtelevia ja asiakkaiden tarpeista lähteviä, niissä voidaan esimerkiksi harjoitella sosiaalisia tilanteita tai opetella arjen taitoja. Ryhmien lisäksi järjestetään muutakin toimintaa ja yhdessä tekemistä, kuten kaupungilla käymistä ja erilaisia pelejä.

Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys järjestää myös päivätoimintaa ja työhönvalmennusta ja näihin on mahdollista osallistua Riihikujalla asuessa. Päivätoimintaa järjestetään Päivätoimintakeskuksessa kaikkina arkipäivinä ja sen tarkoituksena on tukea ja kuntouttaa asiakasta toiminnallisilla keinoilla. Päivätoiminnan tavoitteena on kuntoutujien elämänlaadun parantaminen, sosiaalisen verkoston kehittäminen ja ylläpitäminen sekä mahdollisimman itsenäinen elämä. (Päivätoiminta 2017.) Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportti tarjoaa kuntoutujille mahdollisuuden työn tekemisen kautta saada tuntumaa omista voimavaroistaan. Työhönvalmennuksen tavoitteena on asiakkaan työn tekemisen edellytysten parantaminen, joka mahdollistaa työllistymisen tai opiskelun. Tähtiportissa asiakkaan on mahdollista osallistua kuntouttavaan työtoimintaan, työhönvalmennukseen, työko-

keiluun tai Kelan kustantamaan mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennukseen. (Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportti 2017.)

### **2.3 Aikaisemmat tutkimukset**

Esittelen tässä kolme aikaisempaa tutkimusta, jotka ovat keskenään hieman erityyppisiä, mutta jotka kuitenkin liittyvät aiheeseeni. Ensimmäisessä tutkimuksessa on jäsennetty neuropsykiatrista valmennusta neuropsykiatristen valmentajien haastatteluiden avulla sekä heidän käyttämänsä materiaalin perusteella. Toisessa tutkimuksessa on tutkittu neuropsykiatrista erityispiirteitä omaavien nuorten elämäntilannetta haastatteleamalla nuoria ja heidän vanhempiaan. Kolmannessa tutkimuksessa on tutkittu valmennuksen vaikutuksia asiakkaiden elämään asiakkaita haastatteleamalla.

Näissä tutkimuksissa aihettani lähestytään eri suunnilta ja tutkimuksiin on osallistunut neuropsykiatristen valmennuksen asiakkaita, neuropsykiatrista erityisvaikeuksia omaavia nuoria ja heidän vanhempiaan sekä neuropsykiatrista valmentajia. Tämä tuo moniulotteisempaa näkökulmaa oman tutkimusaiheeni lähestymiseen. Ensimmäinen tutkimus auttaa ymmärtämään, miten neuropsykiatristen valmennus käytännössä toteutuu ja millaisia menetelmiä siinä käytetään, joten pystyn peilaamaan näitä menetelmiä ja niiden toimivuutta omaan tutkimukseeni. Toisessa tutkimuksessa nuorten omakohtaiset kokemukset auttavat tutkimukseni kannalta hahmottamaan, millaisia haasteita neuropsykiatristen erityisvaikeudet tuovat arkeen, jolloin on helpompi sisäistää valmennuksen merkityksellisyyttä. Kolmannessa tutkimuksessa on tutkittu neuropsykiatristen valmennuksen merkitystä asiakkaiden näkökulmasta, jota itsekkin halusin omassa tutkimuksessani selvittää. Tämä tutkimus tuo hyvää vertailupohjaa omalle tutkimukselleni.

Huoviala (2007) on tutkimuksessaan jäsentänyt neuropsykiatristen valmennuksen käytäntöjä, toimintaprosesseja ja menetelmiä. Tutkimuksen mukaan neuropsykiatristen valmennus on asiakaslähtöisesti toteutettu yksilöllinen kuntoutusprosessi. Se on tukevaa ja tulkinnallista sekä menetelmänä ratkaisukeskeinen ja asiakaslähtöinen. Tutkimuksesta ilmenee, että neuropsykiatrisella valmentajalla on monipuolisia mahdollisuuksia toteuttaa valmennusta yksilöllisesti. Asiakkaan ja valmentajan

yhteistyösuhde on tasa-arvoinen. Valmentajalla on erilaisia rooleja asiakkaan kanssa työskentelyssä. Tutkimuksessa nämä roolit ovat jaettu tiedonjakajaksi, ohjaajaksi, koordinoijaksi ja yhdessä kokijaksi. Nämä roolit kuvastavat valmennuksen moniulotteisuutta. Valmennuksen keskeisiä menetelmiä ovat dialogi, toiminta sekä verkostotyöskentely. Menetelmien taustalla vaikuttaa behavioristinen, kognitiivinen ja konstruktivinen käsitys oppimisesta. (Huoviala 2007, 2, 54-57, 74-78.)

Marjo Hujasen (2009) on pro –gradu -tutkielmassaan analysoinut neurologisia erityisvaikeuksia omaavien nuorten elämäntilannetta. Tutkimuksesta ilmenee, että neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavilla nuorilla henkilöillä, neurologiset erityisvaikeudet tuovat haasteita arjessa toimimiselle ja päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen. Nuoren näkökulmasta toimintakykyyn vaikuttavina tekijöinä korostuivat neurologiset erityisvaikeudet, sosiaaliset taidot sekä erilaisuuden kokemus. Tuen ja palveluiden tarve kohdistuu itsenäistymiseen sekä opiskeluun liittyviin tukimuotoihin. Yhteisön näkökulmasta katsottuna nuoren toimintakykyyn vaikuttavina tekijöinä ilmenivät perheen, vertaistuen ja toveripiirin merkitys. Nuoren sosiaalisen verkostoon kuuluivat lähinnä vanhemmat, sisarukset ja sukulaiset. Ystävyssuhteet rajoittuivat yksittäisiin kavereihin. Yhteiskunnan järjestäminä tukimuotoina korostuivat kuntoutus sekä itsenäistymisen ja opiskelun tukeminen. Kuntoutuksen tarvetta korostivat sosiaaliset taidot, vertaistuen tarve ja kuntoutuksen ajankohtaisuus. (Hujanen 2009, 2, 65-69.)

Joyce Kubik (2010) on tutkinut neuropsykiatrisen valmennuksen vaikutuksia valmennettavien elämään. Tutkimukseen osallistui 45 aikuista, jotka olivat saaneet ADHD-diagnoosin. Tutkittavat arvioivat, miten usein tiettyjä ei-toivottuja piirteitä, kuten esimerkiksi kärsimättömyyttä, levottomuutta, raivokohtauksia, masennusta tai keskittymiskyvyn puutetta esiintyi heidän päivittäisessä käytöksessä ennen valmennusta ja sen jälkeen. Tutkimustulosten perusteella nämä piirteet ilmenivät valmennuksen myötä entistä vähemmän ja valmennuksella on ollut positiivisia vaikutuksia valmennettavien elämään. (Kubik 2010, 442.)

### 3 NEUROPSYKIATRISET HÄIRIÖT

Neuropsykiatria on oppi sellaisista psyykkisistä häiriöistä, joita aivojen vaurio tai poikkeava toiminta voivat aiheuttaa mieleen, käyttäytymiseen, kognitioon ja emotioneihin. Puhtaasti neuropsykiatrisia sairauksia ei ole, vaan kyseessä on ennemminkin lähestymistapa, joka painottaa neurobiologisia tekijöitä, kuten hermoverkkojen toimintahäiriöitä psykiatristen oireiden taustalla. (Vataja 2011, 17.) Neuropsykiatrisilla häiriöillä taas tarkoitetaan häiriöitä, jotka vaikuttavat aivojen työskentelyyn ja toimintaan. Diagnoosit usein muistuttavat toisiaan ja tavanomaista on sekin, että sama henkilö voi kärsiä useista häiriöistä samanaikaisesti. Tyypillisesti neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivillä henkilöillä on usein vaikeuksia impulssikontrollissa, aktiviteettitasossa, keskittymisessä, sosiaalisissa tilanteissa, oppimisessa, muistamisessa, liikkumisessa, itseilmaisussa sekä stressin ja paineenkäsittelyssä. (Nyström 3.8.2015.)

Neuropsykiatrisiin häiriöihin voi tyypillisesti liittyä samanaikaisia psykiatrisia ongelmia, jotka voivat edelleen pahentaa neuropsykiatrisia oireita. Neuropsykiatristen häiriöiden hoito on usein vuosia kestäväää ja kuntoutus ja hoito vaativat paljon aikaa ja moniammatillista työskentelyä. (Rintahaka 2007.) Huotarinen ja Tamskin mukaan (2010, 87-96) yleisimpiä neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavien henkilöiden diagnooseja ovat ADHD ja ADD, Aspergerin oireyhtymä, autismi, kielellinen erityisvaikeus sekä Touretten oireyhtymä. Henkilöillä on usein liitännäisinä useita eri diagnooseja, joten heidät tulee huomioida yksilöllisesti, eikä pelkästään diagnoosin perusteella. Kuvaukset diagnooseista ovat aina yleistyksiä, joten niiden tunnusmerkit eivät esiinny jokaisella diagnoosin saaneella henkilöllä. Tässä luvussa tarkastelen yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä ja niiden vaikutuksia ihmisten elämään.

#### 3.1 Aspergerin oireyhtymä

Aspergerin oireyhtymä on autismin kirjon kuuluva häiriö. Autismin kirjon muodostaa joukko hyvin erilaisia oireyhtymiä, joille on tyypillistä, että älyllinen ja toiminnallinen taso vaihtelevat paljon. Aspergerin oireyhtymä eroaa autismissa lähinnä si-

ten, että se todetaan yleensä myöhemmässä iässä. (Tani, Grönfors & Timonen 2011, 216.) Aspergerin oireyhtymä on kehityksellinen häiriö, jonka syitä ei juurikaan tunneta. Perinnöllisillä tekijöillä on jonkin verran vaikutusta oireyhtymän syntyyn. (Huttunen 14.11.2015b.) Gillberg on määritellyt Aspergerin oireyhtymän kriteereiksi suuret vaikeudet sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, yksipuoliset ja kapea-alaiset kiinnostukset kohteet, pakonomaisen tarpeen luoda rutiineja ja harrastuksia, puheen ja kielen ongelmat, ongelmat ei-sanallisessa vuorovaikutuksessa sekä motorisen kömpelyyden. (Gillberg 1999, 19-20.) Asperger-henkilöillä ei kuitenkaan ilmene merkittäviä kielellisiä älyllisten toimintojen jälkeensä jääneisyyksiä. Monet Asperger-henkilöt ovat älyllisesti keskimäärin normaaleja sekä usein lahjakkaita. (Huttunen 14.11.2015b.)

Asperger-henkilöillä on tyypillisesti haasteita sosiaalisissa taidoissa. Tämä näkyy siten, että heidän voi olla vaikea jakaa asioita ja tavaroita muiden kanssa, heillä voi olla vaikeuksia luoda kestäviä ystävyys-suhteita sekä heidän on haastavaa ymmärtää toisten näkökulmia ja tunteita. (Juusola 2012, 53.) Asperger-henkilöiden voi olla vaikeaa ymmärtää huumoria tai jakaa iloa muiden ihmisten kanssa (Huttunen 14.11.2015b). Asperger-henkilöt saattavat ajautua ristiriitatilanteisiin ympäristön kanssa, koska ympäristö tulkitsee käyttäytymistä omasta näkökulmastaan. Asperger-henkilöt eivät kykene hahmottamaan sosiaalisia tilanteita tai tulkitsemaan sosiaalista vuorovaikutusta, mutta heillä voi olla hyvin vahvoja ja kapeita osaamisalueita, joihin he käyttävät todella paljon aikaa ja energiaa. (Partanen 2010, 27.) Omistautuminen näille kapea-alaisille mielenkiinnon kohteille on hyvin luonteenomaista Asperger-henkilöille. He keskittyvät siihen intensiivisesti ja voisivat puhua siitä loputtomiin. Usein Asperger-henkilö puhuukin mielenkiinnonkohteestaan huomaamatta tai välittämättä siitä, kiinnostaako kyseinen aihe keskustelukumppania lainkaan. Nämä mielenkiinnonkohteet tapaavat vaihdella kausittain. (Juusola 2012, 52.)

Asperger-henkilöille on tyypillisiä erilaiset aistiyliherkkyydet. Yleisimmin henkilö on herkkä tietyille äänille, mutta herkkyyttä voi liittyä myös tuntoaistiin, valon voimakkuuteen, ruoan makuun ja koostumukseen sekä hajuaistiin. Myös kipuun tai muuhun fyysiseen epämukavuuteen henkilö saattaa yli- tai alireagoida. Lisäksi liike-, asento- ja tasapainoaistissa saattaa olla poikkeavuuksia. (Attwood 2013, 264.)

Asperger-ihmiset näkevät, kuulevat ja tuntevat maailman eri tavoin kuin muut ihmiset. Aspergeria ei voi parantaa ja usein henkilöt kokevatkin sen olevan osa identiteettiään. Asperger-ihmiset saattavat ihmetellä miksi he ovat erilaisia ja kokea etteivät muut ymmärrä heitä. (Asperger syndrome 2016.) Ulospäin Aspergerin oireyhtymä saattaa näkyä muun muassa katsekontaktin, puheilmaisun, äänenkäytön tai kehonkielen lievinä poikkeavuuksina. Aspergerin oireyhtymässä on tyypillistä, että ympäristö, jossa on paljon aistiärsyksiä sekä lähikontaktit ihmisten seurassa rasittavat hermostoa, josta voi seurata useita vuorokausia kestävä ylivireys- tai uupumustila. (Suomen Aspergeriyhdistys 2016.)

Aspergerin oireyhtymään liittyy myös vahvuuksia, joista yleisempiä ovat äärimmäinen rehellisyys sekä oikeudentunto, yksityiskohtien taju, kyky omaperäiseen ajatteluun ja kiinnostus monimutkaisiin vuorovaikutusjärjestelmiin. (Suomen Aspergerliitto 2016.) Attwood tuo myös esiin (2013, 288) Asperger-henkilöiden hyviä ominaisuuksia työntekijöinä. Asperger-henkilöt ovat muun muassa luotettavia ja sinnikkäitä, he huomaavat virheet helposti, he kiinnittävät huomiota yksityiskohtiin ja ovat tarkkoja, he voivat kyseenalaistaa vallitsevat käytännöt ja löytävät ongelmiin omaperäisiä ratkaisuja.

### **3.2 ADHD ja ADD**

ADHD on neuropsykiatrinen häiriö, jonka kirjainyhdistelmä tulee englannin kielen sanoista "attention deficit hyperactivity disorder." Se on tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriö, jonka oleelliset oireet ovat tarkkaamattomuus, impulsiivisuus sekä yliaktiivisuus. (Virta & Salakari 2012, 12.) ADHD:n taustalla on hieman poikkeava aivotoiminta ja pääosin ADHD johtuu siitä, että tarkkaavaisuushormoni dopamiini ei kulje tarpeeksi tehokkaasti aivosolujen välillä. Tällöin henkilölle voi olla haastavampaa asioiden hahmottaminen, tehtävien aloittaminen, järkevien valintojen tekeminen erilaisissa tilanteissa sekä suunnitelmallisuus. (Juusola 2012, 29.) ADHD:n syyt ovat usein perinnöllisiä, tutkimusten mukaan 76 prosentissa ADHD:n taustalla on perinnöllisyys. Perintötekijöiden lisäksi ADHD:n kehittymiseen vaikuttaa sikiöajan tai synnytyksen aikaiset ongelmat, kuten aivojen hapenpuute, äidin alkoholinkäyttö tai tupakointi tai äidin sairastamat virusinfektiot. Lisäksi on todettu,



että ADHD:n riskiä voi lisätä alhainen syntymäpaino tai altistuminen lyijylle. (Virta & Salakari 2012, 20.)

Tarkkaamattomuuden ongelmat ilmenevät esimerkiksi vaikeutena seurata ohjeita, vaikeuksina keskittyä tehtäviin, vaikeutena kuunnella puhetta, päivittäisten tehtävien jatkuvana unohteluna, pitkäkestoisten keskittymistä vaativien tehtävien välttelynä, yksityiskohtien huomiotta jättämisenä sekä pienistäkin ulkopuolisista ärsykeistä häiriintymisenä. Tyypillisiä yliaktiivisuuteen liittyviä piirteitä ovat mm. hyperaktiivisuus, jatkuvat levottomuuden tunteet, käsien ja jalkojen hermostunut liikuttelu, jatkuva puhuminen ja vaikeus pysyä paikallaan. Impulsiivisuus ilmenee toisten keskeyttämisenä, vaikeuksina odottaa vuoroaan sekä tuppautumisena muiden seuraan. (Huttunen 14.11.2015a.) Oireet voivat hankaloittaa jokapäiväistä elämää esimerkiksi koulussa, työpaikalla ja kotona (ADHD-liitto, 2016). Joillakin henkilöillä ADHD vaikuttaa melkein kaikkiin elämän osa-alueisiin. Toiset pystyvät paremmin keskittymään tärkeisiin tehtäviin, mutta hukkuvat päivittäisiin pikkuseikkoihin. Perheet, tuttavat tai työnantajat saattavat pitää heitä hajamielisinä tai laiskoina. ADHD-henkilöt ymmärretään usein väärin. (Adler & Florence 2009, 23.)

ADD on tarkkaavaisuushäiriö, eli ADHD ilman impulsiivisuutta ja yliaktiivisuutta. ADD-henkilöllä on keskittymisvaikeuksia ja tarkkaavuuden säätelyn ongelmia. (Haapasalo-Pesu 19.1.2016.) ADD-henkilölle tyypillistä on toiminnan hitaus, joka johtuu toiminnan aloittamisen vaikeudesta sekä toiminnan ylläpitämisen ja ohjaamisen vaikeudesta. Ulkopuoliselle toiminta saattaa näyttää suunnittelemattomalta ja poukkoilevalta. Tylsiin ja ikäviin asioihin keskittyminen voi olla hyvin haastavaa, mutta kiinnostaviin asioihin keskittyminen voi onnistua todella hyvin. Keskustelut isossa ryhmässä eivät välttämättä onnistu, mutta kahdenvälisissä keskusteluissa ADD-henkilö voi pysyä hyvinkin mukana. Unirytmien kanssa voi olla ongelmia, koska se on usein siirtynyt myöhäisemmäksi, mikä hankaloittaa opiskelua ja työnteoa. ADD:hen voi liittyä alisuoriutumista koulussa ja työelämässä, sosiaalisten tilanteiden vaikeutta ja kesken jääneitä harrastuksia. ADD-henkilön minäkuva voi kehittyä negatiiviseen suuntaan epäonnistumisen kokemusten ja negatiivisen palautteen vuoksi. (Leppämäki 2012, 47-48.)

### 3.3 Touretten oireyhtymä

Touretten oireyhtymästä puhutaan silloin, kun henkilöllä esiintyy pitkäaikaisesti sekä äänellisiä, että motorisia nykimisoireita eli tic-oireita. Tic-oireet ovat tahattomia, toistuvia ja nopeita liikkeitä tai äännähdyksiä. Äänellisiä tic-oireita ovat esimerkiksi yskiminen, viheltely, eläinten äänien matkiminen, yksittäisten sanojen tai lauseiden toistaminen sekä toisten tai omien sanojen toistaminen. Motorisia tic-oireita on muun muassa silmien siristely, huulien pureskelu, haukottelu, sormella tökkiminen, potkiminen, pään liikuttelu tai muiden matkiminen. Tic-oireet voidaan jakaa yksinkertaisiin ja monimuotoisiin oireisiin. Yksinkertaisia ovat muun muassa suun avaaminen, silmien räpyttäminen, irvistys ja lyhyet äännähdykset kuten kurkun selvittäminen. Monimuotoisia voi olla esimerkiksi sanan tai lauseen purkauksenomainen toistelu ja hypähtely. Tic-oireet voivat pahimmillaan olla hyvin hankalia ja invalidisoivia. (Leppämäki & Puustjärvi 2014, 52-54.) Vaikka ticit ovat tahdotta riippumattomia, niin monet pystyvät jonkin verran hallitsemaan oireitaan muutamista sekunneista tunteihin. Tämä hallinta johtaa useasti siihen, että ticit purkautuvat jossain vaiheessa normaalia voimakkaampana tic-sarjana. (Lönnerberg, 2006, 7-8.)

Rintahaka (2011, 228) toteaa, että ticit voivat pahentua stressaavissa ja pitkästytävissä tilanteissa, mutta ne voivat myös vähentyä mielenkiintoisen toiminnan yhteydessä. Leppämäki ja Puustjärvi (2014, 53) tuovat esiin, että Touretten oireyhtymässä impulssikontrollin ongelmat ja käytösoireet ovat tavanomaisia. 10-15 prosentilla Touretten oireyhtymästä kärsivillä esiintyy tahatonta kiroilua tai rivojen eleiden tahatonta näyttämistä. Näiden lisäksi voi ilmetä seksuaaliväritteistä tai aggressiivista käyttäytymistä. Lönnerbergin (2006, 11) mukaan Touretten oireyhtymän oireet kuitenkin paranevat tuntuvasti murrosiän lopussa tai sen päättyessä. Moni oppii iän myötä selviytymään oireiden kanssa paremmin. Aikuisikään tultaessa noin kolmasosalla tic-oireet häviävät, kolmasosalla vähenevät huomattavasti ja kolmasosalla ne pysyvät ennallaan.

Touretten oireyhtymä on olennaisin osin neurologinen häiriö, jonka taustalla ilmenee keskushermoston motorisia toimintoja säätelevien hermoverkoston häiriö. (Huttunen 14.11.2015c.) Syyt eivät ole täysin selvillä, mutta Lönnerbergin (2006, 8, 13) mukaan tutkimuksissa on voitu osoittaa, että Touretten oireyhtymän syynä on

aivojen kemiallisten välittäjäaineiden epätasapaino. Touretten oireyhtymä on osittain perinnöllinen. Mikäli toisella vanhemmista on Tourette, lapsen riski saada diagnoosi on 50 prosenttia. Huotari ja Tamski kirjoittavat, että joskus Touretten oireyhtymä voi syntyä ei-perinnölliseltä pohjalta, esimerkiksi pienen aivovaurion seurauksena. Rintahaka (2011, 227) kirjoittaa, että Touretten oireyhtymään voi usein liittyä samanaikaisia oireita ja sairauksia, joista yleisimmät ovat ADHD ja pakko-oireinen häiriö. Nämä häiriöt saattavat hankaloittaa elämää enemmän kuin nykimiset ja nykimisten kanssa ne vaikeuttavat työkykyä. Huotari ja Tamski (2010, 97) kuitenkin toteavat useimpien häiriöstä kärsivien elävän tuottavaa elämää ja työskentelevän kaikenlaisissa ammateissa ja tehtävissä.

### 3.4 Kielellinen erityisvaikeus

Kielellisessä erityisvaikeudessa puheen ja kielen kehitys voi viivästyä tai edetä poikkeavasti. Tällöin sanojen oppiminen voi kestää kauan, ensimmäiset sanat tulevat myöhään ja jo opitut sanat jäävät käytöstä pois. Lisäksi kuullun puheen ymmärtämisessä voi olla haasteita. Kuitenkin lapsen näönvarainen päättely voi olla normaalia, mutta kielellinen oppiminen ja toimintakyky eivät kehity normaalisti. (Riikola & Asikainen 17.5.2010.) Kielellisessä erityisvaikeudessa on tyypillistä, että lausepuhe alkaa tavanomaista myöhemmin, puhe saattaa olla epäselvää, tavutus-päätteet voivat puuttua tai olla virheellisiä, lauseet voivat olla vajaita, sanajärjestys voi olla käänteinen tai virheellinen, sanavarasto on suppea tai henkilö käyttää kiertoilmaisuja. (Eri-laisten Oppijoiden Liitto Ry 2015.) Kielelliseen erityisvaikeuteen saattaa liittyä liitännäisoreita. Näitä voivat olla esimerkiksi motorinen kömpelyys, tarkkaavaisuuden häiriöt, haasteet toiminnanohjauksessa, aistisäätelyn vaikeudet ja puutteet sosiaalisissa taidoissa. (Aivoliitto 2016.)

Jonkin asteinen kielellinen erityisvaikeus on noin seitsemällä prosentilla suomalaisista lapsista (Riikola & Asikainen 17.5.2010). Ervastin ja Leppäsen mukaan (2010, 214-215) kielellisen erityisvaikeuden syitä ja taustatekijöitä on pyritty selvittämään, kuitenkin yhtä ainoaa syytä tai taustatekijää ei tällä hetkellä tunneta. Kielellisten vaikeuksien taustalla on useita riskitekijöitä. Kielellinen erityisvaikeus on usein perinnöllistä ja sitä esiintyy enemmän pojilla kuin tytöillä. Tutkimuksessa,

jossa on kartoitettu kielihäiriön riskitekijöitä on keskeisimmiksi riskitekijöiksi ilmenyt hyvin alhainen syntymäpaino sekä viiden minuutin Apgar- pisteiden jäädessä alle neljän. Vanhempien koulutustasolla ja lapsen kasvuympäristöllä saattaa olla vaikutuksia kielellisten taitojen kehittymiseen, kuitenkin näistä ei voida tehdä suoria johtopäätöksiä. Eräs kielellisen erityisvaikeuden taustalla oleva riskitekijä on heikko fonologinen työmuisti, joka tarkoittaa kuullun kielellisen materiaalin pysymistä mielessä, jotta sen merkitys ehditään tulkitsemaan. Lisäksi riskitekijänä voi olla kuuluärsykkeiden prosessoinnin ja puheen havaitsemisen heikkous.

Useimmiten iän myötä kielellisen erityisvaikeuden oirekuva helpottuu. Puhe voi vähitellen helpottua ja kielen hallinta kehittyä. Kuitenkin pitkien ja monimutkaisten luettujen ja kuultujen lauseiden ymmärtäminen on ikään nähden vaikeaa. Lisäksi omien ajatusten ja havaintojen ilmaiseminen suullisesti ja kirjallisesti voi olla haastavaa. Kielellinen erityisvaikeus ei kuitenkaan varsinaisesti parane, mutta sen aiheuttamia haittoja voidaan oppia ratkaisemaan muilla keinoilla, jolloin niistä on henkilölle vähemmän haittaa. (Riikola & Asikainen 17.5.2010.)

## 4 NEUROPSYKIATRINEN VALMENNUS

Elämisen haasteet ja vahvuudet ovat hyvin yksilöllisiä ja erilaiset elämäntilanteet muuttavat niitä. Neuropsykiatriset oireet vaikuttavat ihmisen elämään monin eri tavoin. Neuropsykiatrisen valmennuksen asiakkailla on useimmiten haasteita päivittäisten tehtävien hallinnassa. Valmennuksen avulla voidaan löytää keinoja elämänhallinnan parantamiseen. (Mannström-Mäkelä 2008, 42.) Tässä luvussa käsitelen neuropsykiatrista valmennusta työmenetelmänä. Kerron mitä valmennus käytännössä on ja miten sitä toteutetaan.

### 4.1 Mitä on neuropsykiatrinen valmennus?

Neuropsykiatrinen valmennus on kuntoutusmenetelmä, joka edistää arjen- ja elämänhallintaa, ihmissuhdetaitoja ja kehittää itsetuntoa. Valmennus on asiakkaan elämänlaatua edistävää ja terapeutista. (Tamski & Huotari 2015, 8.) Yleensä neuropsykiatrisella valmennuksella tarkoitetaan tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, joka on käytännönläheistä ja sen lähtökohta on kuntoutujan tuentarve. Neuropsykiatrisen valmennuksen tarkoituksena on tukea myönteisen minäkäsityksen kehittymistä. (Sihvonen, 2011.) Valmennuksessa opitaan hyödyntämään omia voimavaroja ja vahvuuksia ja löydetään uusia ajattelu- ja toimintamalleja. Valmennuksen ei ole tarkoitus olla pelkästään keskustelua, vaan se on yhdessä tekemistä. Valmentaja voi esimerkiksi tulla auttamaan kodin siivoamisessa ja lähteä mukaan virastoasioinneille. (Juusola 2012, 159.)

Valmennus on suunnattu henkilöille, joilla on neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. (Tamski & Huotari 2015, 8.) Valmennuksesta hyötyvät esimerkiksi henkilöt, joiden on vaikeaa saada työ- tai opiskelupaikkaa, opiskelu on vaarassa keskeytyä tai sosiaaliset valmiudet työelämään ovat huonot. Valmennusta toteutetaan asiakkaiden omissa toimintaympäristöissä, kuten kotona, koulussa, työpaikalla tai harrastuksissa. Apua on annettava siellä, missä ongelmat ilmenevät, koska ongelmat eivät ratkea toimistossa kaavakkeita täyttämällä. Henkilöt, joilla on neuropsykiatrisia erityisvaikeuksia, eivät yleensä opi arjen hallintaa ilman erityistä ohjausta ja tukea. (Huotari & Tamski 2010, 23-27.)

Valmennuksen avulla voidaan edistää asiakkaan arjessa tarvittavien taitojen oppimista. Valmentaja voi auttaa asiakkaan sopeutumista toimintaympäristön vaatimuksiin sekä joskus myös ympäristöä sopeutumaan ja huomioimaan asiakkaan erityistarpeet. (Kulmala 2010, 9.)

Neuropsykiatrisen valmennuksen menetelmät voidaan jakaa arvioiviin, strukturoiviin, ohjaaviin, visualisoiviin ja reflektoiiviin. Menetelmät saattavat olla osittain päällekkäisiä. Arvioivia menetelmiä ovat esimerkiksi erilaiset havainnointi- ja arviointilomakkeet sekä haastattelut. Strukturoivat menetelmät liittyvät suunnitelmallisuuteen ja ajanhallintaan ja näitä ovat muun muassa viikkoaikataulu, kalenteri ja muistilistat. Ohjaavat menetelmät taas liittyvät toiminnallisuuteen ja näitä ovat muun muassa toiminnallinen ohjaus, yhdessä tekeminen ja puhelut. Visualisoivia menetelmiä voidaan puolestaan hyödyntää esimerkiksi tilannetta konkretisoivilla piirustuksilla ja kaavioilla. Reflektoiiviin menetelmiin kuuluu muun muassa videointi, syyseuraus-suhde, itsearviointi sekä vaikeuden ulkoistaminen. (Huoviala 2007, 41)

Neuropsykiatrisen valmentaja on sosiaali-, terveys- tai kasvatustieteiden ammattilainen, joka on lisäksi käynyt neuropsykiatrisen valmentaja-koulutuksen. Neuropsykiatrisen valmennus eroaa muista tukimuodoista muun muassa siten, että valmentaja työskentelee asiakkaan omassa ympäristössä, valmentajalla on erityisosaamista neuropsykiatrisista erityisvaikeuksista, valmennus on täsmällistä tukea, valmennusta ohjaa alussa asetetut tavoitteet ja valmennussuhde päättyy, kun asetetut tavoitteet on saavutettu. (Nuortentalo 2016.) Valmentajan tehtävänä on edistää rohkaisevaa ilmapiiriä, siten, että asiakkaat voivat löytää keinot korvata negatiiviset käyttäytymismallit positiivisilla malleilla. (Ratey & Sleeper-Triplett 2011, 434.) Mannström-Mäkelän (2008, 42) mukaan tärkeä tehtävä neuropsykiatrisen valmentajan toiminnassa on tuoda asiakkaan arkeen struktuuria, etsiä keinoja ja voimavaroja arjen hallintaan. Valmentaja toimii myös tukijana, kannustajana sekä myönteisen elämänpolun mahdollistajana.

Motivaatio on oppimisen kannalta olennaista. Neuropsykiatrisista erityisvaikeuksista kärsivien henkilöiden on usein vaikeaa löytää motivaatiota, ellei asia ole omasta mielestä kiinnostava. Tällöin valmentajan kanssa voidaan jakaa tavoitteet pienempiin välitavoitteisiin ja voidaan tehdä konkreettisia toimintasuunnitelmia. Esimerkiksi pienet palkkiot välitavoitteeseen päästessä voivat auttaa motivaation ylläpidos-

sa. (Kulmala 2010, 8.) Neuropsykiatrinen valmennus mahdollistaa asiakkaita har-  
kittamaan tekojensa seurauksia, asettamaan itselleen tavoitteita, luomaan aika-  
tauluja ja pysymään niissä, parantamaan omia organisointikykyjä, rakentamaan  
itsetuntoa, lisäämään kykyä itsesäätelyyn, parantamaan ihmissuhdetaitoja, tunnis-  
tamaan positiivisia ominaisuuksia ja vahvuuksia itsessään, tunnistamaan ja luo-  
maan omiin vahvuuksiin pohjautuvia räätälöityjä apukeinoja, parantamaan kriitti-  
sen ajattelun kykyä, kehittämään vastuullisuutta sekä edistää kykyä hoitaa asioita.  
(Ratey & Sleeper-Triplett 2011, 434-435.)

## **4.2 Ratkaisukeskeisyys**

Neuropsykiatrisen valmennuksen tausta-ajatuksena on ratkaisu- ja voimavarakes-  
keisyys (Huotari & Tamski 2010, 23). Perinteisesti ongelmiin sovelletaan syy-  
seurausmallia. Inhimillisessä elämässä tämä saattaa johtaa syiden etsimiseen ja  
sitä kautta syyttelyyn ja syyllisten etsimiseen. Tällainen kierre ei edistä hyvää lop-  
putulosta, eikä se ole hyvän yhteistyön alku. Ratkaisukeskeisyydellä pyritään rat-  
kaisuihin, tavoitteisiin sekä päämäärien löytämiseen. (Mannström-Mäkelä 2008,  
43.) Ratkaisukeskeinen lähestymistapa on ajattelutapa, johon sisältyy kannustavia  
käytännön menetelmiä erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin, motivointiin, innostami-  
seen, suunnitteluun, ongelmien ratkaisuun sekä kehittämistyöhön. Ratkaisukes-  
keisyyttä kutsutaan myös voimavarakeskeisyydeksi, koska siinä pyritään huomi-  
oimaan käytössä olevia mahdollisuuksia ja voimavaroja. Työskentelyn keskiössä  
on toivon herättäminen. (Tamski & Huotari 2013, 18.)

Ratkaisukeskeinen ajattelutapa on maanläheinen ja myönteinen tapa kohdata eri-  
laisia elämän haasteita ja pulmatilanteita. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisessä  
työskentelytavassa tärkeää on asiakaslähtöisyys, jolloin asiakas asettaa itse omat  
tavoitteensa. Asiakkaan kykyä, taitoja ja osaamista hyödynnetään voimavarana.  
Ratkaisukeskeisessä työskentelytavassa on oleellista edistyksien huomioiminen,  
jolloin tutkitaan erityisesti niitä aikoja ja hetkiä, kun vaikeudet ovat olleet paremmin  
hallinnassa. Asiakkaan vahvoja puolia voidaan tuoda esiin myönteisyydellä, luo-  
vuudella, leikillisyydellä sekä huumorilla. Ratkaisukeskeinen työskentelytapa on  
salliva ja siihen voidaan liittää myös muista työmuodoista lainattuja ideoita, esi-

merkiksi kognitiivisen terapian harjoituksia. Lisäksi on tärkeää nähdä asiakkaan verkostot ja läheiset voimavarana ja ratkaisuja voidaan etsiä myös yhdessä heidän kanssaan. (Ratkes 2016.)

Ratkaisukeskeisyys eroaa ongelmakeskeisyydestä monin tavoin. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä ongelmien kuvaamisen sijaan kuvataan tavoitteita. Oleellista on keskittyä huomiomaan myönteistä kehitystä kielteisen kehityksen sijasta. Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä ei pohdita ongelmien syitä tai taustatekijöitä, vaan keskitytään myönteisen kehityksen selittämiseen sekä aikaisempiin onnistumisiin. Esteiden ja rajoitusten näkemisen sijaan paneudutaan mahdollisuuksien ja voimavarojen hyödyntämiseen. (Tamski & Huotari 2013, 19.)

### **4.3 Valmennusprosessi**

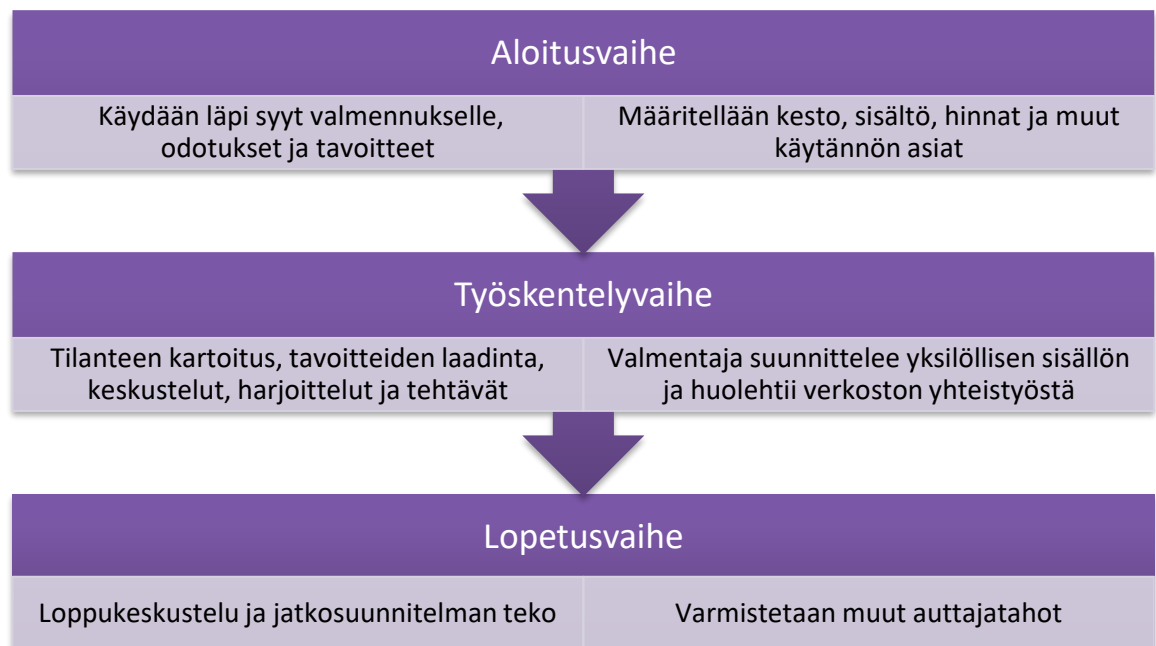
Neuropsykiatrinen valmennuksen valmennusprosessin alussa käydään yhdessä läpi syyt valmennukseen hakeutumiseen sekä asiakkaan odotukset sekä tavoitteet. Asiakkaan kanssa käydään läpi mitä valmennus on ja miten se toimii. Asiakkaan odotusten ja tavoitteiden pohjalta määritellään valmennuksen kesto, sisältö, hinnat sekä muut käytännön asiat. Jos yhteistyö tuntuu mielekkäältä molemmille, tehdään valmennussopimus, jossa määritellään valmentajan ja asiakkaan vastuut. (Tamski & Huotari 2013, 60.) Neuropsykiatrisessa valmennuksessa asiakas on oman elämäntilanteensa asiantuntija. Asiakkaalla on näkemys siitä, mikä on sellainen tavoite, jota kohti ponnistella. Tavoitteen määrittely on oleellinen osa valmennusprosessia. Valmentajan tehtävänä on esittää myönteiseen prosessiin johtavia kysymyksiä ja löytää voimavaroja ja keinoja ratkaista erilaisia pulmatilanteita. (Mannström-Mäkelä 2008, 43.)

Varsinaisen valmennuksen alettua kartoitetaan tilanne ja pohditaan, mitä voimavaroja ja resursseja on ja mitä tarvitaan tavoitteen saavuttamiseksi. Käydään läpi eri vaihtoehtoja ja määritellään tavoite, joka pilkotaan pieniksi osa-tavoitteiksi. Valmennuksen aikana käydään keskusteluja, tehdään erilaisia harjoituksia ja annetaan tehtäviä. Valmentaja ja asiakas yhdessä pohtivat myös sitä, mistä tiedetään, että tavoite on saavutettu. (Tamski & Huotari 2013, 60.) Valmentaja rakentaa yksilöllisen sisällön valmennukseen. Valmentaja auttaa yhdistämään sisäisen pää-



määrän ja ulkoisen työskentelyn. Valmentaja myös haastaa asiakkaansa kohti tavoitetta ja muutosta. Lisäksi valmentaja huolehtii verkoston yhteistyöstä. Valmentajan on pidettävä huolta siitä, että ympäröivillä tahoilla on riittävästi tietoa neuropsykiatrisista erityisvaikeuksista. Valmentajan tulee myös olla selvillä kaikista tahoista, jotka toimivat asiakkaan eduksi. (Mannström-Mäkelä 2008, 43.) Lisäksi valmennuksen hyötyä, toimivuutta ja vaikuttavuutta tulee arvioida prosessin jokaisessa vaiheessa.

Valmennuksen lopussa voidaan tehdä suunnitelma siitä, voiko valmennettava ottaa yhteyttä valmentajaan tarvittaessa. Samalla varmistetaan muiden mahdollisten auttajatahojen yhteystiedot sekä yhteydenpito. Valmentajan ja asiakkaan on hyvä keskustella ja kartoittaa asiakkaan toiveet jatkosuhteen hyvissä ajoin ennen valmennuksen päättymistä. (Tamski & Huotari 2013, 61.) Riihikujan asumisvalmennusyksiköstä asiakkaat voivat siirtyä avoalennuksen piiriin, jolloin neuropsykiatrinen valmentaja voi jatkaa asiakkaan kanssa työskentelyä tämän omassa kodissa. Avoalennuksen aikana asiakkaalla on mahdollista käydä edelleen Riihikujalla esimerkiksi kerran viikossa, jolloin voi keskustella ohjaajan kanssa tai osallistua ryhmiin. Oheinen kuvio (kuvio 1) kuvaa neuropsykiatrisen valmennuksen vaiheet ja prosessin etenemisen, jonka mukaan Riihikujan yksikössäkin edetään.



Kuvio 1. Valmennusprosessi.

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvaan omaa tutkimusprosessiani kertoen tutkimusmenetelmistäni, aineiston keruusta ja aineiston analysoinnista sekä tutkimukseni luotettavuudesta ja eettisyydestä. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää neuropsykiatrisen valmennuksen merkitystä nuorten aikuisten asiakkaiden näkökulmasta. Halusin saada selville asiakkaiden kokemuksia neuropsykiatrisesta valmennuksesta Riihikujan asumisvalmennusyksikössä. Tutkimukseni toteutin laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyöni sisältää suoria lainauksia haastatteluista. En kuitenkaan ole numeroinut niitä haastateltavien tunnistettavuuden estämiseksi.

### 5.1 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu

Opinnäytetyöni lähtökohdaksi valitsin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen, koska halusin tutkia asiakkaiden omia kokemuksia ja saada mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan heidän näkemyksistään. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 160, 164) mukaan laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksella. Alasuutari (2011, 38) kirjoittaa, että laadullisessa tutkimuksessa aineistoa usein tarkastellaan kokonaisuutena. Puusa ja Juuti (2011, 47-48) jatkavat, että laadullisessa tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan yksittäisiä tapauksia ja tässä oleellista on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden näkökulmien korostaminen sekä tutkijan vuorovaikutus yksittäisen havainnon kanssa. Tyypillisesti etäisyys tutkijan, hänen tuottamansa aineiston ja tutkimuskohteen välillä on pieni. Laadullisessa tutkimuksessa oleellista on tutkittavien kokemukset ja tutkimuksen tarkoituksena on antaa teoreettisesti mielekäs tutkimuksen taustalla olevasta ilmiöstä.

Hirsjärvi ja Hurme (2008, 34) kirjoittavat, että haastattelu on yleisimpiä tiedonkeruumuotoja. Haastattelu sopii hyvin erilaisiin tutkimustarkoituksiin, koska se on menetelmänä joustava. Haastattelu antaa mahdollisuuden olla suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, jolloin tiedonhankintaa voi suunnata

itse tilanteessa. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 73) tuovat esiin haastattelijan mahdollisuutta toistaa kysymys haastattelutilanteessa, oikaista syntyviä väärinkäsityksiä, selventää ilmaustensa sanamuotoja sekä käydä keskustelua tiedonantajan kanssa. Puusan (2011, 74) mukaan haastattelun etuna voidaan nähdä se, että tutkimukseen voidaan valita sellaisia henkilöitä, joilla tiedetään olevan tietoa aiheesta tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelussa on tärkeää pyrkiä saamaan mahdollisimman paljon tietoa ja monipuolinen kuva tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimukseni kohdejoukon valitsin tarkoituksenmukaisesti, koska halusin tuoda esiin juuri Riihikujan asumisvalmennusyksikön asiakkaiden näkemyksiä neuropsykiatrisesta valmennuksesta. Koin, että laadullisella menetelmällä saan asiakkaiden äänen parhaiten kuuluviin. Halusin valita menetelmäkseni mahdollisimman joustavan tutkimusmenetelmän. Päädyin tähän sen vuoksi, koska tutkimukseni kohde-ryhmällä saattaa olla sairauksistaan johtuen hankaluuksia kysymysten tulkinnessa, joten haastattelemalla pystyin tarkentamaan ja selventämään kysymysmuotoja ja korjaamaan mahdollisia väärinkäsityksiä.

Vilkan (2015, 124) mukaan teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu lie-nee useimmiten käytetty tutkimushaastattelun muoto. Teemahaastattelussa tarkoituksena on poimia tutkimusongelmasta keskeiset aiheet, joita haastattelussa täy-tyy käsitellä tutkimusongelmaan vastaamiseksi. Eskola ja Vastamäki (2015, 29) kirjoittavat, että teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet on määrätty etukäteen. Menetelmästä puuttuu kysymysten tarkka muoto ja järjestys, joka on ominaista puolistrukturoidulle haastattelulle. Haastatteliija varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt aihealueet käydään läpi, vaikka niiden laajuus ja järjestys voikin vaihdella haastatteluiden välillä. Hirsjärvi ja Hurme (2008, 48) toteavat tee-mahaastattelussa tärkeintä olevan sen, että keskustelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa, eikä yksityiskohtaisia kysymyksiä näin ollen ole. Tämä tuo tutkittavien äänen kuuluviin ja vapauttaa haastattelua tutkijan näkökulmasta. Teema-haastattelussa keskeistä on ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamat merkitykset ja se että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa.

Toteutin teemahaastattelut elokuussa 2016. Kaikki haastattelut tein Riihikujan asumisvalmennusyksikössä, koska se oli haastateltavillekin tuttu paikka. Haastat-telun ajankohdat sovin haastateltavien kanssa, siten että ajat sopivat hyvin heidän

päivärytmiinsä. Haastattelutilanteen pyrin järjestämään rauhallisessa tilassa, jossa ei ollut häiriötekijöitä, täten haastateltavien oli helpompi keskittyä haastatteluun. Haastateltavilla oli kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa haastattelupaikkaan, eli halusivatko he haastattelun toteutuvan toimistossa vai heidän omassa huoneessaan. Kaikki haastattelut nauhoitettiin asiakkaiden suostumuksella. Haastattelutilanteissa kuitenkin huomioin, että välillä osa haastateltavista vilkuili useasti nauhuria, joten se saattoi hieman häiritä heidän keskittymistään.

Teemahaastattelurungon (Liite 1) tein etukäteen haastattelutilanteita varten. Teemoina olivat haastateltavien taustatiedot, kokemukset neuropsykiatrisesta valmennuksesta, neuropsykiatrisen valmennuksen merkitys sekä Riihikujan asumisvalmennusyksikön toimintatavat. Kysymyksistä pyrin tekemään mahdollisimman selkeitä ja yksinkertaisia, koska tutkimuksen kohderyhmällä voi olla hankaluuksia kysymysten tulkinnassa. En testannut kysymyksiä etukäteen, mutta näytin ne ohjaajalleni sekä Riihikujan asumisvalmennusyksikön vastaavalle ohjaajalle, jonka jälkeen tein lomakkeeseeni vielä pari pientä täsmennystä. Keskustelu eteni näiden teemojen mukaan, kuitenkin melko vapaasti, teemahaastattelulle tavanomaisella tavalla. Haastattelutilanteissa pyrin käyttämään selkokieltä estääkseni tulkinnallisia väärinkäsityksiä. Haastattelukysymyksiä jouduin välillä täsmentämään, jotta ne ymmärrettiin oikein. Haastateltavien välillä oli melko paljon eroja kysymysten ymmärtämisessä. Lyhyin haastattelu oli kestoaltaan 15 minuuttia ja pisin yhden tunnin ja 10 minuuttia. Muiden haastatteluiden kesto vaihteli näiden välillä.

## **5.2 Aineiston analysointi**

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 221) toteavat kerätyn aineiston analyysin, tulkinnan ja johtopäätösten tekemisen olevan tutkimuksen ydinasioita. Analyysivaiheessa tutkija saa selville sen, millaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmiin. Tässä vaiheessa tutkijalle saattaa myös selvitä, miten ongelmat olisi tullut oikeastaan asettaa. Aluksi täytyy tarkistaa aineisto virheiden tai puuttuvien tietojen osalta. Tämän jälkeen tietoja on mahdollista vielä täydentää. Joskus voidaan joutua ottamaan haastateltavaan uudelleen yhteyttä tietojen täydennykseksi. Kolmas vaihe on aineiston järjestäminen tallennusta ja analyysia varten. Tallennettu aineisto

on usein oleellista litteroida. Kananen jatkaa (2015, 160) litteroinnin tarkoittavan tallenteiden muuttamista tekstimuotoon. Teemahaastatteluaineisto kirjoitetaan tekstimuotoon mahdollisimman sanantarkasti. Litterointi on aikaa vievä työvaihe, joten tutkija joutuu ratkaisemaan, mitä hän aineistostaan litteroi. Hankaluutta litterointiin tuo se, että etukäteen ei voida tietää mitä aineistosta lopuksi tarvitaan. Eskola (2010, 179) on kuitenkin sitä mieltä, että litteroinnin työläydestä huolimatta aineistot kannattaa purkaa kokonaan, eikä luottaa siihen, että nauhalta voi jälkikäteen etsiä täydennystä. Litteroidessa tulee myös alustavasti tutustuttua aineistoon.

Laadullisessa analyysissä tyypillistä on, että analysointi aloitetaan jo haastattelutilanteessa. Tutkijalla on mahdollisuus haastattellessaan tehdä havaintoja ilmiöstä niiden useuden, toistuvuuden, jakautumisen sekä erityistapausten perusteella. Laadullinen aineisto myös säilyttää aineistonsa sanallisessa muodossa toisin kuin kvantitatiivinen tutkimus. Laadullisessa analyysissä tutkija käyttää analysoinnissa päättelyä. Työskentelytapoja on paljon erilaisia ja analyysitekniikat ovat moninaisia, joten ei ole yhtä tiettyä muita parempaa analyysitapaa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 142.) Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 224, 229) mukaan tavallimmat analyysimenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat teemoittelu, tyypittely, sisällön erittely, diskurssianalyysi sekä keskusteluanalyysi. Tulosten analysoinnin jälkeen tärkeää on tulkinta, joka tarkoittaa analyysissä esiin tulleiden merkitysten selkiyttämistä ja pohdintaa.

Analyysini aloitin tutustumalla aineistoon ja litteroimalla haastatteluiden ääninauhituksen tekstimuotoon. Pyrin litteroimaan kaiken aineiston mahdollisimman sanantarkasti ja tein samalla pieniä muistiinpanoja. Litterointi vei kauan aikaa ja litteroitua aineistoa kertyä melko paljon. Jokaisessa haastattelussa oli jotain tutkimuskysymyksen kannalta oleellista tietoa, toki pidemmissä haastatteluissa sitä kertyi runsaammin. Litteroinnissa säilytin vielä järjestysnumeron sekä taustatiedot siltä varalta, jos haastatteluita tarvitsee vielä täydentää jälkikäteen. Litteroinnin jälkeen syvennyin aineistooni tarkemmin ja aloin jakamaan sitä teemoittain. Teemoittelussa kiinnitin huomiotani aineistolähtöisyyteen. Aluksi tein litteroituun aineistooni teemojen mukaan erivärisiä merkintöjä ja muita huomioita. Teemahaastattelurungon pohjalta olevat alustavat teemat olivat minulla jo tiedossa, kuitenkin siten, että teemoja olisi ollut vielä mahdollista muokata, mikäli aineistosta olisi noussut jotain

yllättävää esiin. Tämän jälkeen keräsin samaan teemaan liittyviä vastauksia yhteen. Tässä vaiheessa myös pelkistin aineistoani siten, että poistin tutkimuskysymysten kannalta selvästi epäoleelliset asiat.

### 5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on mukana kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Hyvän tieteellisen käytännön edellytyksenä on, että pienkin tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa kiinnitetään huomiota laadukkuuteen. Tutkijan tulee toimia rehellisesti myös muita tutkijoita kohtaan ja kunnioittaa heidän työtään. Tutkijan tulee huomioida millaisia saavutuksia toiset tutkijat ovat tehneet samasta asiasta, tämä osoitetaan tarkoilla lähdeviittauksilla sekä omien ja toisten tutkijoiden tulosten esittämisellä oikeassa valossa. (Vilkkä 2015, 41-42, 49.) Tutkimusetiikkaan kuuluu myös se, että tutkijan tulee noudattaa yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Tutkimuksessa tulee toteuttaa tieteelliselle tiedolle ominaista avoimuutta ja vastuullisuutta tuloksia julkaistaessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2016.) Vaikka oma tutkimukseni on melko pieni, olen toiminut eettisesti opinnäytetyöprosessini jokaisessa vaiheessa. Olen valinnut käyttämäni lähteet kriittisesti ja merkinnyt lähdeviittaukset selkeästi, enkä ole plagioinut muiden tekstejä.

Anonymisointi tarkoittaa tunnisteiden poistamista tai muuttamista. Tunnisteiden poistaminen tai muuttaminen täytyy pohtia jokaisessa tutkimuksessa tapauskohtaisesti. Tähän vaikuttavat muun muassa aineiston aihealue, tutkittavista ilmenevät taustatiedot sekä tutkittaville annettu informaatio. (Kuula 2011, 200.) Mäkisen (2006, 114-116) mukaan tutkimuksen kannalta anonymiteetin säilymisellä on selkeitä etuja. Tutkijan vapaus lisääntyy ja arkojen asioiden käsittely voi olla helpompaa. Ihmiset voivat rohkaistua puhumaan rehellisesti, kun he ovat tietoisia siitä, että henkilötiedot salataan. Anonymiteetti myös suojaa keskusteluissa esille tulleita henkilöitä, joiden henkilöllisyyden esille tulo olisi väärin, koska heillä ei ole suoranaista yhteyttä tutkimusprosessiin. Tutkijan tuleekin tehdä kaikkensa, että ano-

nymiteetti säilyy, jos hän on sen tutkittaville luvannut. Tutkijan on hyvä myös selvittää tutkittaville, miten luottamuksellisuus käytännössä taataan.

Kesällä 2016 työskennellessäni Riihikujan asumisvalmennusyksikössä, kysyin asiakkailta heidän mielenkiinnostaan osallistua haastatteluun. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Haastattelun alussa haastateltavat saivat luettavakseen ja allekirjoitettavaksi haastatteluluvan, jossa kerrottiin aineiston tarkoituksesta opinnäytetyötä varten. Lomakkeessa kerrottiin myös haastattelun ääninauhoituksesta ja nauhojen tuhoamisesta litteroinnin jälkeen. Lomakkeesta ilmeni myös anonymiteetti eli haastateltavat eivät ole tunnistettavissa missään vaiheessa. Haastattelun alussa kerroin nämä asiat vielä suullisesti, niin että ne tulivat ymmärretyiksi.

Eskolan ja Suorannan (2000, 210) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkeä luotettavuuden kriteeri on tutkija itse, jolloin luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tutkimukset ovat usein henkilökohtaisia ja ne sisältävät tutkijan omaa pohdintaa. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 231-232) toteavat, että tutkimuksissa tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat, vaikka virheiden syntymistä pyritään välttämään, siksi tutkimuksissa arvioidaan luotettavuutta. Reliaabeliudella kuvataan mittaustulosten toistettavuutta ja sen mittaamiseen on monia tapoja, kuten se, että kaksi arvioijaa päätyy samaan tulokseen. Tutkimuksen validiudella tarkoitetaan tutkimusmenetelmän tai mittarin sopivuutta sekä kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituksenakin mitata. Joskus mittarit ja menetelmät eivät vastaakaan sitä todellisuutta, mitä tutkija ajattelee tutkivansa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen eri vaiheissa edistää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijan tulee kertoa totuudenmukaisesti aineiston tuottamisen olosuhteet.

Ennen tutkimuksen toteuttamista perehdyin laadulliseen tutkimukseen ja sen tekemisen etiikkaan ja pyrin toimimaan näiden mukaan tutkimusprosessini eri vaiheissa. Mielestäni oma tutkimukseni oli reliaabeli koska uskon, että haastatteluista olisi saatu samat tulokset, vaikka tutkimuksen haastattelija, aika tai paikka olisi ollut eri. Luotettavuutta pyrin varmistamaan sillä, että varmistin haastateltavien ymmärtävän, mitä kysymyksillä tarkoitettiin. Selvensin ja tarkensin kysymyksiä tarpeen mukaan. Mielestäni valitsin myös oikean tutkimusmenetelmän, koska

haastattelutilanteessa pystyin olemaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa, mikä vähensi mahdollisia väärinkäsityksiä. Tutkimukseni kohdejoukko koostuu kuitenkin vain pienestä määrästä, jos mietitään neuropsykiatrisen valmennuksen asiakkaita Suomessa. Tämän vuoksi tuloksia ei voida yleistää, koska tulokset ovat vain yhden joukon kokemuksia ja muilla neuropsykiatrisen valmennuksen asiakkailla voi olla toisenlaisia kokemuksia. Vilkka (2015, 120) toteaaakin, ettei laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta, vaan tutkimisen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla näyttää esimerkiksi ihmisen toiminnasta jotain, joka on välittömän havainnon tavoittamattomissa.



## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Käyn tässä kappaleessa läpi teemahaastattelujen tuloksia. Haastattelin kuutta neuropsykiatrisen valmennuksen asiakasta. Osa haastateltavista asui haastatteluhetkellä Riihikujan asumisvalmennusyksikössä ja osa oli jo siirtynyt avoalmenukseen. Huomioin haastateltavien yksityisyyden, joten en erittele sitä, moniko heistä asui haastatteluhetkellä Riihikujan asumisvalmennusyksikössä ja moniko oli entisiä asukkaita. Haastateltavien diagnooseja en myöskään avaa kovin tarkasti. Haastateltavista kolme oli naisia ja kolme miehiä. Iältään haastateltavat olivat 19-27-vuotiaita. Asumisvalmennuksen kesto vaihteli kuukaudesta yli kahteen vuoteen. Kaikki haastateltavat olivat asuneet vanhempiensa tai vanhempansa kanssa ennen asumisvalmennusyksikköön muuttamistaan. Haastateltavista kolmella oli diagnoosina Aspergerin oireyhtymä ja kolmella jokin muu neuropsykiatrinen tai psykiatrinen diagnoosi. Teemahaastatteluissa kysyin avoalmenukseen siirtyneiden haastateltavien kokemuksia avoalmenukseen siirtymisestä, mutta haastateltavien tunnistettavuuden vuoksi päätin jättää nämä tulokset käsittelemättä. Haastattelussa läpikäytäviä teemoja olivat haastateltavien kokemukset neuropsykiatrisesta valmennuksesta, neuropsykiatrisen valmennuksen merkitys haastateltavien elämässä sekä Riihikujan asumisvalmennusyksikön toimintatavat.

### 6.1 Asiakkaiden kokemukset neuropsykiatrisesta valmennuksesta

**Valmennuksen aloitus.** Haastateltavat kertoivat kokemuksiaan Riihikujan asumisvalmennusyksikköön muuttamisesta ja siitä, miten he kokivat alun uudessa paikassa sujuneen. Osa haastateltavista kertoi myös tarkemmin elämäntilanteestaan ennen muuttoa. Pääasiassa haastateltavat kokivat valmennuksen alkaneen hyvin. Kaikki haastateltavat olivat asuneet ennen valmennuksen aloitusta vanhempiensa tai vanhemman kanssa, joten muuttaminen asumisvalmennusyksikköön oli ollut kaikille haastateltaville suuri elämänmuutos.

Kaikki meni tosi hyvin ja mä olin iloinen siitä, ku sain muuttaa tänne.

No sehän meni periaattees hyvin, vaikka mä muistan, ettei se ollu kovin mukavaa, ku tavallaan oli niin tottunu kauan olemaan vanhempien kanssa.

Haastateltaville ryhmäasuminen oli uusi asia ja osa haastateltavista koki haastavaksi sen, että asumisympäristö täytyi jakaa muiden ja aluksi vieraiden ihmisten kanssa. Lisäksi moni haastateltavista kertoi muuttaneensa Riihikujan asumisvalmennukseen toiselta paikkakunnalta, jolloin täytyi sopeutua myös uuteen ympäristöön ja vieraaseen kaupunkiin. Täysin uuden tilanteen vuoksi osa haastateltavista koki varsinkin alun uudessa paikassa haastavana. Haastateltavat kuitenkin kokivat sopeutuneensa uuteen paikkaan melko nopeasti.

No se meni ihan perushyvin, että olihan se nyt tietysti iso muutos, mutta kyllä mä aika äkkiä sitte sopeuduin ja ei siinä nyt ollu mitää erityisempää ongelmaa.

Kyllä aluksi oli tottumista, kun oli se ryhmäasuminen siinä, mutta niin hyvin mulla meni aluksi.

Hyvin nopeasti pääsin niinku siihen rytmiin mukaan.

**Odotukset valmennusta kohtaan.** Haastateltavat kuvailivat, millaisia ajatuksia ja odotuksia heillä oli ollut valmennuksesta ennen varsinaista muuttoa Riihikujan asumisvalmennusyksikköön. Osa haastateltavista koki muuton uuteen paikkaan vaikeana asiana ja he pohtivat etukäteen sitä, miten selviävät aluksi asumisvalmennusyksikössä, kun kaikki on vielä uutta. Osa haastateltavista kertoi toivoneensa, että valmennuksen myötä kehittyisi itselleen haastavissa ja vaikeissa asioissa sekä oppisi toimimaan itsenäisesti. Osa kertoi, ettei heillä oikein ollut mitään odotuksia valmennuksen suhteen.

Ei mulla tavallaan hirveesti mitää odotuksia ollu, ajattelin vaan et miten selviän niistä ensimmäisistä päivistä.

Ei mulla ollu odotuksia, tai no ehkä sellanen pieni odotus, että niinku edistyisi.

Osa oli miettinyt miten tulee muiden kanssa toimeen, kun yhteiset tilat täytyy jakaa muiden asukkaiden kanssa. Kukaan haastateltavista ei kokenut, että olisi tarvinnut

valmennusprosessin alussa enemmän apua tai tukea, eikä muitakaan toivomuksia valmennuksen aloittamiseen ilmennyt.

Joo en mä oikein osannu yhtää aavistaa, et millanen se sit ois se paikka, että ku kumminki on se hieman erilaista se, ku täysin yksin asuminen ja jakaa se tila niinku useamman ihmisen, niinku muitten asukkaitten kanssa.

Mä odotin sitä, että täälä olis ihmisiä ja niitten kans pitää olla ja odotin sitä, että ihmisten kans pitäis oppia olemaan ja yksinki tekeen asioita ite ja näin.

**Asuminen asumisvalmennusyksikössä.** Haastateltavat kertoivat kokemuksiinsa asumisvalmennusyksikössä asumisesta. Haastateltavat kokivat Riihikujan asumisvalmennusyksikössä asumisen olevan pääasiassa mukavaa. Suurin osa haastateltavista kertoi, että asumisessa on sekä hyviä, että huonoja puolia. Hyvänä asiana koettiin Riihikujan asumisvalmennusyksikön turvallisuus. Vaikka ohjaajat eivät olekaan paikalla aina iltaisin tai viikonloppuisin, niin haastateltavat kokivat olonsa turvalliseksi, koska muita asukkaita on yleensä aina paikalla. Riihikujalla ei tarvitse olla yksin ja seura on useimmiten saatavilla, jos sitä haluaa.

On niinku turvallista, ku ei tarvi olla yksin ja mukavaa, oon viihtyny hyvin täälä.

Se on suurimmilta osin turvallista, että tuntee olonsa niinku siinä mielessä hyväksi täälä, koska täälä on järjestys ja se järjestys tuo turvallisuutta ja sitten kanssaihmiset tuo myös turvallisuutta.

Haastateltavat kokivat myös säännöllisen vuorokausirytmien helpottavan arkea. Haastateltavat kertoivat asumisen asumisvalmennusyksikössä olevan kehittäväää ja opettavaista. Osa haastateltavista, koki hyväksi asiaksi sen, että kaikilla on jossain määrin samanlainen tilanne, eikä yksikössä kiusata ketään erilaisuuden vuoksi.

Oli niinku tosi mukavaa sit loppujen lopuks ja oli niinku tosi opettavaista et kehitystä tuli monessa asiassa.

Sit ku on tällanen porukka, missä kaikki on vähä niinku samalla viivala, niin täälä ei oikeestaan oo hirveesti mitää kiusaamista ainakaan ja ei tarvi sillee mieltä et noi tuola puhuu musta.

Huonoiksi puoliksi osa haastateltavista nimesi sen, kun välillä joutuu tekemään kompromisseja muiden asukkaiden kanssa. Osa haastateltavista ei osannut nimeä näitä huonoja puolia. Haastateltavat kertoivat myös Riihikujan yleisen ilmapiirin olevan hyvä ja kaikki haastateltavat kokivat tulevansa muiden asukkaiden kanssa melko hyvin toimeen.

Olihan siinä niinku hyvät ja huonot puolensa. Tosiaan niinku tykkäsin just siitä et oli hyvät puitteet, se hyvä rytmi, sit vaan joskus tarvi potkua persuksille et sai sen hyvän arkirytmän. Oli ihan mukavaa, et oli selkeä se aikataulu, Välillä joutu tosiaan tekemään kompromisseja ja meinas hermotki mennä muitten asukkaitten kans.

Yleisesti ottaen niinku ilmapiiri ohjaajien ja asuintoverien kans oli oikein hyvä.

**Pieni yksikkö.** Kaikki haastateltavat kokivat pienen yksikön hyvänä asiana. Haastateltavat kokivat, että pienempään yksikköön on helpompi tulla, kuin suureen yksikköön. Haastateltavat kokivat myös, että pienemmässä yhteisössä on helpompi tutustua muihin asukkaisiin, koska asukkaita on määrällisesti vähemmän. Monella neuropsykiatrisen valmennuksen asiakkaalla voi olla haasteita sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jolloin pieneen yhteisöön tutustuminen on helpompaa. Haastateltavat kertoivat, että pienessä yksikössä ohjaajilta saa tukea ja apua helposti itselleen haastavissa asioissa. Haastateltavat kokivat pienemmän yksikön olevan rauhallinen. Osa haastateltavista kertoi pienen yksikön eduksi sen, ettei siellä pääse niin helposti syntymään kuppikuntia, koska asukkaita on vähän. Haastateltavat kokivat Riihikujan asumisvalmennusyksikön fyysisen ympäristön myös hyväksi, koska yksikkö on rakennettu tavalliseen omakotitaloon ja sijaitsee rauhallisella alueella.

No tää on mukavaa ettei täälä oo paljo väkeä ja on sellanen rauhallinen tunnelma.

Ainakin on rauhallista niin ja se, että jos on vähä ihmisiä niin sitte saa ainakin syvennettyä suhdettaan niinku eritavalla ja ohjaajiltaki saa paremmin tukea ja niillä on paremmin aikaa auttaa.

Tosiaan ku on pienempi yhteisö, niin on helpompi tutustuakki niinku muihin ihmisiin tässä ja et se ei oo niin valtavan kokoinen. Tää on tosi mukavalla paikkaa ja muutenki tää talo on tosi kiva.

No ku tää on niin pieni yksikkö, niin täälä ei pääse syntymään mitää kuppikuntia ehkä.

**Tavoitteet.** Haastateltavilla oli hyvin erilaisia ja yksilöllisiä tavoitteita. Tavoitteita yhdisti se, että haastateltavat halusivat kehittyä itselleen haastaviksi kokemisissa asioissa. Tavoitteissa oli myös eroavaisuuksia siinä, miten kauan haastateltavat olivat asuneet asumisvalmennusyksikössä tai asuivatko he jo itsenäisesti. Osa haastateltavista kertoi tavoitteiden liittyvän juuri sosiaalisiin tilanteisiin ja vuorovai-  
kutustaitojen kehittämiseen. Osa haastateltavista mainitsi pitkän tähtäimen tavoit-  
teekseen itsenäistymisen ja sitä kautta yksinasumisen sekä työllistymisen. Etenkin valmennuksen alkuvaiheessa moni halusi kehittyä erilaisissa arkielämän taidoissa, kuten ruuanlaitossa ja siivouksessa. Lisäksi haastateltavat kertoivat paljon omia henkilökohtaisia tavoitteita, jotka liittyivät heidän omiin mielenkiinnon kohteisiinsa ja harrastuksiinsa.

Sosiaalisten tilanteiden kehittyminen varmaan ja se talon ulkopuolelle lähteminen ylipäättänsä. Sit aluks ihan siivoaminen ja ruuanlaitto.

Aluksi ruvettiin kattomaan niitä rutiineja, kuten siivoaminen ja ruuan-  
laitto ja kaikki tämmönen ja pikkuhiljaa sit opinki et enemmän se sosi-  
aalinen puoli mikä mulla ei ollu niin hyvin, mä en niinku kauheesti ty-  
känny ihmisten kans jutella tai mitää niin sen kans tehtiin sit enemmän  
töitä.

Päästä jaloillensa ja jonakin päivänä asua omassa asunnossa. Että  
niin kuin oppii ne arjen kuviot, niin kuin ne kodin arkikuviot.

Ainakin et joskus sais työpaikan ja asunnon.

## 6.2 Neuropsykiatrisen valmennuksen merkitys asiakkaiden elämässä

**Valmennuksessa opitut asiat.** Haastateltavat kuvailivat erilaisia asioita ja tilantei-  
ta joihin he ovat saaneet neuropsykiatrisesta valmennuksesta tukea ja apua.  
Haastateltavat toivat ilmi asioita, joita he ovat valmennuksen myötä oppineet.

Haastateltavat kertoivat saaneensa neuropsykiatrisesta valmennuksesta tukea moniin erilaisiin asioihin. Haastateltavat kokivat saaneensa tukea sellaisiin asioihin, mihin he olivat tukea tarvinneet. Haastateltavat olivat saaneet tukea erilaisiin arjen taitoihin, kuten ruuanlaittoon, siivoamiseen ja puhtauteen. Lisäksi haastateltavat kertoivat saaneensa tukea vuorovaikutustaitoihin ja sosiaalisiin tilanteisiin. Haastateltavista moni koki etenkin virastoissa asioinnin haastavaksi. Haastateltavat kertoivat oppineensa valmennuksen aikana tärkeitä taitoja, kuten siivoamaan oman huoneensa ja asumisyksikön yleisiä tiloja, valmistamaan erilaisia ruokia itsenäisesti ja pesemään pyykkiä. Osa haastateltavista kertoi saaneensa rohkeutta lähteä itsenäisesti esimerkiksi kaupungille.

No ihan kaikkeen, et ruuanlaittoon, asiointiin ja kaikkiin arjen juttuihin.

Justiin tää niinku perusarjen pyörittäminen eli niinku ruuanlaittoa ja siivousta. Sit se sosiaalinen puoli, tuli esille tämä, et mä en oikeen virastoissa tykänny asioida, ku mietin vaan et mitä mä oikein sanon niille ihmisille siellä.

Ruuanlaitto on paljon varmempaa, mä oon oppinu pyykkäämään ja sit et mä en niinku koko ajan oo täällä vaan pystyn lähtemään itsenäisesti johonki toiseen paikkaan.

**Vuorovaikutustaidot.** Haastateltavat kokivat vuorovaikutustaitojensa kehittyneen neuropsykiatrisen valmennuksen aikana paremmiksi. Haastateltavat kertoivat Riihikujan yhteisön auttaneen siinä, koska asumisvalmennuksessa joutuu olemaan vuorovaikutuksessa muiden asukkaiden ja ohjaajien kanssa. Riihikujan yksikössä joutuu ottamaan myös muita huomioon päivittäin. Osa haastateltavista koki Riihikujan asumisvalmennusyksikön hyvänä ja turvallisena paikkana harjoitella vuorovaikutustaitoja, koska paikalla on ohjaajia, jotka voivat ohjata ja puuttua esimerkiksi mahdollisiin konfliktitilanteisiin asukkaiden välillä.

Et onhan tää nyt vähän sillee turvallinen paikka sitä harjoitella, et täällä on kuitenkin ohjaaja, joka voi sit puuttua, jos tulee riitaa tai jotain.

No nää vuorovaikutustilanteet on täällä kyllä aika paljon kehittyneet.

Että kyllähän siinä aina varmasti vähän kun on tekemisiä ihmisten kanssa niin jotain oppii.

**Sosiaaliset tilanteet.** Haastateltavista moni kertoi sosiaalisten tilanteiden olevan itselleen haastavia, koska kontaktin ottaminen muihin ihmisiin voi olla vaikeaa. Haastateltavista moni kertoi etenkin asiointin olevan itselleen vaikeaa, mutta he olivat saaneet valmennuksesta apua asioiden hoitamiseen ja asiointiin esimerkiksi virastoissa. Haastateltavat kertoivat ohjaajien tukeneen asioinneissa ja kannustaneen luomaan uusia sosiaalisia suhteita myös Riihikujan asumisvalmennusyksikön ulkopuolelle.

On tää paikka paljon kehittäny mua sitte et niinku lopulta uskaltanu puhua ihmisille Riihikujan ulkopuolellaki. Ne ku täältä rohkas mua luomaan niitä sosiaalisia suhteita niinku perheen ja lähipiirin ulkopuolelleki.

No se on joskus vähän pelottavaa ottaa kontaktia muihin ihmisiin, niin sillä tavalla on aina joku ollu mukana, jos oon käyny jossain virastossa.

Kyllä nää sosiaaliset tilanteet on varmaan vähä helpottanut, ku on edelleen saanu sitä harjotusta.

**Arjen hallinta.** Kysyin haastateltavilta, ovatko he kehittyneet valmennuksen myötä arjen hallinnassa ja mitkä asiat siinä ovat auttaneet. Haastateltavat kertoivat valmennuksen aikana oppineensa paremman vuorokausirytmän. Osa haastateltavista koki Riihikujan asumisvalmennuksessa käytettävien tarkkojen päiväohjelmien selkeyttävän arkeaan. Aamuisin yksikössä pidetään aamuryhmä jossa käydään läpi päivän ohjelmat ja jokaisen omat tehtävät. Osa haastateltavista koki aamuryhmän hyväksi keinoksi pysyä selvillä omista tehtävistä ja yhteisistä aikatauluista.

Täälä tavallaan sen oppi ihan hyvin sen vuorokausirytmän.

Kyllähän se niinku aika paljo tasapainottaa päivää sillee, että antaa siihen jotain rakennetta, että on se sillai selkeää.

Aamuryhmä ainaki on hyvä, että tietää, mitä tekee päivän aikana.

**Ruuanlaitto ja ruokailu.** Kaikki haastateltavat kertoivat neuropsykiatrisen valmennuksen aikana kehittyneensä paremmaksi ruuanlaitossa. Haastateltavat olivat myös oppineet valmistamaan uusia ruokia. Osa haastateltavista kertoi, ettei ennen

valmennusta juurikaan osannut tehdä ruokaa. Osa haastateltavista kertoi valmennuksen myötä saaneensa itselleen tasaisemman ateriarytmin, koska Riihikujan asumisvalmennusyksikössä syödään säännöllisesti. Haastateltavat myös kertoivat oppineensa ostamaan ruuanvalmistuksessa tarvittavia ainesosia. Yksi haastateltavista toi esille sen, että kun asukkailla on tietyt mieliruuat, niin yksikössä ei syödä kovin monipuolisesti.

Mun ruuanlaittotaidot oli aluks aika karseat, ku ei ollu mihinää omas asunnos asunu, vaan aina vanhempien luona, mutta kaikenlaisia ruokia sitä tuli opittua. Monia kymmeniä, lähempänä sataa, mitä tuli tehtyä. Sen oppi myös, että osaa ostaa oikeat tarvikkeet ja kaikkea laittaa oikean määrän.

Täällä tulee syötyä ainaki säännöllisesti ja ku se ei välttämättä aina oo ollu sellasta se mun syöminen.

Joistain ruuista en todellakaan pidä ja se on yleinen ongelma, jotkut tykkää yhdestä ruuasta ja jotkut toisesta. Ja justiin se, että ollaan niin persoja sille ruualle niin täällä ei syödä kovin monipuolisesti.

**Siivous ja hygienia.** Haastateltavat kertoivat, että Riihikujan asumisvalmennusyksikössä on selkeät ja tarkat ohjeet jokaiselle tehtäville, kuten oman huoneen siivoamiselle. Haastateltavat kertoivat oppineensa valmennuksen aikana huolehtimaan siisteydestä. Osa haastateltavista kertoi siisteydestä huolehtimisen tulleen rutiininomaisemmaksi toiminnaksi. Osa haastatelluista koki valmennuksen aikana oppineensa hoitamaan hygieniaa paremmin. Haastateltavat kertoivat ohjaajien muistuttelevan hygienianhoidosta, jos ei sitä itse muista.

Joo se nyt oli, että kaikki meni samalla kaavalla, imurointi, mattojen vienti ja pölyjen pyyhintä, kaikki vähä niinku aina samassa järjestyksessä, et sitä oli loogista seurata.

Totta kai opin siivoamaanki kunnolla ohjeiden kans, opin vaihtamaan lakanat, seki oli uutta

Toisaalta kun ajattelee, niin siivous on kehittynyt rutiininomaiseksi. Samoin suihkussa käynti on myös nykyään rutiininomaista.



**Tulevaisuuden suunnitelmat.** Haastateltavat kertoivat avoimesti heidän tulevaisuuden suunnitelmistaan ja toiveistaan. Suurimmalla osalla toiveissa oli tulevaisuudessa itsenäistyä niin, että pärjäisi joskus omassa asunnossaan. Osa haastateltavista toivoi myös löytävänsä tulevaisuudessa työpaikan ja osa taas mietti mahdollisia opiskelukuvioita.

Haluaisin työpaikan ja muuttaa omaan asuntoon, missä mä osaan olla, että en mä varmaan vielä osaa asua yksin.

No ainaki haluisin oman asunnon ja sitte työpaikka, ei oikeen muuta.

Osa kertoi tavoitteekseen vain elää päivä kerrallaan, ettei liikaa suunnittelisi tulevaa. Eräs haastateltava kertoi tähän liittyvän myös pelkoa siitä, jos tulevaisuuden suunnitelmat eivät toteutuisikaan. Lisäksi haastateltavilla oli omia yksilöllisempiä tulevaisuuden toiveita, jotka liittyivät esimerkiksi kumppanin löytämiseen ja mieluisen harrastuksen aloittamiseen.

Toivon, et menis vaan päivä kerrallaan, ettei oo oikein mitää suurempia ollu, nykyään vois se opiskeluki olla, mut päivä kerrallaan vaan menee.

Sitä nyt ajattelee vain sellaista, että elää päivä kerrallaan, vaikka ajattelee tulevaisuutta niin mä en uskalla rakentaa sitä. Ehkä lähinnä ajattelee, että menee joskus jonkinlaiseen työhön.

### 6.3 Riihikujan asumisvalmennusyksikön toimintatavat

**Hyvät puolet valmennuksessa.** Haastateltavat toivat esiin niitä asioita, jotka he kokivat Riihikujan asumisvalmennusyksikössä hyväksi. Haastateltavat kokivat, että Riihikujan yksikössä tukea on aina saatavilla, kun sitä tarvitsee. Haastateltavat kokivat hyväksi asiaksi myös sen, että ohjaajilla on riittävästi aikaa jokaiselle. Haastateltavat pitivät Riihikujan toimintaa opettavaisena. Osa haastateltavista koki hyvänä asiana sen, että ohjaajat kannustivat asiakkaita koittamaan uusia asioita ja menemään välillä pois omalta mukavuusalueeltaan. Osa haastateltavista piti hyvänä asiana juuri sitä, että ilmapiiri Riihikujan yksikössä on hyvä ja erimielisyyksistäkin asioista yritetään aina sopia ja löytää ratkaisu.

No kaikki oikeestaan oli hyviä, että tota niin tukea kaikkeen oli aina saatavilla, jos joku ongelma tuli, niin siihen aina löydettiin ratkaisu, sit niinku mua rohkaistiin tähän sosiaalistaitojen kehittämiseen, että vähän niinku työnnetään omalta mukavuusalueelta pikkusen pois ja siitä oon tosi tyytyväinen, et mua rohkaistiin kokeilemaan sitä, mikä aluksi saattoi tuntua ihan hirveeltä.

Kaikki oli mun mielestä edistävää, että kun aluksi oli tottunut näihin kaikkiin, kaikki oli niinku kohdillaan.

Täällä on mukava ilmapiiri ja työntekijät on mukavia.

No ainaki se, että on aikaa kaikille ja välillä tehään extempore juttuja ja välillä ei, kuuluu kummatki siihen ja että ollaan kuitenkin vaikka ollaan eri mieltä niin yritetään kuitenkin aina sopia asioista.

**Muutostoiveet.** Haastateltavat kuvasivat myös sitä, mikä heidän mielestään Riihikujan toimintatavoissa ei ole toimivaa ja mihin he kaipaivat muutosta. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, ettei missään toimintatavoissa ole mitään valittamista, eivätkä he myöskään kaivanneet mihinkään asiaan muutosta.

Oli erittäin opettavaista, en mä kyllä muista mitään, mikä ei ois ollu hyvin, et mun mielestä ei ollu mitää ongelmaa.

No ei, se kuntoutuksen tulos oli niin hyvä, ettei mulla oo tota mitää motkottamista siitä, erittäin tyytyväinen olin siitä, ettei mulla niinku oikeaa valittamisen aihetta.

Yksi haastateltavista koki, että harjoiteltavia asioita tehdään liian usein ja hän toivoi, että harjoittelua olisi vähemmän. Osa haastateltavista toivoisi Riihikujan toimintatapojen ja sääntöjen olevan hieman joustavampia. Haastateltavat nimesivät esimerkiksi tarkat aikataulut sellaiseksi asiaksi, mihin he toivoisivat hieman joustoa. Kuitenkin haastateltavat ymmärsivät tiukkojen aikataulujen merkityksen toiminnalle.

Sillä tavalla, että kaikesta tästä toiminnasta täällä on niinku hyvät ja huonot puolensa. No se, että tehdään asioita, niin niitä oppii. Mutta se, että tehdään niin turhan usein. Että niin, ei kukaan tällä tavoin siivoa asuntoansa kerran viikossa. Ja Riihikujan säännöt kahlitsee meitä kaikkia jollain tavalla. Juuri sitä, ettei voi tehdä sopimatta asioita, mutta kyllä silläkin tavalla on varmasti syynsä.

No vois se olla et vähän joustavampaa, vähän joustavampaa hommaa.

Sääntöjä vois vähä lieventää tai ottaa pois, ettei tarvis olla paikalla ihan minuutin tarkkuudella.

Yksi haastateltavista toi esiin järjestelmällisyyden huonona puolena sen, ettei opi itse käskyttämään itseään.

Sekin on, että kun täällä menee kaikki niin järjestyksellisesti, niin ei opi käskyttämään itse itseään, niin sillä tavalla tämä on niin kuin huono paikka.

**Tuen tarve.** Kysyin haastateltavilta, millaisiin asioihin he kaipaisivat enemmän tukea. Suurin osa haastateltavista kuitenkin koki saavansa tukea riittävästi, eikä osannut nimetä sellaisia asioita, mihin tukea haluaisi enemmän. Yksi haastateltavista kertoi, että tukea saa heti, jos sitä johonkin asiaan kertoo tarvitsevänsä.

Suht vähäistä oli se mun tuen tarve sen alun jälkeen, että ei voi sanoa, et mulla olis ollu jotenki liian vähän tukea, että sitä on pystytty vähä vähentämäänki.

En mä tiä ku jos sanon et mä tarviin tähän ja tähän enemmän tukea niin mä tiän, et saan niitä kuitenkin heti.

Yksi haastateltavista kertoi haluavansa enemmän keskustella kanssa itsetuntoon liittyvistä asioista. Yksi haastateltavista taas kertoi, että haluaisi tukea haastavampien ruokien valmistamiseen.

Oisko noi niinku itsetuntojutut ja nää ehkä, koska kyllähän niistäki olis voinu enemmän puhua ja näin että ehkä niihin kuiteski tarvis aika paljon, jonkin verran lisää.

Ehkä ruuanlaittoon, että oppis tekemään vähä vaikeampiaki ruokia.

**Toiveet toiminnasta.** Haastateltavat kertoivat millaista toimintaa he haluaisivat yksikköön lisää. Suurin osa haastateltavista kertoi kaipaavansa enemmän Riihikujan ulkopuolista toimintaa ja tekemistä, kuten erilaisia retkiä. Haastateltavat olivat

sitä mieltä, että talon ulkopuolelle lähteminen on samalla myös hyvää harjoitusta sosiaaliin tilanteisiin.

Enemmän voitais käydä kaupungilla ja muutenki talon ulkopuolella ihan ulkoilua ja näin, koska kyllä mä koen, että se on samalla hyvää harjoitusta, jos on niinku joka päivä täällä sisällä, niinku moniki tosi paljon omissa huoneissaan, niin olis se hyvä et olis enemmän tätä talon ulkopuolista toimintaa.

Ehkä näitä jotain retkijuttuja vois olla enemmän.

Osa haastateltavista kertoi toimintaa olleen riittävästi ja monipuolisesti, eikä kaivannut sitä enempää. Päivän tehtävien jälkeen on kuitenkin mahdollista tehdä itsenäisesti omia juttuja, kuten käydä harrastuksissa tai kaupungilla. Osa haastateltavista koki erilaisten mielenkiinnonkohteiden vaikeuttavan kaikille mieluisen toiminnan löytämistä.

No ei oikeestaan, et hyvin monipuolista oli, et meillä oli ne ryhmäjuttut ja ne kaikki ja sit oli aina sitä vapaa-aikaa, niin sai sit ihan ite olla, et mulle se rytmi oli kyl hyvä, et oli päivän askareet ja ryhmät ja sit sai käydä kaupungilla tai mitä haluskaan, että siinä oli kuitenkin se tietynlainen vapaus, päivän tarpeelliset rutiinit riitti mulle hyvin.

Vois tietysti olla sellaista toimintaa, mistä mä voisin tykätä, mutta entä sitte muut, kun kaikilla on ne omat kiinnostukset.

**Ryhmätoiminta.** Riihikujan asumisvalmennusyksikössä järjestettävä ryhmätoiminta jakoi hieman haastateltavien mielipiteitä. Osa haastateltavista koki ryhmät itselleen hyödyllisiksi, koska niistä on oppinut paljon uutta. Ryhmiä kuvailtiin vaihteleviksi ja ryhmässä syntyneet keskustelut muiden asukkaiden kanssa koettiin mielenkiintoiseksi.

Saatiin paljon noista ryhmistä, ku joka kerta oli jotain uusia juttuja. Välillä käytiin talon ulkopuolella, varsinki kesällä. Ryhmistä oli kyllä tosi paljon hyötyä, kun niistä sai aina lappuja ja kirjoitettiin ylös.

Ryhmät oli oikein mukavia, ne oli vaihtelevia, et joskus tosiaan niinku kaupunkiryhmiä, et lähetettiin kaupungille syömään tai joskus oli elokuvailtaa tai jotain ja joskus taas käytiin läpi näitä opeteltavia asioita ja ryhmäkeskustelut oli mielenkiintoisia porukan kans.

Osa haastateltavista koki ryhmien olevan joskus tylsiä ja he kertoivat, että välillä ryhmissä käsitellään samoja asioita, etenkin jos valmennuksessa on ollut pitemmän aikaa. Pääasiassa mielekkäimmiksi haastateltavat kokivat erilaiset toiminnalliset ryhmät ja sellaiset joissa saa haastaa itseään. Haastateltavat pitivät erityisesti Riihikujan ulkopuolelle suuntautuvista ryhmistä.

Joskus ne on vähä ankeita, semmosia, et vois olla vähä mielenkiintoisempi aihe, joku semmonen vähä pirteämpi, et jotain pientä liikuntaa tai just jotain itsensä haastamista, jotain tällasta mielekästä haastamista, jossa vois löytää itsestään jotain uutta.

Siinä on niinku hyviä ryhmiä tietyn varauksin, että esimerkiksi tosiaan jos lähdetään käymään ryhmässä ulkona, niin se kuulostaa järkevältä tai jos tehdään jotain ulkona, vaikka pelataan jotain, niin ne kuulostaa siltä järkeviltä, kun taas sisäryhmät, ne on kaikkein tylsimpiä, riippuen mitä käsitellään.

Välillä ne on ihan jees ja välillä on sitä samaa asiaa, mitä on ollu enemmänkin, samoja juttuja, mitä on käsitelty.

**Parhaimmat kokemukset.** Haastateltavat kertoivat parhaita muistojaan ja kokemuksiaan ajalta, jolloin he asuivat Riihikujan asumisvalmennusyksikössä. Suurin osa haastateltavista kertoi parasta olleen jonkinlaisen yhdessäolon ja -tekemisen muiden asukkaiden kanssa. Haastateltavat kertoivat paljon esimerkkejä mukavista hetkistä. Osa haastateltavista kertoi parhaimpiin hetkiin liittyneen jotain mukavaa yhteistä tekemistä tai juttelua muiden asukkaiden kanssa. Näitä olivat esimerkiksi erilaiset pelit ja retket.

No sellanen rento tunnelma, ku pelattiin lautapelejä tai Wiitä yhdessä. Mä tykkäsin, ku sai vähä aivoja heräilemään ja oli pikkuhumoria, se oli hauskaa seurata ku muut pelas ja sit sai itteki pelata.

Myös yhdessä keksitty tekeminen koettiin mukavaksi. Yksi asukas kertoi parhaimpiin hetkiin kuuluneen sen, kun oli yhdessä sovittu, että jokainen asukas pitää vuorollaan, jonkin ryhmän ja keksii yhteistä tekemistä kaikille.

Sitä oli monia tämmösiä pieniä hetkiä, jotka oli mukavia, tota niin joskus esimerkiksi en ny tarkota että paras, mutta mukavimpia oli kerran ku sovittiin, et tehdään vaihteeks näin, et joku asukas vuorollaan vetää jonku ryhmän, keksii mitä tehdään ja tota niin joskus me menttiin

kaupungille ja joskus vietettiin leffa- tai peli-iltaa, niin ku tuli oikein hyvä tunnelma muitten asukkaitten kans ja tuli sellanen hyvä ilmapiiri ja näin, et ne oli ehkä niitä parhaita hetkiä.

Osa haastateltavista kertoi parhaimmaksi asiaksi sen, että muista asukkaista on saanut uusia kavereita. Lisäksi osa haastateltavista kertoi parhaiksi asioiksi turvallisuudentunteen ja sen, ettei tarvitse olla yksin.

No tää ku on saanu jutella ja emmä oikein osaa sanoa, kaikki on ollu mukavaa, oon saanu kavereita ja on turvallista ku täällä on muitaki.

Ehkä se ku on saanu täältä uusia kavereita

Ehkä se turvallisuuden tunne, että tuntee olonsa turvalliseksi täällä, niinku sillai suurimmilta osin.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa tarkoitukseni on peilata tutkimuksestani saatuja tuloksia opinnäytetyöni teoriaosuuteen. Esittelen johtopäätöksiä, joita tein tutkimukseni tuloksista. Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää millainen merkitys Riihikujan asumisvalmennusyksikön toteuttamalla neuropsykiatrisella valmennuksella on asiakkailleen. Tutkimukseni tuloksissa ovat kyseessä juuri Riihikujan asumisvalmennusyksikön asiakkaat, joten sitä ei voida suoraan verrata muihin tutkimuksiin. Tutkimuksesta voidaan kuitenkin todeta, että neuropsykiatrisella valmennuksella on ollut positiivinen ja myönteinen merkitys haastateltavien arkeen. Joyce Kubikin (2010) tutkimuksessa todettiin myös, että neuropsykiatrisella valmennuksella on ollut positiivisia vaikutuksia tutkimukseen osallistuneiden aikuisten elämään, joilla oli ADHD-diagnosi.

**Kokemukset.** Juusolan (2012, 159) mukaan neuropsykiatrisen valmennuksella pyritään vahvistamaan elämänhallintaa ja arjen sujuvuutta. Käytännönläheisen valmennuksen kautta voidaan löytää arkea helpottavia ja yksilöllisiä keinoja. Haastateltavat kertoivatkin, että toivoivat valmennuksen myötä kehittyvänsä itselleen haastavissa asioissa ja toimimaan itsenäisemmin. Aineistosta kuitenkin ilmeni, että valmennusprosessin alkuvaihe ja muuttaminen asumisvalmennusyksikköön koettiin haastavaksi. Huttusen mukaan (14.11.2015b) henkilöille, joilla on Aspergerin oireyhtymä, on tyypillistä, että äkilliset muutokset ja ylimääräinen hälinä aiheuttavat ahdistusta ja tällaiset tilanteet voivat laukaista maltin menetyksiä. Suurin osa haastateltavista kertoi muuttamisen asumisvalmennusyksikköön olleen itselleen hyvin hankalaa, koska se oli niin suuri elämän muutos. Vaikeaksi koettiin erityisesti se, että asuinympäristö täytyi jakaa muiden asukkaiden kanssa. Haastateltavat kuvailivat kuitenkin päässeensä asumisvalmennusyksikköön muuttamisen jälkeen melko nopeasti kiinni yksikön arkirytmiiin.

Huoviala (2007) on tutkimuksessaan jakanut neuropsykiatrisen valmennuksen menetelmät arvioiviin, strukturoiviin, visualisoiviin sekä reflektoiiviin. Arvioivia menetelmiä on muun muassa arviointilomakkeet ja haastattelut. Strukturoivat menetelmät liittyvät suunnitelmallisuuteen ja ajanhallintaan ja näitä ovat esimerkiksi viikkoaikataulu ja muistilistat. Ohjaavat menetelmät sisältävät toiminnallisuutta ja näitä

ovat esimerkiksi toiminnallinen ohjaus ja yhdessä tekeminen. Visualisoivia menetelmiä voidaan hyödyntää muun muassa tilannetta konkretisoivilla piirustuksilla ja kaavioilla. Tässä tutkimuksessa haastateltavat kokivat etenkin ohjaavat ja strukturoivat menetelmät toimiviksi. Haastateltavat kertoivat yhdessä tekemisen ja toiminnallisuuden mieluisaksi ja samalla saa harjoitella vuorovaikutustaitoja. Aineistosta ilmeni, että Riihikujalla ohjaajilla on riittävästi aikaa jokaiselle asukkaalle, jolloin ohjaaja ehtii olla läsnä esimerkiksi ruoanlaitossa. Mieluisaksi toiminnaksi koettiin esimerkiksi se, kun porukalla käydään kahvilla tai pelaillaan yhdessä, koska siinä saa samalla harjoitella sosiaalisia tilanteita ja omia vuorovaikutustaitoja. Haastateltavat kokivat Riihikujalla käytettävien tarkkojen päiväohjelmien selkeyttävän arkeaan ja säännöllisen vuorokausirytmien helpottavan arkea. Esimerkiksi päivittäin pidettävässä aamuryhmässä käydään päivän ohjelma läpi ja lisäksi jokaisen omat tehtävät ja aikataulut. Osa haastateltavista kertoi erityisesti tämän helpottavan oman päivän suunnittelua.

Haastatteluista nousi esiin, että pieni yksikkö koettiin erityisen hyvänä asiana. Riihikujan asumisvalmennusyksikössä on vain viisi asukaspaikkaa ja siellä työskentelee kaksi ohjaajaa. Haastateltavat kuvailivat yksikköä turvalliseksi ja kodikkaaksi paikaksi. Haastateltavat kertoivat, että pienessä yhteisössä oli helpompi tutustua muihin asukkaisiin ja ohjaajilta sai helposti tukea itselleen. Pienessä yksikössä ei synny niin herkästi kiusaamista erilaisuuden vuoksi. Tutkimustuloksista voidaankin päätellä, että henkilöiden, joilla on vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa voi olla helpompi kotiutua pienempään yksikköön ja tutustua pienempään yhteisöön.

Neuropsykiatrinen valmennus lähtee aina tavoitteiden asettamisesta. Tavoitteen tulee olla asiakkaan oma ja positiivisesti määritelty. Tavoite voidaan tarvittaessa pilkkoa pienempiin osatavoitteisiin. (Huotari & Tamski 2010, 234.) Tutkimuksesta ilmeni, että haastateltavien tavoitteet olivat hyvin erilaisia ja -tasoisia keskenään. Tämä kertoo siitä, että tavoitteet on laadittu yksilöllisesti jokaisen oman elämäntilanteen mukaan. Tavoitteet myös täsmentyivät valmennuksen edetessä. Valmennuksen alussa tavoitteet olivat usein arjen taitojen oppimista. Monella oli tavoitteena pitemmällä aikavälillä itsenäistyminen, mutta sitä kohti kuljettiin pienempien osatavoitteiden kautta.

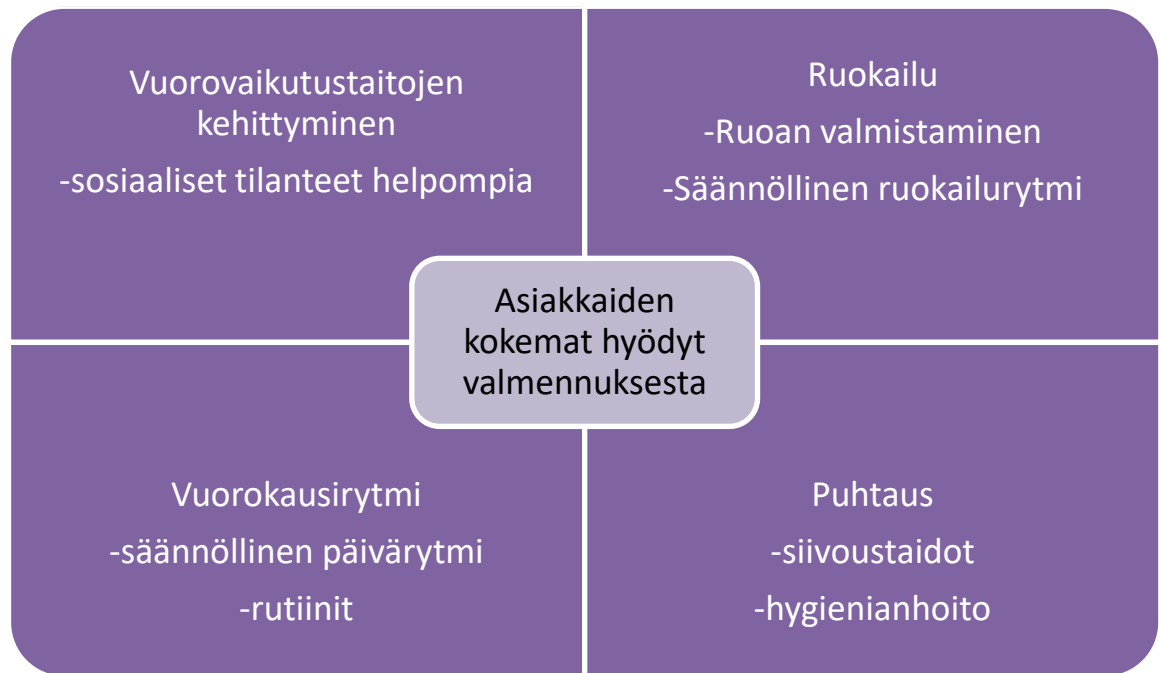


**Merkitykset.** Aineisosta ilmenee, että neuropsykiatrisesta valmennuksesta on saatu apua erityisesti vuorovaikutustaitoihin ja sosiaalisiin tilanteisiin. Huotar ja Tamskin (2010, 24, 44) mukaan neuropsykiatrisesta valmennuksesta hyötyvätkin erityisesti henkilöt, joiden sosiaaliset valmiudet ovat huonot. Valmennuksen avulla opetellaan uusia taitoja ja tapoja toimia eri tilanteissa. Haastateltavat nostivat esille Riihikujan asumisvalmennusyksikön yhteisön merkityksen sosiaalisten tilanteiden harjoittelussa ja omien vuorovaikutustaitojen kehittymisessä. Haastateltavat kertoivat, että yksikössä joutuu olemaan vuorovaikutuksessa muiden asukkaiden sekä ohjaajien kanssa ja toisia joutuu ottamaan huomioon joka päivä. Tämän lisäksi sosiaalisia tilanteita ja vuorovaikutustaitoja harjoiteltiin esimerkiksi asioimalla kaupassa, joko itsenäisesti tai ohjaajan tuella. Haastateltavat kertoivat, että heitä oli kannustettu ja rohkaistu luomaan sosiaalisia suhteita myös Riihikujan asumisvalmennusyksikön ulkopuolelle. Haastateltavien mukaan runsas harjoittelu on tuonut rohkeutta sosiaalisiin tilanteisiin.

Haastatteluista nousi esille, että kaikki haastateltavat olivat neuropsykiatrisen valmennuksen myötä kehittyneet ruoanlaitossa ja oppineet valmistamaan uusia ruokia. Osa haastateltavista kertoi saaneensa valmennuksen myötä itselleen tasaisemman ruokailurytmin, koska yksikössä syödään säännöllisesti. Neuropsykiatrisesta valmennuksesta oli saatu apua myös siivoustaitoihin ja haastateltavat kertoivat oppineensa valmennuksen myötä huolehtimaan siisteydestä ja osalle siivouksesta oli tullut rutiininomaista toimintaa. Valmennuksesta oli saatu apua myös hygieniasta huolehtimiseen.

Oheisessa kuviossa (kuvio 2) on kuvattu asiakkaiden kokemat hyödyt Riihikujan asumisvalmennusyksikön toteuttamasta valmennuksesta. Hyödylliseksi on koettu vuorovaikutustaitojen kehittyminen, vuorokausirytmien parantuminen sekä ruokailuun ja puhtauteen liittyvät asiat. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä, että neuropsykiatrisella valmennuksella on kokonaisvaltainen merkitys asiakkaalle. Valmennuksessa asiakas huomioidaan yksilönä ja hän saa tukea juuri niihin asioihin, joihin hän tukea tarvitseekin. Neuropsykiatrisen valmennuksen kautta luodaan hyvää pohjaa itsenäistymiselle. Huotari ja Tamski toteavatkin, (2010, 23) että neuropsykiatrisen valmennus on todettu erittäin tehokkaaksi menetelmäksi erityisesti itsenäistyvien nuorten sekä nuorten aikuisten syrjäytymisen ehkäisyssä. Kysyttä-

essä tulevaisuuden suunnitelmista ja toiveista moni haastateltava kertoi toiveena olevan itsenäistyminen. Itsenäisen asumisen lisäksi osalla oli toiveissa työ- tai opiskelupaikka. Voidaankin katsoa, että neuropsykiatrinen valmennus tarjoaa juuri oikeanlaista tukea siihen, että nämä toiveet ovat tulevaisuudessa mahdollisia toteuttaa.



Kuvio 2. Valmennuksen hyödyt asiakkaiden kokemana.

**Riihikujan asumisvalmennusyksikön toimintatavat.** Aineistosta nousi esiin etenkin se, että Riihikujan asumisvalmennusyksikössä ohjaajilla on riittävästi aikaa jokaiselle asiakkaalle ja tukea saa silloin kun sitä tarvitsee. Haastateltavat kertoivat, että edistyessään tuen määrää on voitu vähentää, jolloin on saanut ottaa enemmän vastuuta. Haastateltavat kuvasivat toimintaa opettavaiseksi. Kaikki haastateltavat olivat oppineet uusia taitoja Riihikujalla asuessaan ja kehittyneet haastaviksi kokemisissa asioissa.

Osa haastatelluista kertoi positiiviseksi asiaksi sen, että ohjaajat kannustavat pois omalta mukavuusalueelta. Aineistosta ilmeni myös, että ilmapiiri yksikössä on hyvä ja erimielisyyksissäkin pyritään löytämään ratkaisu. Tuloksissa näkyikin neuropsykiatrisen valmennuksen keskeisiä piirteitä. Mannström-Mäkelän mukaan (2008, 42) neuropsykiatrinen valmennus on ratkaisukeskeinen työskentelytapa, jossa pyritään ratkaisuihin, tavoitteisiin ja päämäärien löytymiseen. Neuropsykiatrinen val-

mentaja toimii asiakkaan kannustajana, sparraajana, ohjaajana, terapeuttina ja tukijana. Tuloksissa näkyy, että Riihikujan neuropsykiatriset valmentajat toimivat asiakkaan tarpeen mukaan erilaisissa valmentajan rooleissa. Välillä kannustetaan ja rohkaistaan asiakkaita koittamaan uusia asioita, etsitään yhdessä ratkaisuja erimielisyyksiin, kuunnellaan murheita, ohjataan arjentaitojen opettelussa ja tuetaan asiakasta siinä, missä hän tukea tarvitsee.

Tutkimustuloksista ilmeni, ettei haastateltavilla ollut kovin paljon muutostoiveita Riihikujan yksikön toiminnalle. Haastateltavat kuitenkin kertoivat toivovansa, että toiminta ja säännöt olisivat hieman joustavampaa, vaikka ymmärsivätkin tarkkojen aikojen merkityksen toiminnan kannalta. Suurin osa haastatelluista kertoi saavansa riittävästi tukea Riihikujan asumisvalmennusyksikössä. Yksittäisinä toiveina ilmeni toive keskustella enemmän itsetuntoon liittyvistä asioista sekä haastavampien ruokien valmistamisen opettelu. Tutkimustulosten mukaan enemmistö kaipasi lisää Riihikujan ulkopuolista toimintaa ja erilaisia retkiä. Ulkopuolisen toiminnan kautta haastateltavat kokivat saavansa samalla harjoitella sosiaalisia tilanteita.

Huotarin ja Tamskin mukaan (2010, 256-257) ryhmätoiminta tukee neuropsykiatrista valmennusta ja ryhmiä voidaan myös valmentaa. Ryhmätoiminnan yleisimmät muodot ovat vertaisryhmät ja kuntouttava ryhmätoiminta. Vertaisryhmissä tarkoituksena on koota 4-7 neuropsykiatrisen valmennuksen samaan ikäryhmään asiakasta yhteen. Ryhmissä jaetaan kokemuksia, kannustetaan toisia ja opitaan samalla vuorovaikutustaitoja. Kuntouttavalla ryhmätoiminnalla puolestaan vahvistetaan neuropsykiatrisia erityispiirteitä omaavan henkilön identiteettiä, tuetaan itsetuntoa ja tarjotaan ratkaisuja elämänhallintaan. Kuntouttava ryhmätoiminta on tarkoitettu henkilöille jotka tarvitsevat apua arjessa, vuorovaikutustaidoissa tai siirtymisessä opiskelu- tai työelämään.

Myös Riihikujan asumisvalmennusyksikössä järjestetään säännöllisesti erilaisia ryhmiä. Ryhmätoiminta jakoi haastateltavien mielipiteitä. Osa koki ryhmät hyvin hyödyllisiksi, koska niistä oli oppinut paljon uutta. He kuvasivat ryhmiä vaihteleviksi ja ryhmässä syntyneitä keskusteluja mielenkiintoisiksi. Osa haastatelluista puolestaan koki ryhmät tylsiksi, koska niissä saatettiin käsitellä samoja asioita, kuin aiemminkin. Tähän vaikutti myös valmennuksen kesto. Huttusen mukaan (14.11.2015b) monet Asperger-henkilöt saattavat karttaa sosiaalisia tilanteita, jos-

sa he eivät pysty hallitsemaan ryhmätilanteiden herättämiä monia ärsykyksiä, joita aistiyliherkkyydet voivat aiheuttaa. Tämä voi osaltaan vaikuttaa siihen, miksi osa koki ryhmät epämieluisiksi. Mieluisimmiksi haastateltavat kokivat erilaiset toiminnalliset ryhmät.

Kaiken kaikkiaan voidaan todeta, että Riihikujan asumisvalmennusyksikkö on vastannut hyvin asiakkaiden tuentarpeisiin. Siellä on saatu tukea ja ohjausta yksilöllisesti asiakkaiden omien tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. Riihikujan toteuttamalla neuropsykiatrisella valmennuksella on vahva merkitys asiakkaiden elämässä, koska sen kautta opitaan itsenäistymisen edellyttämiä asioita. Erityisesti pienen yhteisön antama tuki koettiin hyvin tärkeäksi oman kuntoutumisen kannalta. Riihikujan asumisvalmennusyksikkö on siis onnistunut tavoitteellisessa valmennuksessa ja sieltä saatu tuki on kokonaisvaltaista. Riihikujan toteuttama valmennus on merkittävässä roolissa asiakkaiden tulevaisuuden kannalta.

## 8 POHDINTA

Tämä opinnäytetyö tuli tarpeeseen, koska Riihikujan asumisvalmennusyksikön toteuttamaa neuropsykiatrista valmennusta ei ole aikaisemmin tutkittu. Aihe oli myös ajankohtainen, koska neuropsykiatrinen valmennus on melko uusi työmenetelmä ja sitä on Suomessa tutkittu vielä vähän. Opinnäytetyötä tehdessäni sain paljon uutta tietoa itselleni tästä työmenetelmästä. Olen sosionomiopintojeni ensimmäisestä työharjoittelusta saakka ollut erityisen kiinnostunut ratkaisukeskeisestä työskentelystä, joten olin tyytyväinen, kun sain sisällytettyä ratkaisukeskeisyyden näkökulmaa opinnäytetyöhöni ja perehdyttyä itsekin aiheeseen entistä syvemmin. Koen, että sain tästä itselleni uutta näkökulmaa myös tulevaisuutta ja sosiaalialan työtä ajatellen.

Mielestäni sosionomiopinnoissa tulisi huomioida enemmän neuropsykiatrisia häiriöitä ja niiden tuomia haasteita. Neuropsykiatriset häiriöt ovat monille ihmisille arkipäivää ja sosionomit työskentelevät neuropsykiatrisista häiriöistä kärsivien henkilöiden parissa jokaisella sosiaalialan sektorilla. Tämän vuoksi olisikin tärkeää tietää, miten neuropsykiatriset oireet vaikuttavat yksilön toimintakykyyn ja elämään sekä tietää, mitä palveluita heille on tarjolla. Yksilön lisäksi neuropsykiatriset häiriöt vaikuttavat myös yhteisö- ja yhteiskuntatasolla. Neuropsykiatrisia oireita omaavia henkilöitä on läsnä perheissä, kouluissa ja kaikkialla, joten olisi tärkeää, että ihmiset ymmärtäisivät henkilöitä diagnoosien takana ja jokainen saisi tulla kohdaksi omana itsenään. Tämän opinnäytetyön ansiosta sain itselleni hyvin kokonaisvaltaisen kuvan erilaista neuropsykiatrisista häiriöistä ja niiden vaikutuksista arkeen ja elämään.

Opinnäytetyön tekemisen myötä opin, mitä tutkimusprosessi pitää sisällään ja mitä kaikkea siinä tulee huomioida. Sain paljon uutta tietoa tutkimuksen tekemisestä ja tutkimusmenetelmistä. Aluksi pohdin paljon sitä, miten tutkimukseni toteutan, mutta jälkikäteen ajateltuna koen, että valitsin juuri tähän tarkoitukseen sopivimman menetelmän. Haastattelutilanteessa sai olla vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa ja useaan kertaan jouduin tarkemmin selittämään, mitä kysymyksellä tarkoitetaan. Jos olisin toteuttanut tutkimuksen kyselynä, niin moni kysymys olisi voitu tul-

kita väärin, jolloin tutkimuksen luotettavuus olisi kärsinyt. Tutkimuksen toteuttamisen lisäksi myös omat tiedonhankintataitoni ovat kehittyneet.

Toteutin tutkimuksen elokuussa 2016, tätä edeltäneen kesän ajan olin työskennellyt Riihikujan asumisvalmennusyksikössä. Uskon, että tästä työskentelystä oli hyötyä niin haastateltavillekin kuin itsellenikin. Tämän vuoksi haastattelutilanteet olivat luontevia. Haastattelut oli myös helppo toteuttaa entuudestaan tutussa ympäristössä. Kesän aikana myös näin itse, mitä neuropsykiatrinen valmennus käytännössä on ja miten sitä toteutetaan. Tästä kokemuksesta oli paljon hyötyä niin tutkimuksen toteuttamisen, kuin teorian sisäistämisen kanssa. Mielestäni jatkossa voitaisiin tutkia valmennuksen vaikutusta pidemmällä aikavälillä, kuten viiden vuoden kuluttua valmennusprosessin aloituksesta. Näin saataisiin tärkeää tietoa siitä, miten valmennus on vaikuttanut muun muassa asiakkaiden työllistymiseen.

Tämä työ on vienyt omaa ammatillista osaamistani eteenpäin. Sosionomin (AMK) työn kannalta on tärkeää ymmärtää ihmisten arjen haasteita, sekä keinoja niistä selviytymiseen. Sosionomin (AMK) –tutkintoon kuuluva osaaminen on jaettu kuuteen kompetenssiin, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016). Mielestäni omassa opinnäytetyöprosessissani korostuivat erityisesti eettisen osaamisen-, tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen- sekä kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssit.

Opinnäytetyön tekeminen oli vajaan vuoden mittainen prosessi. Halusin tehdä opinnäytetyöni yksin, jotta saisin tehtyä opinnäytetyötä aina omien aikataulujeni mukaan. Prosessin aikana olen kuitenkin välillä miettinyt, että ehkä parin kanssa olisi ollut siinä mielessä helpompaa, että olisi saanut vaihtaa ajatuksia jonkun kanssa. Tämän prosessin jälkeen voin kuitenkin olla tyytyväinen itseeni, koska selvisin tästä projektista yksin. Tämä osoittaa itselleni, että pystyn toimimaan vastuullisesti ja itsenäisesti sekä tekemään päätöksiä ja ratkaisuja ilman muiden mielipiteitä.

## LÄHTEET

- ADHD-liitto. Ei päiväystä. ADHD-perustietoa. [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.10.2016]. Saatavana: <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-perustietoa>
- Adler, L. & Florence, M. ADHD Levoton mieli: Tietoa, toivoa ja apua aikuisiän tarkkaavuus ja ylivilkkaushäiriöön. Suomentaja Matti O. Huttunen ja Anna Vihra. 1 korj. p. Tampere: Prometheus.
- Aivoliitto. 2016. Kielellinen erityisvaikeus lapsilla ja nuorilla. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.12.2016]. Saatavana: [http://www.aivoliitto.fi/kielellinen\\_erityisvaikeus/kielellinen\\_erityisvaikeus](http://www.aivoliitto.fi/kielellinen_erityisvaikeus/kielellinen_erityisvaikeus)
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4 uud p. Tampere: Vastapaino.
- Asperger syndrome. 8.6.2016. What is Asperger syndrome? [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 21.12.2016]. Saatavana: <http://www.autism.org.uk/asperger>
- Attwood, T. 2013. Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Suomentaja Mira Karppelin. 3. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.
- Erilaisten oppijoiden Liitto Ry. 2015. Ei henkilötäkijää. Teoksessa: R. Hämäläinen & S. Oksanen (toim.) Minullako oppimisvaikeuksia? Helsinki: Erilaisten oppijoiden Liitto Ry.
- Ervast, L. & Leppänen, P. 2010. Kielellinen erityisvaikeus. Teoksessa: P. Korpilah-ti, O. Aaltonen & M. Laine (toim.) Kieli ja aivot. Helsinki: Turun yliopisto: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. uud. p. Jyväskylä: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4 uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Etelä-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys. 2016. [Verkkosivusto]. [Viitattu 14.10.2016]. Saatavana: <http://epsospsyk.fi/yhdistysesittely/>

- Gillberg, C. 1999. Nörtti, nero vai normaali? Aspergerin oireyhtymä lapsilla, nuorilla ja aikuisilla. Suomentaja Soili Remonen. Jyväskylä: Gummerus.
- Haapasalo-Pesu, K-M. 19.1.2016. ADD (tarkkaavuushäiriö) nuorella. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.10.2016] Saatavana: <http://adhdtutuksi.fi/add-tarkkaavuushairio-nuorella/>
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. Sajavaara, P. Tutki ja kirjoita. 15 uud. p. Helsinki: Tammi.
- Hujanen, M. 2009. ”Maailma silmistäs heijastuu...” Neurologisia erityisvaikeuksia omaavien nuorten elämäntilanne. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.1.2017] Pro gradu –tutkielma. Kuopio: Kuopion yliopisto. Saatavana: [http://www.savas.fi/userfiles/file/opinnaytetyot/GRADU\\_Neurologisia\\_erityisvaikeuksia\\_omaavien\\_nuorten\\_elamantilanne.pdf](http://www.savas.fi/userfiles/file/opinnaytetyot/GRADU_Neurologisia_erityisvaikeuksia_omaavien_nuorten_elamantilanne.pdf)
- Huotari, A. & Tamski E-L. 2010. Tammenterhon tarinoita: Kirja valmennuksesta. Mikkeli: Eeva-Liisa Tamski, omakustanne.
- Huoviala, A-K. 2007. Neuropsykiatrinen valmennus: Ohjaustyöhön perustuvan kuntoutusmenetelmän jäsenitys. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.1.2017]. Kuopio: Kuopion yliopisto. Saatavana: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20090028/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20090028.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20090028/urn_nbn_fi_uef-20090028.pdf)
- Huttunen, M. 14.11.2015a. ADHD (Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.10.2016]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00353](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353)
- Huttunen, M. 14.11.2015b. Aspergerin oireyhtymä. [Verkkosivusto]. [Viitattu 27.12.2016]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00354](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00354)
- Huttunen, M. 14.11.2015c. Nykimishäiriöt (Touretten oireyhtymä). [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.10.2016]. Saatavana: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00524](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00524)
- Juusola, M. 2012. Levottomat aivot: ADHD ja Asperger vahvuuksina. Keuruu: Ota-va.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karvonen, S. & Kestilä, L. 2014. Nuorten aikuisten syrjäytymisvaaraan liittyvä huono-osaisuus. Teoksessa: M. Vaarama, S. Karvonen, L. Kestilä, P. Moisio,



- A. Muuri (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kubik, J. 2010. Efficacy of ADHD Coaching for adults with ADHD. [Verkkoartikkeli.] [Viitattu 2.1.2017]. Saatavana: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1087054708329960>
- Kulmala, M. 2010. Valmentaja nuorten opintojen tukena. [Verkkoartikkeli.] [Viitattu 2.1.2017]. Dysfasia 1/2010. Saatavana: [http://www.nuortentalo.fi/files/851/Valmentaja\\_nuoren\\_opintojen\\_tukena.pdf](http://www.nuortentalo.fi/files/851/Valmentaja_nuoren_opintojen_tukena.pdf)
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Vastapaino.
- Leppämäki, S. 2012. ADHD:n alatyypit ADD. Teoksessa: V Dufva & M. Koivunen (toim.) ADHD: Diagnostiikka, hoito ja hyvä arki. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leppämäki, S. & Puustjärvi, A. 2014. Samanaikaishäiriöt ja erotusdiagnoosi: Tic-oireet ja Touretten oireyhtymä. Teoksessa: S. Leppämäki & T. Savikuja (toim.) Pakko-oireet ja OCD. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lönnberg, M. 2006. Mikä on Touretten oireyhtymä? Teoksessa: L. Nurmi & K. Pesonen (toim.) Elämää Touretten oireyhtymän kanssa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mannström-Mäkelä, L. 2008. Ratkaisukeskeinen neuropsykiatrisen valmennus. Autismi 3/2008 42-43.
- Mannström-Mäkelä, I. & Saukkola, K. 2008. Voimaannuttavan ohjaamisen ohjaamisen käsikirja: Kaaoksesta arjen hallintaan. Helsinki: Palmenia.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.
- Nuortentalo. Ei päiväystä. Neuropsykiatrisen valmennus. [Verkkosivusto]. [Viitattu 30.12.2016]. Saatavana: [http://www.nuortentalo.fi/suomen\\_nuortentalo\\_oy/avopalvelut/neuropsykiatrisen\\_valmennus](http://www.nuortentalo.fi/suomen_nuortentalo_oy/avopalvelut/neuropsykiatrisen_valmennus)
- Nyström, L. 3.8.2015. Neuropsykiatriset häiriöt. [Verkkosivusto]. [Viitattu 5.10.2016] Saatavana: <https://www.decibel.fi/tietoa/mieli/neuropsykiatriset-hairiot>
- Partanen, K. 2010. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. Helsinki: Autismisäätiö.
- Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: Hansabook.

- Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä laadullinen tutkimus on? Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat: Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Vantaa: Hansabook.
- Päivätoiminta. 2017. [verkkosivusto]. [Viitattu 13.1.2017]. Saatavana: <http://epsospsyk.fi/kuntoutuspalvelut/paivatoiminta/>
- Ratey, N. & Sleeper-Triplett, J. 2011. Strategic Coaching for LD and ADHD. Teoksessa: S. Goldstein, J. Naglieri & M. Devries (toim.) Learning and attention disorders in adolescence and adulthood. Hoboken, N.J. : John Wiley & Sons.
- Ratkes. Ei päiväystä. Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa. [Verkkosivusto]. [Viitattu 2.1.2017]. Saatavana: <http://www.ratkes.fi/ratkes-pahkinankuoressa>
- Riihikujan asumisvalmennusyksikkö. 2016. [Verkkosivusto] [Viitattu 30.12.2016]. Saatavana: <http://epsospsyk.fi/kuntoutuspalvelut/asumispalvelut/riihikujan-asumisvalmennusyksikko/>
- Riikola, T. & Asikainen, M. 17.5.2010. Kielellinen erityisvaikeus lapsilla ja nuorilla (dysfasia). [Verkkosivusto]. [Viitattu 20.12.2016]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00092>
- Rintahaka, P. 2007. Nuorten neuropsykiatriset häiriöt: ADHD, Aspergerin oireyhtymä ja unihäiriöt. [Verkkosivusto]. [Viitattu 4.10.2016]. Saatavana: [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku.jsessionid=6F7E0C60C969088C798DE0A84D8C92C3?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_p\\_frompage=uusinnumero&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_viewType=viewArticle&Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet\\_tunnus=duo96234](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku.jsessionid=6F7E0C60C969088C798DE0A84D8C92C3?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo96234)
- Rintahaka, P. 2011. Touretten oireyhtymä. Teoksessa: K. Juva, C. Hublin, H. Kalska, J. Korkeila, M. Sainio, P. Tani & R. Vataja (toim.) Kliininen neuropsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sihvonen, J. 2011. Aikuisen Asperger-potilaan neuropsykiatrinen valmennus yksilökuntoutuksena. [Verkkosivusto]. [Viitattu 7.10.2016] Saatavana: [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo99304](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&viewType=viewArticle&tunnus=duo99304)
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. 29.4.2016. [Verkkosivusto]. Kuopio: Sosiaalialan AMK-verkoston verkostokokous. [Viitattu 9.1.2017]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>

- Suomen Aspergeriyhdistys. Ei päiväystä. Aspergerin oireyhtymä. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 27.12.2016]. Saatavana: <http://www.asy.fi/asperger.html>
- Tamski, E-L. & Huotari, A. 2013. Tammenterhon tarinoita: Neuropsykiatrisen valmentajan työkirja. Mikkeli: Tamski avoin yhtiö.
- Tamski, E-L. & Huotari, A. 2015. Tammenterhon tarinoita: Perhevalmentajan työkirja. Mikkeli: Tamski avoin yhtiö.
- Tani, P. Grönfors, S, & Timonen, T. 2011. Aspergerin oireyhtymä ja autismin kirjo. Teoksessa: K. Juva, C. Hublin, H. Kalska, J. Korkeila, M. Sainio, P. Tani & R. Vataja (toim.) Kliininen neuropsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ei päiväystä. Hyvä tieteellinen käytäntö. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 24.10.2016]. Saatavana: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>
- Työhönvalmennusyksikkö Tähtiportti. 2017. [Verkkosivusto]. [Viitattu 13.1.2017]. Saatavana: <http://epsospsyk.fi/kuntoutuspalvelut/ohjaus-ja-valmennus/tyohonvalmennus/>
- Vataja, R. 2011. Mitä neuropsykiatria on? Teoksessa: K. Juva, C. Hublin, H. Kalska, J. Korkeila, M. Sainio, P. Tani & R. Vataja (toim.) Kliininen neuropsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4 uud, p. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virta, M. & Salakari, A. 2012. ADHD-aikuisen selviytymisopas: tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Tammi.

## **LIITTEET**

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Haastattelulupa

## LIITE 1. Teemahaastattelurunko

### Teema 1: TAUSTATIEDOT

- Sukupuoli
- Ikä
- Valmennuksen kesto
- Asuminen ennen valmennusta
- Diagnoosi

### Teema 2: KOKEMUKSET

- Valmennuksen aloitus
  - o Miten alkoi?
  - o Millaisia odotuksia sinulla oli?
  - o Olisitko toivonut jotain enemmän?
- Työskentelyvaihe
  - o Millaisena koet Riihikujalla asumisen?
  - o Millainen ilmapiiri on?
  - o Miten koet asumisen pienessä yksikössä?
  - o Millaisia tavoitteita sinulla on?
- Siirtyminen avoalvalmennukseen (vain avoalvalmennuksen asiakkaille)
  - o Kauanko olit ollut Riihikujalla ennen muuttoa?
  - o Millaista tukea sait siirtymiseen?
  - o Olisitko kaivannut jossain asiassa enemmän tukea?

### Teema 3: MERKITYS

- Millaisiin asioihin olet saanut tukea?
  - o Omat taidot – mitä olet oppinut?
- Vuorovaikutustaidot
  - o Riihikujan yhteisö
  - o Perhe ja ystävät
  - o Asiointi

- Arjen hallinta
  - o Vuorokausirytmii
  - o Ruokailu
  - o Puhtaus/Siisteys
  - o Peseytyminen
  - o Sosiaaliset tilanteet
- Tulevaisuuden suunnitelmat
  - o Millaisia suunnitelmia ja toiveita sinulla on?
  - o Koulu/Työ

#### **Teema 4: TOIMINTATAVAT**

- Mikä toiminnassa on hyvää?
- Mikä ei toimi?
- Mihin kaipaisit muutosta?
- Mihin haluaisit enemmän tukea?
- Millaista toimintaa kaipaisit enemmän?
- Mitä mieltä olet ryhmätoiminnasta?
- Mikä on ollut parasta Riihikujalla?
- Haluaisitko kertoa vielä jotain?

## LIITE 2. Haastattelulupa

### Haastattelulupa

Annan suostumukseni haastattelun ääninauhoitukseen, jossa kerätään tietoa asiakkaiden kokemuksista neuropsykiatrisesta valmennuksesta.

- - Haastattelu on luottamuksellinen, eikä sitä kuule kukaan muu kuin haastateltava ja haastattelija.
- - Haastattelua käytetään vain opinnäytetyön tutkimusmateriaaliksi, eikä haastateltavan henkilöllisyys tule esille missään vaiheessa.

\_\_\_\_\_ Allekirjoitus

\_\_\_\_\_ Paikka ja päiväys

Opinnäytetyön tekijä:

Emilia Alakoski

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi (AMK) -tutkinto