

# TOIMIJUUDEN VAHVISTUMINEN KOMPPAA-RYHMÄTOIMINNASSA

---

## Oppimisen vaikeuksia kompensoimalla rohkeutta toimia toisin

### Johdanto

Tavoitteenamme on tässä katsauksessa kuvata Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa *Kompensointi-keinoista apuaskelmia työtehtäviin (Komppaa)* -hankkeessa kehitettyä ryhmätoimintamallia sekä sen koettuja hyötyjä osallistujille. Komppaa-valmennusryhmien tavoitteena on ollut tukea työikäisiä aikuisia suoriutumaan omasta arjestaan paremmin, oppimisen vaikeuksista huolimatta, vahvistamalla heidän kokemustaan toimijuudestaan ja etsimällä keinoja kompensoida oppimisen vaikeuksien mukanaan tuomia toiminnallisia haasteita.

Oppimisvaikeuksien vaikutukset henkilön elämään ovat hyvin yksilöllistä (Torppa 2019) ja näkyvät paitsi oppimisen esteinä myös haasteina erilaisissa arjen toiminnoissa. Eri arvioiden ja tutkimusten mukaan noin 5–25 prosentilla aikuisista on oppimisen vaikeuksia (Korkeamäki 2010). Lapsuuden tai nuoruuden aikana tunnistetut lukemisen, kirjoittamisen ja matematiikan oppimisvaikeudet jatkuvat ja voivat aiheuttaa edelleen haittaa aikuisuudessa (Ahonen ym. 2019, Korkeamäki 2010, Eloranta 2019). Aikuisuudessa oppimisvaikeudet eivät rajaudu vain opiskeluun, vaan ne näkyvät laajemmin erilaisista arjen tehtävistä suoriutumisessa sekä sosiaalisissa suhteissa ja vaikuttavat näin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Selkivuori

2015, Aro ym. 2019).

Komppaa-ryhmätoiminnan tarkoituksena oli vahvistaa ryhmäläisten arjen toimijuutta vahvistamalla vertaisuuden ja osallisuuden kokemuksia sekä hyödyntämällä toiminta- ja ratkaisukeskeisiä työmuotoja. Komppaa-ryhmätoiminnassa tuettiin osallistujien omaa aktiivisuutta ja omien kokemusten jakamista. Ryhmissä etsittiin ratkaisuja arjen toiminnassa koettuihin haasteisiin ja opeteltiin kompensointi-keinojen avulla mukauttamaan omaa toimintaa tarkoituksenmukaisesti. Jokainen ryhmäläinen tarkasteli mielenkiintojaan ja haasteitaan sekä määritteli itselleen yksilölliset tavoitteensa.

### Komppaa-ryhmätoimintamallia kehittämässä

Komppaa-ryhmätoimintamallia kehitettiin monialaisesti ja yhteistoiminnallisesti kuntouttavan työtoiminnan, työllisyyspalveluiden sekä Komppaa-ryhmiin osallistuneiden asiakkaiden kanssa. Kehittämistoimintaan osallistui myös sosiaali- ja kuntoutusalan opiskelijoita. Kehittämisen menetelmät olivat osallistavia, ja kehittäminen tapahtui toiminnallisina interventoryhminä, ryhmänohjaajien mentorointeina ja eri teemoihin paneutuvina työpajoina.

Komppaa-hankkeen aikana toteutettiin

yhteensä yhdeksän 5–8 osallistujan toiminnallista ryhmää. Ryhmät kokoontuivat viikoittain 2–4 tuntia kerrallaan kolmen kuu-kauden ajan. Asiakkaat osallistuivat ryhmiin kuntouttavassa työtoiminnassa joko niin, että se oli ainoa jakson aikainen palvelu, tai se oli osa heidän saamiaan muita palveluja. Osallistujia oli yhteensä 53, joista naisia oli 30 ja miehiä 23. He olivat iältään noin 20–50-vuotiaita. Suurin osa ryhmäläisistä oli ollut työttömänä yli vuoden. Ryhmiä ohjattiin työpareina. Toiminnan asiantuntijuuden ja toiminnallisen kompensaation lähestymistavan osaamisen varmistamiseksi toinen ohjaajista oli koulutukseltaan toimintaterapeutti. Jokainen ohjaajatyöpari osallistui työnohjaukselliseen mentorointiin 2–3 kertaa ryhmäprosessia kohden. Mentorointikeskusteluissa syvennyttiin kulloinkin ajankohtaisiin ohjaustyön kysymyksiin ja refleктоitiin kokemuksia suhteessa Komp-paa-ryhmätoiminnan tavoitteisiin ja viitekehukseen. Kehittämistyön aikana toteutettiin seitsemän ohjaajien työpajaa. Niissä keskusteltiin ryhmätoimintamallin rakenteesta ja menetelmistä sekä arvioitiin kriittisesti meillä olevaa toteutusta.

### **Tavoitteena minäpystyvyyden ja toimijuuden tukeminen**

Henkilön toimijuuden nähdään rakentuvan dynaamisessa prosessissa elämänkaaren aikana vuorovaikutuksessa sosiaalisen ja kulttuurisen toimintaympäristön kanssa (Phelan & Kinsella 2009). Toimijuus on kokemuksellinen, alati muuttuva ja rakentuva ilmiö, johon vaikuttavat henkilön taidot ja resurssit, pätevyden kokemukset sekä joustavuus suhteessa ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin ja vaatimukseen (Eklund ym. 2017). Henkilö ilmentää toimijuuttaan osallistuessaan ja sitoutuessaan erilaisiin itselleen merkityksellisiin toimintoihin työssä ja vapaa-aikana sekä huolehtiessaan itsestään tai kotiin liittyvistä tehtävistään. Kokemus positiivisesta toimijuudesta syntyy, kun henkilö aktiivisesti ja tietoisesti tekee omia valintoja sekä kykenee vaikuttamaan arjen tapahtumiin ja kontrolloimaan omaa toimintaansa. Ympäristön tuottama palaute

on merkittävässä asemassa henkilön toimijuuden rakentumiselle. (Adler 2012, Eklund ym. 2017.) Ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien muuttuessa henkilöltä vaaditaan kykyä myös joustavasti mukauttaa toimintaansa ja rutiinejaan. Kun yksilö löytää keinoja kompensoida toiminnan haasteita erityisesti ennakoimalla tulevaa, hän selviytyy erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa. (Mayordomo ym. 2016.)

Ihminen rakentaa omaa toimijan identiteettiään ja pätevyden tunnettaan konkreettisesti toimien ja kokien. Identiteettiä vahvistavat tai kyseenalaistavat erilaisissa tilanteissa ja toiminnissa saadut osallistumisen kokemukset ja henkilön kokemat pätevyden tunteet tai niiden puuttuminen (Imms ym. 2016). Kun ihmisen toimintaan yhdistyy liittymisen ja osallistumisen kokemuksia, tulee tästä toiminnasta hänelle merkityksellistä. (Christiansen 1999). Nämä kokemukselliset tekijät ja tilanteen herättämät minäpystyvyyden tunteet määrittävät sitä, miten henkilö eri tilanteissa toimii. Jos hänellä on negatiivisia käsityksiä itsestään toimijana, se vaikuttaa vahvasti edelleen oman toimijuuden rakentumiseen ja siihen, miten hän suhtautuu tuleviin toimintatilanteisiin (Partanen 2011). Merkitykset eivät rakennu ainoastaan positiivisista toiminnan kokemuksista vaan myös negatiivisista tai neutraaleista kokemuksista.

Minäpystyvyyssuskomukset määrittelevät, mitä yksilöt tuntevat ja ajattelevat ja miten motivoituvat ja toimivat. Pätevyden tunteen löytämisellä on keskeinen merkitys siinä, miten ihminen hyödyntää taitojaan ja tarttuu tarjolla oleviin tilaisuuksiin ja mahdollisuuksiin (Partanen 2011). Henkilön kokemus minäpystyvyydestä ja toiminnallisesta pätevydestä syntyy, kun hänen taitonsa ja resurssinsa ovat sopivassa suhteessa ympäristön haasteisiin. Minäpystyvyyden kokemus rakentaa toiminnan positiivisia merkityksiä, ja näihin merkityksellisiin toimintoihin henkilö suuntaa omat mielenkiintonsa jatkossa (Christiansen 1999). Minäpystyvyyden nähdään olevan osaltaan uskoa siihen, että itsellä on kykyä toimia tavoitteellisesti ja vaikuttaa omaan elämään.

## **Vertaisuus ja ratkaisukeskeisyys osallisuuden vahvistajina**

Vertaisryhmätoiminnan merkitystä kuntoutuksessa on korostettu. Vertaisuuden kokemus ei kuitenkaan synny ryhmissä automaationa vaan osallisuuden kokemuksen ja hyväksynnän kautta. Ryhmätoiminnassa osallisuutta ei voi tarkastella vain henkilön paikalla olemisena, vaan osallisuuden kokeminen vaatii myös ryhmän toimintaan sitoutumista ja liittymisen tunteen syntymistä (Imms ym. 2016). Ryhmään liittyminen mahdollistuu, kun henkilö kokee toiminnan itselleen merkitykselliseksi ja kykenee liittämään toiminnan omiin arvopyrkimyksiinsä. Kun ryhmässä tarkastellaan yhdessä vertaisten kanssa omia arjen valintoja ja mielenkiinnon kohteita, se luo hyvät puitteet myös ryhmäläisten sitoutumiselle itse ryhmätoimintaan. Taylor ja Kielhofner (2017) puhuvat henkilökohtaisen vaikuttamisen tunteesta ja sen tärkeydestä muutoksen mahdollistajana. Kun henkilö kokee voivansa vaikuttaa ryhmän toimintaan, se vahvistaa myös hänen minäpystyvyyttään (Raivio & Karjalainen 2013). Vastaavasti myönteisten vertaissuhteiden on todettu vahvistavan minätuntemusta ja itsekunnioitusta sekä tukevan myös vuorovaikutustaitojen kehittymistä edelleen (Ladd & Kochenderfer 1996).

Ratkaisukeskeisyyttä hyödyntävässä työtavassa olennaista on synnyttää positiivista vuorovaikutusta ja keskittää se ryhmäläisten vahvuuksiin ja sisäisiin voimavaroihin oppimisen ongelmien tai diagnoosien sijasta (Ahola & Furman 2015). Ratkaisujen löytäminen lähtee itse määriteltyjen ja itselle merkityksellisten arjen toimintaan liittyvien tavoitteiden määrittelyllä. Toimintakeskeisten lähestymistapojen peruslähtökohtana on keskittyä henkilön itse ongelmallisiksi kokeisiin ja muutoksen kohteiksi määrittelemiін toimintoihin (Fisher 2013, Fisher & Martella 2019). Valmennuksellisessa työotteessa (Grant 2013, Graham ym. 2017) ohjaajan roolina on toimia tasavertaisena ryhmäläisten kanssa. Ohjaaja tuo tietoa ja pyrkii sanoittamaan ja tarkentamaan henkilön itsensä kuvaamia ratkaisuja ja keinoja mallintaen ongelmanratkaisun prosessia. Oletuksena on,

että käytännön kokeilun ja itse löydettyjen ratkaisujen toimivuuden kokemuksen kautta henkilö oppii uusia ongelmaratkaisutaitoja.

Opittujen ongelmanratkaisutaitojen avulla ihminen kykenee edelleen ratkaisemaan arjessaan eteen tulevia uusia haasteita. Toiminnallinen joustavuus on edellytyksenä arjen itsenäiselle selvytykselle ja kyvyille kompensoida omia oppimisen haasteitaan. Ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien muuttuessa henkilöltä vaaditaan kykyä joustavasti mukauttaa toimintaansa. Toimintakyky ei ole staattinen ominaisuus, vaan toimintaympäristön muuttuessa tärkeimpänä taitona on oman toiminnan mukauttaminen uusiin haasteisiin. Joustavuus syntyy kyvystä ennakoita, mukauttaa ja kompensoida toimintaa sekä haastavissa elämäntilanteissa. (Mayordomo ym. 2016, Fisher & Martella 2019.)

## **Komppaa-ryhmätoimintamallin koettuja hyötyjä tutkimassa**

Yhtenä tavoitteena hankkeessa oli kartoittaa ja kuvata Komppaa-ryhmätoimintamallin hyötyjä ryhmien osallistujien kokemina ja ohjaajien kuvaamina. Erytisenä kiinnostuksen kohteena oli, miten mallin teoreettiset oletukset käytännössä toteutuivat.

### *Aineiston keruu ja kuvaus*

Ryhmäläisiltä kerättiin kokemuksia haastellen. Aineisto tähän kuvailevaan katsaukseen kerättiin kahden noin tunnin kestävän ryhmähaastattelun ( $n = 9$ ) ja yhden ( $n = 1$ ) yksilöhaastattelun avulla teemahaastattelun keinoin. Ryhmäläisten toisessa ryhmähaastattelussa oli myös ryhmänohjaaja läsnä luoden turvallista ja tuttua ilmapiiriä haastattelutilanteeseen. Haastattelijoina toimivat kaksi hanketyöntekijää, jotka eivät olleet ryhmäläisille tuttuja entuudestaan. Ryhmäläisten haastatteluihin osallistui naisia yhteensä seitsemän ja miehiä kolme. Haastattelut toteutettiin Komppaa-ryhmäprosessien jälkeen.

Ohjaajien haastatteluaineistoja oli kaksi. Toisen niistä keräsi hankkeen työntekijä

yhdessä noin 45 minuuttia kestävässä ryhmähaastattelussa. Haastatteluun osallistuvat kaikki Komppaa-ryhmien ohjaajat (n = 6) ja yksi hankkeen asiantuntija (n = 1), joka myös oli ohjannut Komppaa-ryhmiä työparina. Ohjaajista kuusi oli naisia ja yksi mies. Toinen ohjaajien aineisto koostuu yksilöhaastatteluista ohjaajille (n = 5), ja haastattelun toteutti Merja Angle osana Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelman (ylempi AMK) opinnäytetyötään. Ohjaajien yksilöhaastatteluissa neljä oli naisia ja yksi mies. Kaikki haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin. Kaikilta haastateltavilta saatiin kirjalliset suostumukset aineiston käyttöön tässä kuvailevassa katsauksessa.

### *Aineiston analyysi*

Laadullisen aineiston analyysin lähtökohdaksi valittiin teorialähtöinen deduktiivinen tutkimusote, koska tavoitteena oli selvittää, miten Komppaa-ryhmätoimintamallin oletukset toteutuivat ryhmäläisten ja ohjaajien kokemuksen mukaan. Teoriaohjaava sisällönanalyysi eteni aineiston ehdoilla (pelkistetty ilmaus ja alaluokka). Alaluokat luotiin aineistolähtöisesti, mutta pääluokka ja geneeriset luokat ovat teoriapohjaisia (Tuomi & Sarajärvi 2018). Ryhmäläisiltä ja ohjaajilta kerätyt aineistot analysoitiin toisistaan erillään. Analyysissa hyödynnettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jossa avattiin haastateltavien pelkistetyt lausumat ja teemoiteltiin niistä yhteisiä merkityskokonaisuuksia. Teemoittelua ohjasivat toimijuuden, osallisuuden ja minäpystyvyyden pääteemat. Toisessa vaiheessa hyödynsimme teorian käsitteitä ja tarkastelimme merkityskokonaisuuksia pyrkiessä ymmärtämään ja selittämään haastateltavien näkemyksiä. Ryhmäläisten aineiston analyysin ohjaavina pääteemoina olivat toimijuus, osallisuus ja minäpystyvyys. Ohjaajien haastatteluaineistoa tarkasteltiin siitä näkökulmasta, miten he kuvaavat ryhmäläisten osallisuutta, minäpystyvyyttä ja toimijuutta sekä toisaalta omaa ohjaustaan. Etsimme myös ohjaajien ja ryhmäläisten aineistoista yhtenevyyksiä sekä eroavaisuuksia.

## **Komppaa-ryhmämallin koettuja vaikutuksia ja hyötyjä ryhmäläisten ja ohjaajien kokemana**

Pääluokaksi nousi teorialähtöisesti henkilön oman toimijuuden rakentuminen. Yleisiksi luokiksi muodostui kaksi tekijää, jotka olivat mallin oletuksena vaikuttamassa Komppaa-ryhmäläisten toimijuuden rakentumiseen: (1) minäpystyvyyden kokemuksen ja (2) osallistumisen ja liittymisen kokemuksen vahvistuminen.

Minäpystyvyyden vahvistumisen kokemuksen tärkeinä rakentavina elementteinä nousivat kokemukset (a) tietoisuuden lisääntymisestä sekä (b) oman toiminnan hallinnasta. Osallistumisen ja liittymisen kokemuksen elementteinä osallistujien puheesta nousi kolme alaluokkaa: (c) sitoutuminen ryhmän toimintaan, (d) yhteistoiminnallinen ongelmanratkaisu ryhmässä ja (e) aktiivinen toiminta omissa arjessa.

### *Ryhmäläisten kokemat hyödyt*

Ryhmäläiset kokivat *tiedostavansa ja tunnistavansa* paremmin paitsi omia haasteitaan myös vahvuuksiaan ja resurssiaan. Heille oli erityisen tärkeää tunnistaa oma oppimisen tapansa sekä oikeanlaisen ohjauksen merkitys toimintansa tukena. Tekemällä oppiminen nousi esiin konkreettisena oppimisen keinona ja omana vahvuutena.

*“Täällä osataan ohjeistaa silleen oikein, että se ei oo sellasta mäkättämistä vaan ohjeistetaan eikä kukaan huohota vieressä.”*

*Oman toiminnan hallinta* rakentui rohkeudesta tehdä itselle merkityksellisiä asioita ja rohkeudesta puhua läheisten ja muiden ryhmäläisten kanssa omista toiminnan haasteista. Rohkeus tehdä itselle vaativia toimintoja ja myös virheitä lisäsi luottamusta omiin taitoihin. Tärkeää oli läheisiltä saatu positiivinen palaute. Ryhmäläiset kokivat rohkaistuneensa avun pyytämiseen ja vastuun ottamiseen omasta tekemisestä. Erilaiset apukeinot auttoivat myös hallitsemaan omaa ajankäyttöä. Muistuttajat auttoivat muista-

maan sovittuja tapaamisia ja ehtimään niihin ajoissa.

*“Kun on vaan pakko ryhtyä toimeen, niin sit se onnistuu.”*

*“...pystyy ylittään itsensä...”*

Ryhmäläiset kokivat ryhmän hyvän ilmapiirin edistäneen omaa sitoutumista ryhmän toimintaan. Ryhmäläiset arvostivat toisiaan ja kaikki tulivat hyväksytyiksi omalla itsenään. Ryhmästä saadun tuen koettiin kantaneen myös arkeen. Ryhmässä koettu kiireettömyyden tunne oli osallistujille merkityksellistä.

*“... sellanen fiilis, että on jotenkin arvokas ryhmässä niin sanotusti, ei oo väheksytty, kaikki otettiin hyvin huomioon.”*

*Yhteistoiminnallinen ongelman ratkaisu* koettiin hyvänä väylänä paitsi oman kokemuksen jakamiseen, myös mahdollisuutena saada apua ja oppia ongelmanratkaisutaitoja. Avun ja neuvojen pyytämiseen kannustettiin.

*“... kun joku saa hyvän idean, ja haluaa kuitenkin kysyä et kannattaako mun tehdä näin ja näin.”*

*Aktiivinen ote omaan toimintaan arjessa* lisääntyi. Omia vahvuuksia opittiin käyttämään ja soveltamaan arjen haasteisiin vastattaessa. Ryhmäläiset löysivät taitoja porrastaa omaa tekemistään ja kokeilivat aktiivisesti erilaisia kompensatiokeinoja arjessaan. Ryhmäläiset nostivat esiin myös oma-aloitteisuuden lisääntymisen.

*“...mulla ainakin on ollut tän Komppaa-ryhmän myötä, mä oon huomannut, että mä oon paljon oma-aloitteisempi tarttumaan töihin.”*

Ryhmäläiset ottivat uusia kompensatiokeinoja käyttöön arjessaan erityisesti tukemaan omaa muistia ja minäpystyvyyttä. Älypuhelimien hyödyllisyys mainittiin use-

aan kertaan. Ryhmäläiset olivat kokeilleet myös itselleen uusia sovelluksia, esimerkiksi Alexa-muistuttajaa. Komppaa-kortti, johon oli kirjattu omia vahvuuksia, apukeinoja ja tuen tarvetta muilta, toimi myös tukemassa minäpystyvyyden tunnetta haasteellisissa tilanteissa kuten työhaastattelussa.

*Ohjaajien havaitsemat hyödyt ja niitä edistäneet ohjauksen tavat*

Myös ohjaajat puhuivat ryhmäläisten omien vahvuuksien tunnistamisen ja niistä tietoiseksi tulemisen tärkeydestä. He kokivat, että ohjaajan tehtävänä on osoittaa ja tehdä vahvuudet näkyviksi. Ryhmäläisten kehuminen ja kannustaminen sekä vahvuuksien ja ratkaisukeinojen esiin nostaminen heidän puheestaan koettiin väyläksi lisätä ryhmäläisten tiedostamista omista kompensatiokeinoistaan. Myös tiedon jakaminen erilaisista käytettävistä keinoista koettiin tärkeänä. Tiedon jakajina toimivat sekä ohjaajat että vertaiset.

*“Ja aina ei ole edes tajunnu, että se on apukeino, eli tavallaan niinku on sanotettu sitä hommaa. Et sullahan on tämmönenkin vahvuus.”*

*Oman toiminnan hallinta* näyttäytyi ohjaajille keinojen käyttämisen oppimisena sekä vastuun ottamisen ja tavoitteellisuuden lisääntymisenä. Ryhmäläisten uskon huomattiin vahvistuneen omiin vaikuttamis- ja toimintamahdollisuuksiin, ja myös rohkeus toimimiseen oli kasvanut.

*“...että älypuheliimiin saa vaikka mitä juttuja, mitkä niinku auttaa niissä arjen haasteissa.”*

Ohjaajat kokivat sitoutumisen ryhmän toimintaan tärkeänä elementtinä. Sitoutumista ryhmän toimintaan edisti riittävän pieni ryhmäkoko ja innostunut sekä avoin ilmapiiri. Vertaisjakaminen ja toisten kannustaminen myös arjessa koettiin tärkeinä. Ohjaajat nostivat esiin myös ryhmäläisten osoittaman kiitollisuuden toisiaan kohtaan. Oman ohjaamisen nähtiin olevan osallistavaa ja ta-

savertaisuuteen pyrkivää. Sitoutumista edisti myös ryhmätoiminnan kytkeminen ryhmäläiselle tärkeisiin arjen asioihin.

*“Et aina se tehtävä liittyi niin vahvasti siihen omaan arkeen. Mitä haluaa niinku silloin niinku se toimii sit.”*

Ohjaajien kokemuksen mukaan yhteistoiminnallinen ongelman ratkaisu syntyy ohjaajan kyvystä luottaa ryhmäläisten taitoihin omien haasteiden ja ongelmien ratkaisemisessa ilman valmiiden vastauksien tarjoamista. Ryhmäläisten omat oivallukset nähtiin keskeisinä itselle sopivien kompensatiokeinojen löytämiseksi. Vertaistuen antaminen ja saaminen ryhmissä koettiin tärkeänä. Ryhmäläiset ottivat vastaan vinkkejä toisilta ryhmäläisiltä ja oppivat uusia taitoja.

*“..ja ne jakaa, ja onhan se kiitollista ryhmäläisille. Ne tiedostaa, et nää jutut on meidän keksimä ja ne toimii ja niitä voi soveltaa ja niitä voi jakaa. Ja sit siinä saa toisilta ideoita. Se toimii hyvin.”*

Ohjaajat totesivat ryhmätoiminnan heijastuneen myös aktiiviseen tekemiseen arjessa. Ryhmäläisten omien tavoitteiden asettamisen ja uusien keinojen arkeen soveltamisen nähtiin mahdollistavan heidän arjen toimintatapojensa muutoksia. Erityisesti älypuhelimien hyödyntäminen lisääntyi. Osa ryhmäläisistä hakeutui myös opintojen pariin, ja useiden ryhmäläisten jatkosuunnitelmat selkeytyivät.

*“Sitten kun tuli sitä uskoa ja toivoa sekä keinoja, niin sit ihan konkreettisia muutoksia miten tekee jotain asioita.”*

## Johtopäätökset

Komppaa-ryhmätoiminnassa lähdettiin oletuksesta, että minäpystyvyyden tunteen vahvistumisen kautta rakennettaisiin henkilön toiminnallista identiteettiä ja autettaisiin häntä löytämään toimintakeinoja itselleen haastavissa tilanteissa. Ryhmäläiset kuvasivat voimaantuneensa paitsi omassa arjen toiminnoissaan myös toimijoina erilaisissa

sosiaalisissa tilanteissa. Itselle merkitykselliseksi sosiaalisiksi ympäristöiksi nousivat Komppaa-ryhmä ja työtoiminnan tarjoama yhteisö. Ryhmäläiset kuvasivat rohkaisuneensa toimimaan omassa arjessaan ja kuvasivat myös ystävyyssuhteisiin tai perheeseen liittyviä positiivisista muutoksia. Ryhmäläisten toimijuus vahvistui erityisesti muiden ryhmäläisten ja ohjaajien antaman tuen kautta (ks. kuvio 1).



Kuvio 1. Komppaa-ryhmäläisten toimijuuden vahvistumiseen vaikuttavat elementit.

Vaikuttaviksi elementeiksi Komppaa-ryhmätoiminnassa ryhmäläisten ja ohjaajien kuvauksissa konkretisoitui kolme tärkeää tekijää: (1) arjen valinnoista tietoiseksi tuleminen, (2) vertaisuuden merkitys ja (3) jaetut kokemukset.

Komppaa-ryhmien tavoitteeksi määriteltiin ryhmäläisten itsetietoisuuden lisääntyminen heitä auttavista kompensatiokeinoista. Ryhmäläiset toivatkin esiin omien haasteiden ja vahvuuksien tiedostamisen ja tunnistamisen tärkeyden omassa elämässään. Omien kuntoutumisen haasteiden tunnistaminen on lähtökohtana kuntoutusvalmiuden rakentamiselle ja mahdollisuudelle asettaa saavutettavissa olevia realistisia tavoitteita oman arjen hallinnan vahvistumiseen (Tham ym. 1999, Fisher & Marterella 2019). Henkilön tulee tiedostaa paitsi omia kykyjään ja resurssejaan, myös omien arvojen ja sosiaalisessa kontekstissa rakentuneiden merkitysten vaikutuksia omiin va-

lintoihinsa (Pentland & McColl 2009). Oman toiminnan ja kokemusten reflektointiin on todettu rakentavan tietoisuutta itsestä toimijana sekä muovaavan oman elämän narratiivisia (Christiansen 1999). Toiminnallisen identiteetin vahvistuminen näkyi erityisesti rohkeudessa ottaa vastuuta omasta tekemisestään ja kyvyssä tehdä tietoisempia valintoja. Tarkastelun kohteena Komppaa-ryhmissä oli konkreettinen toiminta omassa arjessa ja omat keinot selviytyä haasteellisissa arjen tilanteissa.

Konkreettisten ratkaisujen etsiminen yhdessä vertaisten kanssa ja käytännön kokeilut kompensatiokeinojen käytöstä omassa arjessa toivat ryhmäläisille varmuutta ja rohkeutta ottaa vastuuta omista arjen tehtävistä. Ryhmäläiset saivat tärkeää vertaistukea muilta ryhmäläisiltä ja ohjaajilta omien arjen haasteidensa tarkastelussa. Ryhmäläiset kokivat ryhmän ilmapiirin hyväksyvänä, mikä mahdollisti turvallisen yhteisön oman toiminnan reflektointiin. Ryhmän tuki ja sitoutuminen mahdollistivat oppimista yhdessä toimien. Sosiaalisen toimijuuden onkin todettu rakentuvan yhteistoiminnallisen oppimisen, samansuuntaisten tavoitteiden ja jaetun ymmärryksen kautta (Bridwell-Mitchell 2016).

Ratkaisukeskeisyys sekä arjen toimintaan keskittyminen auttoivat löytämään konkreettisia apukeinoja vaikuttaa omaan elämään ja arjesta suoriutumiseen. Ryhmä tuotti yhteisesti jaettujen kokemusten sekä yhteisen ongelmanratkaisun kautta uusiakin kompensatiokeinoja haasteellisiin tilanteisiin. Jaetut kokemukset ja tasavertainen toiminta ryhmissä tukivat ryhmäläisten omaa ongelmanratkaisua. Ryhmän antama tuki vahvisti ryhmäläisten tunnetta minäpysyvyydestä ja mahdollisuuksista vaikuttaa omaan toimintaan sekä työtoiminnassa että vapaa-aikana. Toimijuuden ja osallisuuden tunteiden vahvistuminen on todettu olevan yhteydessä henkilön hyvinvointiin ja kantavan elämässä eteenpäin (Adler 2012, Imms ym. 2016).

### *Ettinen pohdinta*

Komppaa-hanke suunniteltiin kehittämisk-

hankkeeksi, jossa oli tavoitteena osallistaa kaikki toimijat tasavertaiseen kehitystyöhön. Hankkeen aikana kerättiin palautetta kaikilta osallistujilta, niin ohjaajilta kuin ryhmäläisiltäkin, tavoitteena kehittää Komppaa-lähestymistapaa hankkeen edetessä. Kehittäjät ja ohjausryhmä nostivat hankkeen aikana tärkeäksi tavoitteeksi kuvata systemaattisesti myös ryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden (ohjaajien ja ryhmäläisten) kokemuksia. Hankkeelle ei ollut sen kehittämislunonteen vuoksi haettu tutkimuseettistä lausuntoa. Saadaksemme Komppaa-ryhmäkuntoutuksen kohderyhmän äänen kuuluviin halusimme haastatella myös ryhmiin osallistuneita työhönkuntoutujia, jotka toimivat osaltaan ryhmätoimintamallin kehittäjinä. Tunnistimme kohderyhmän olevan mahdollisesti haavoittuvassa asemassa olevia henkilöitä, joten varmistimme mukaan otettujen haastattaviemme olevan täysivaltaisia ja vapaaehtoisia henkilöitä. Olemme tätä katsausta kootessamme noudattaneet kaikkia tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) julkaisemia ihmistieteiden eettisiä periaatteita, jotka koskevat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittamista, vahingoittamisen välttämistä sekä tutkittavien yksityisyyden ja tietosuojan noudattamista.

### *Haastattelututkimuksen rajoituksia*

Haastatteluun valikoituivat ryhmiin osallistuneista henkilöistä valitut henkilöt, eivätkä he näin edustaneet koko kohdejoukkoa. Ryhmäläisten haastatteluissa käytettiin tukena henkilökohtaisiin, niin kutsuttuihin Komppaa-kortteihin ryhmäprosessin aikana kirjattujen asioiden muistelua. Osalla ryhmäläisistä oli käytössään eri ryhmäkerroilla tehtyjä tehtäviä tukena haastattelun aikana. Keskittyminen näihin tehtyihin muistiinpanoihin saattoi rajata aineistosta pois muita tärkeitä kokemuksia. Aineisto oli ryhmäläisten osalta rajallinen, mutta ohjaajilta kerätyt haastatteluaineistot tukivat ryhmäläisten kertomaa. Alustavat tulokset näyttävät tukevan myös Komppaa-ryhmätoiminnan tavoitteita.

*Lisätietoa Komppaa-ryhmätoimintamallista*

löydät hankkeesta tuotetusta Ryhmänohjaajan oppaasta (Alaverdyan ym. 2019):  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-541-8>.

**Tulosten merkitys:** Kun kuntoutuksen asiantuntija vahvistaa asiakkaan tietoisuutta tämän kokemista toiminnallisista haasteista ja mahdollisuuksista sekä edistää toimivien kompensatiokeinojen löytymistä, hän kykenee tukemaan asiakkaan oman toiminnan hallintaa ja aktiivista toimijuutta tämän omassa arjessa. Komp-paa-ryhmätoiminnasta saadut kokemukset kannustavat ottamaan käyttöön toiminnallista ratkaisukeskeistä valmennusta hyödyntäviä menetelmiä osana kuntout-tavan työtoiminnan ja työhön valmen-nuksen palveluja. Tulevaisuudessa tulee kiinnittää huomiota paitsi yksilöllisen toi-mijuuden, myös sosiaalisen toimijuuden eri ulottuvuuksien tarkasteluun, niin käy-tännön ohjaustyössä kuin tutkimuksessa sosiaalisen kuntoutuksen kentässä.

*Asiasanat:* oppimisen vaikeudet, oppi-misvaikeudet, kompensatiokeinot, ryh-mätoimintamalli, työikäiset, valmennus, toimijuus

**Liisa Mattila TM, päätoiminen tuntiopettaja, Jyväskylän ammattikorkeakoulu**

**Tiina Lautamo, FT, yliopettaja, Jyväskylän am-mattikorkeakoulu**

**Aino Alaverdyan, YTM, projektiasiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu**

*Kiitämme kehittämistyössä mukana olleita: Komppaa-ryhmätoimintamalli on kehitetty Euroopan sosiaalirahaston tuella. Yhteiskehittämiseen osallistuivat Komppaa-ryhmiin osallistuneet henkilöt, Jyväskylän ammat-tikorkeakoulun (JAMK) asiantuntijat ja opiskelijat, Sovatek-säätiön, Jyväskylän kaupungin työllisyyspalveluiden, Honkalam-pi Kaski Jyväskylän, Visio-säätiön, Nuorten Ystävät ry:n ja Puustellin työkyvän edusta-jat.*

## Lähteet

- Adler JM (2012) Living Into the Story: Agency and Coherence in a Longitudinal Study of Narrative Identity Development and Mental Health Over the Course of Psychotherapy. *J Pers Soc Psychol* 102, 2, 367–389.
- Ahonen T, Aro M, Aro T, Lerkkanen M-K, Siiskonen T (2019) Oppimisen vaikeudet. Niilo Mäki Insti-tuutti, Jyväskylä.
- Ahola T, Furman B (2015) Reteaming-valmennus, Yksilöiden ja yhteisöjen ratkaisukeskeinen ke-hittämismenetelmä. Lyhytterapiainstituutti, Hel-sinki.
- Alaverdyan A, Mattila L, Peuna-Korpioja K, Kivi-oja T, Lautamo L (2019) Ryhmänohjaajan opas. Kompensatiokeinoista apua arkeen, työhön ja oppimiseen Komppaa-ryhmätoimintamallin avulla. Jyväskylän ammattikorkeakoulun jul-kaisuja 271, Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:IS-BN:978-951-830-541-8>.
- Aro T, Eklund K, Eloranta A.-K, Närhi V, Korho-nen E, Ahonen T (2019) Associations Between Childhood Learning Disabilities and Adult-Age Mental Health Problems, Lack of Education, and Unemployment. *Journal of Learning Disabilities*, 52, 1, 71–83.
- Bridwell-Mitchell EN (2016) Collaborative Institu-tional Agency: How Peer Learning in Communities of Practice Enables and Inhibits Micro-Institu-tional Change. *Organization Studies* 37, 2, 161–192.
- Christiansen CH (1999) Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence, and the Creation of Meaning. *American Journal of Occupational Therapy* 53, 6, 547–558.
- Eklund M, Orban K, Argentzell E ym. (2017) The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 24, 1, 41–56.
- Eloranta A-K (2019) A Follow-up Study of Child-hood Learning Disabilities. Pathways to Adult-age Education, Employment and Psychosocial Wellbeing. Academic dissertation. Department of Psychology, University of Jyväskylä. [https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tohtorikoulu/psykolo-gian-tohtorihjelma/valmistuneet-vaitoskir-jat/978-951-39-7948-5\\_vaitos14122019.pdf](https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tohtorikoulu/psykolo-gian-tohtorihjelma/valmistuneet-vaitoskir-jat/978-951-39-7948-5_vaitos14122019.pdf)
- Fisher AG (2013) Occupation-centred, occupa-tion-based, occupation-focused: Same, same or different? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 20, 3, 162–173.
- Fisher AG, Marterella A (2019) Powerful Practice, A Model for Authentic Occupational Therapy. Center for Innovative OT Solutions, CO, Fort Collins.
- Graham F, Rodger S, Kennedy -Behr A (2017) Occu-pational Performance Coaching: Enabling Care-givers' and Children's Occupational Perform-ance. Julkaisussa S Rodger, A Kennedy-Behr (toim.) Occupation- Centred Practice for Children: A Practical Guide for Occupational therapists. Wil-ey-Blackwell, West-Sussex, 209–232.
- Grant A (2013) Steps to Solutions: A process for put-ting solution-focused coaching principles into practice. *The Coaching Psychologist*, 9, 1, 36–44.
- Imms C, Granlund M, Wilson PH, Steenbergen B, Rosenbaum PL, Gordon AM (2016) Participation,



- both a means and an end: A conceptual analysis of processes and outcomes in childhood disability. *Developmental Medicine and Child Neurology* 59, 1, 16–25.
- Korkeamäki J (2010) Aikuisten oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83. Kuntoutussäätiö, Helsinki. Viitattu 26.7.2019. [https://kuntoutussaatio.fi/files/392/Aikuisten\\_oppimisvaikeudet\\_Nakokulmia\\_selviytymiseen.pdf](https://kuntoutussaatio.fi/files/392/Aikuisten_oppimisvaikeudet_Nakokulmia_selviytymiseen.pdf).
- Ladd GW, Kochenderfer BJ (1996) Linkages between friendship and adjustment during early school transitions. Teoksessa WM Bukowski, AF Newcomb, WW Hartup (toim.) *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*. Cambridge University Press, Cambridge, 322–345.
- Mayordomo T, Viguer P, Sales A, Satorres E, Meléndez JC (2016) Resilience and Coping as Predictors of Well-Being in Adults. *J Psychol* 150, 7, 809–821.
- Partanen A (2011) "Kyllä minä tästä selviän." Aikuisopiskelijat koulutustarinansa kertojina ja koulutuksellisen minäpystyvyytensä rakentajina. Väitöskirjatutkimus. Kasvatustieteen tiedekunta, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 31.1.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27071/978-951-39-4273-1.pdf>.
- Pentland W, McColl MA (2009) Another perspective on life balance, living in integrity with values. Teoksessa K Matuska, C Christiansen (toim.) *Life Balance, Multidisciplinary theories and research*. SLACK and AOTA Press, USA, 165–180.
- Phelan S, Kinsella EA (2009) Occupational identity: Engaging socio-cultural perspectives. *Journal of Occupational Science* 16, 2, 85–91.
- Raivio H, Karjalainen J (2013) Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentaminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmassa. Julkaisussa T Era (toim.) *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156, Jyväskylä. Viitattu 31.1.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-280-6>.
- Selkivuori L (2015) "Ei näihin vaikeuksiin työelämässä törmää", Oppimisen tuki ja erityiselle tuelle annetut merkitykset ammatillisessa aikuiskoulutuksessa opiskelijan näkökulmasta. Väitöskirjatutkimus. Kasvatustieteiden tiedekunta, Erityispedagogiikka, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.5.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6140-4>.
- Taylor RR, Kielhofner G (2017) *Kielhofner's model of human occupation*. Wolters Kluwer Health, Philadelphia.
- Tham K, Bernspång B, Fisher AG (1999) Development of the Assessment of Awareness of Disability. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 6, 4, 184–190.
- Torppa M (2019) *Oppimisvaikeudet ja hyvinvointi. Ruusuipuiston kärkiuutiset*. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.9.2019. <https://peda.net/jyu/ruusuipuisto/uutisarkisto/1-2019/2>.
- Tuomi J, Sarajärvi A (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.