



Kuntoutussäätiö

# Oppimisen ja mielenterveyden tukiryhmät

| Nuttu-hankkeen kokemuksia



Tuula Mentula, Marika Ketola, Laura Sarkki ja Mila Gustavsson-Lilius



# Sisällys

Lukijalle .....	5
Taustaa .....	6
NUTTU – Nuoret tuella työelämään -hanke .....	8
NUTTU-vertaisryhmämallit .....	10
OPPI-ryhmät oppimisvaikeuksia kokeville nuorille .....	13
IISI-ryhmät mielenterveyden ongelmia kokeville nuorille .....	19
OPI IISISTI -ryhmät nuorille, jotka kokivat sekä oppimisen että mielenterveyden pulmia .....	25
Ajatuksia toimivien ryhmien toteuttamiseksi .....	29
Ryhmien kokoamiseen kannattaa panostaa .....	29
Ryhmien sisällön suunnitteluun kannattaa käyttää aikaa .....	30
Nuorten aikuisten tukiryhmien vetäminen vaatii ammattitaitoa .....	31
Lopuksi .....	33
Kirjallisuutta .....	34



# Lukijalle

Tässä kirjassa kuvataan Kuntoutussäätiössä toteutetun NUTTU-hankkeen toiminnasta koottuja kokemuksia, hyviä käytäntöjä sekä hankkeen puitteissa kerättyä tietoa. NUTTU – Nuoret tuella työelämään -hanke on toteutettu Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) Paikka auki – Nuoret työelämään -kehittämishojelman puitteissa vuosina 2014–2017. NUTTU-hankkeen päätavoitteena on ollut oppimisen vaikeuksia ja/tai mielenterveyden ongelmia kokevien nuorten ja nuorten aikuisten opintoihin ja työelämään pääsyn tukeminen. Tämän tavoitteen mukaisesti hankkeessa on kehitetty oppimisen ja mielenterveyden ongelmia tunnistava seulontamenetelmä (Kysely oppimisen ja mielenterveyden ongelmista – KOMO) sekä näitä ongelmia kokeville suunnattuja ammattilaisohjattuja tukiryhmiä. Tämä teos keskittyy NUTTU-hankkeessa kehitettyjen ryhmämallien kuvaamiseen.

Hankkeen kohderyhmänä ovat olleet työttömät tai työttömyysuhan alla olevat pääsääntöisesti alle 25-vuotiaat nuoret. Hankkeen alkuvaiheessa tärkeinä yhteistyökumppaneina ovat toimineet Uudenmaan TE-toimistoista etenkin Tikkurilan toimipiste sekä Vantaan kaupungin PETRA-projekti. Näiden tahojen lisäksi nuoria hankkeen toimintaan ovat ohjanneet pääkaupunkiseudun muut TE-toimistot sekä vähitellen ohjaamot ja muut matalan kynnyksen toimipisteet, pääkaupunkiseudun psykiatriset poliklinikat ja opiskeluterveydenhuollot. Hankkeen ohjausryhmään on kuulunut edustajia Uudenmaan ELY-keskuksesta, TE-toimistoista, Vantaan kaupungin työllisyyspalvelujen nuorten palvelusta (ohjaamo), HYKS:n nuorisopsykiatrian klinikalta sekä Suomen Mielenterveysseurasta. Ohjausryhmän jäsenten asiantuntemus ja tuki on ollut erittäin tärkeää kehittämisen eri vaiheissa. Suomen Mielenterveysseura on lisäksi tarjonnut asiantuntemustaan ja kokemustaan etenkin ryhmien mielenterveys sisältöjen kehittämiseen. Kiitän lämpimästi koko NUTTU-hankkeen puolesta kaikkia yhteistyötahoja tärkeästä yhteistyöstä, jonka myötä nuoret ovat ohjautuneet hankkeen toimintaan ja kuva kohderyhmän nuorten tilanteesta ja toimintaympäristöön liittyvistä tekijöistä on tarkentunut.

NUTTU-hankkeen työryhmä on koko toiminnan aikana työskennellyt hyvin motivoituneesti ja päämäärätietoisesti. Toiminta on sisältänyt monia tehtäväkokonaisuuksia ja edellyttänyt asiantuntijaosaamista. Työntekijät ovat onnistuneet toteutuksessa ja hankkeen tavoitteet on pitkälti saavutettu. Tässä yhteydessä haluan lausua erityiskiitokset hankkeen projektipäällikkönä vuosina 2014–2016 toimineelle Pirjo Lehtorannalle toiminnan määrätietoisen koordinoinnista ja tavoitteiden mukaisesta toteutuksesta.

Tämä julkaisu keskittyy NUTTU-hankkeen yhden tärkeän kokonaisuuden, ammattilaisohjattujen ryhmämallien, kehittämisen ja toteutuksen kuvaamiseen. Kaikki teoksen kirjoittajat ovat toimineet hankkeen ryhmätoiminnan vetäjinä ja ryhmämallien kehittäjinä oman ammatillisen erityisosaamisensa mukaisesti. Kirjoittajista ryhmien kehittäjinä ja vetäjinä ovat hankkeen alusta alkaen toimineet neuropsykologian erikoispsykologi Tuula Mentula, psykologi Marika Ketola, terveystieteiden erikoispsykologi Mila Gustavsson-Lilius. Neuropsykologian erikoispsykologi Laura Sarkki on tullut mukaan toimintaan myöhemmin. Ryhmien vetäjinä ovat ansiokkaasti toimineet myös psykologit Johanna Stenberg ja Kati Peltonen. Lisäksi Minna Parkkilan työ kertyneen tiedon kokoaajana on ollut merkittävä. Lämpimät kiitokset kaikille hankkeen erinomaisille asiakastyön ammattilaisille sekä kehittämis- ja tutkimustyön osaajille.

Ryhmien toimintaan osallistuneet nuoret ovat olleet tärkeä osa kehittämistyötä. Ryhmien sisältöjä ja toimintamuotoja on muokattu heiltä saatujen näkemysten ja palautteen perusteella. Suurkiitokset kaikille ryhmiin osallistuneille nuorille. Ryhmiin osallistuneiden panos näkyy myös tämän teokset toteutuksessa, erityiskiitokset Jyri Ylämäelle upeasta kansikuvasta ja Henrille koskettavasta runosta.

Helsingissä 20.11.2017

*Erja Poutiainen*

vastuuhenkilö, NUTTU – Nuoret tuella työelämään -hanke  
johtava tutkija  
Kuntoutussäätiö

# Taustaa

## Oppimisvaikeudet vaikuttavat läpi elämän

Kehitykselliset oppimisvaikeudet ovat yleisiä ja luonteeltaan pysyviä: niitä esiintyy määritelmästä riippuen noin 10–15 %:lla väestöstä (1, 2), ja niiden lapsuudessa alkaneet vaikutukset jatkuvat läpi aikuisiän (3). Oppimisvaikeuksien perusta on neurobiologinen, ja niihin liittyy perinnöllinen alttius (1, 4, 5). Varsinaisia erityisiä oppimisvaikeuksia ovat lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet (luki-vaikeus) ja matematiikan oppimisvaikeus (6). Oppimista voivat vaikeuttaa myös muut kehitykselliset vaikeudet, kuten kielellinen erityisvaikeus, hahmotushäiriöt, kehityksellinen koordinaatiohäiriö, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ja laaja-alaiset oppimisvaikeudet, sekä mielenterveyden häiriöt (7, 8, 9, 10, 11). Oppimisvaikeuksien, muiden kehityksellisten vaikeuksien ja mielenterveys-pulmien päällekkäisyys on yleistä. Esimerkiksi noin puolet matematiikan oppimisvaikeuksista esiintyy yhdessä lukivaikeuden kanssa (12), noin puoleen ADHD-tapauksia liittyy myös oppimisvaikeuksia (2), ja oppimisvaikeuksien yhteydessä esiintyy korostuneesti mielenterveysongelmia (13, 14, 15, 16).

Vaikka tutkimustietoa oppimisvaikeuksien taustatekijöistä ja ilmenemisestä on kertynyt runsaasti, aikuisten oppimisvaikeuksien tutkimus on vasta hiljalleen lisääntymässä (3) ja erityisesti pitkittäis-tutkimus on vielä vähäistä. Tiedetään kuitenkin, että vaikka osa oppimisvaikeuksien piirteistä voi kompensoitua iän myötä, niiden haittaavuus usein korostuu aikuisuudessa opiskelun ja työn vaatimusten kasvaessa (3). Tästä huolimatta aikuisten oppimisvaikeudet ovat edelleen alitunnistettuja, ja niihin on saatavilla riittämättömästi tukipalveluita (17, 18, 19, 20).

Oppimisvaikeuksien ilmeneminen on yksilöllistä. Aikuisilla vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen hitautena ja työläytenä, vieraiden kielten ja vierasperäisten käsitteiden oppimisen työläytenä ja arki-, opinkelu- ja työelämän laskutoimituksista selviytymisen vaikeutena (21, 22). Työmuistin, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen pulmat ovat oppimisvaikeuksien yhteydessä yleisiä (23, 24, 25).

## Vaikutuksia kouluttautumiseen, työllistymiseen ja mielenterveyteen

Oppimisvaikeuksien vaikutus aikuisen toimintakykyyn vaihtelee laajasti: ne voivat aiheuttaa tuen tarvetta arkitoimissa, mutta parhaimmillaan niiden kanssa voi saavuttaa oman alansa korkeimman asiantuntijuuden (3, 26). Oirekuvien yksilöllisyyden lisäksi toimintakykyyn vaikuttavat lahjakkuus-taso, komorbidit ja sekundaariset ongelmat sekä kompensoivien toimintamallien ja ympäristön tuen hyödyntäminen (3).

Etenkin hoitamattomien oppimisvaikeuksien tiedetään lisäävän riskiä syrjäytymiskehitykseen: matalaan koulutustasoon, opintojen keskeyttämiseen tai viivästymiseen ja työttömyyteen (27, 28, 16). Matematiikan oppimisvaikeus näyttäisi erityisesti altistavan työllistymisen ongelmille (16). Oppimisvaikeudet nostavat riskiä taloudellisen hyvinvoinnin heikentymiseen ja yhteiskunnan tukien käyttöön (29, 30). Ne heikentävät koettua terveyttä ja altistavat mielenterveysongelmille: itsetunto-ongelmille, stressille ja opiskeluahdistukselle, masennukselle ja ahdistuneisuudelle (31, 14, 6, 32). Pahimmillaan ne voivat lisätä riskiä päihdeongelmiin (33) ja rikollisuuteenkin (34).

## Riittävä tuki mahdollistaa menestymisen

Oppimisvaikeuksiin liittyvistä riskeistä huolimatta ne eivät ole este elämässä menestymiselle. Keskeistä positiiviselle elämäkululle on oppimisvaikeuksien mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja tarvittavan tuen saaminen, myös aikuisuudessa (27, 35). Ympäristön mukauttaminen esimerkiksi opintojen ja työn erityisjärjestelyillä sekä tehokkaiden opiskelustrategioiden omaksuminen auttavat optimaalisen suorituskyvyn käyttöön saamisessa (27, 26, 21). Menestymistä tukevat myös hyvä itsetuntemus, sinnikkyys ja aktiivisuus, sopivien tavoitteiden asettaminen, psyykinen hyvinvointi ja saatu ympäristön tuki (36).

Kuntoutuksella ja tuella voidaan paitsi kohentaa opiskelu- ja työelämätaitoja myös ennaltaehkäistä sekundaaristen mielenterveysongelmien riskiä (21). Oppimisvaikeuksien tuki on perinteisesti erityisopetuspainotteista, mutta aikuisilla oppilaitosten järjestämä tuki vaihtelee koulutusasteen ja oppilaitoksen mukaan (17, 19). Varsinainen oppimisvaikeuksien kuntoutus aikuisilla on pitkälti hankepohjaista, ja lääkinnällisen kuntoutuksen saaminen on vähäistä (17, 18). Kuntoutussäätien aiemmissa tutkimus- ja kehittämishankkeissa on saatu lupaavia tuloksia aikuisten oppimisvaikeuksien yksilö- ja ryhmäkuntoutuksesta (18, 37).

## Mielenterveyden ongelmat nuorten aikuisten syrjäytymisen riskinä

Työhön ja koulutukseen kiinnittymättömyys on usein yhteydessä sosiaaliin ja psyykkisiin ongelmiin (38, 39). Mielenterveyden ongelmien esiintyvyys työttömillä on laajojen kansainvälisten katsausten perusteella noin 34 %, kun työssäkäyvillä osuus on noin 16 %. Suomessa nuorten työttömyys on selvitysten mukaan (39) yhteydessä ahdistuneisuuteen, päihteiden väärinkäyttöön ja mielenterveyden häiriöihin. Korkeampi koulutus vähentää mielenterveyden ongelmien ja päihteiden väärinkäytön todennäköisyyttä.

Käsitys suomalaisten nuorten mielenterveyden häiriöiden esiintyvyydestä vaihtelee. Eri tutkimusten mukaan noin 20–25 % nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä (40). Toisaalta Suvisaari tutkimusryhmineen (2009) havaitsi, että jopa noin 40 %:lla suomalaisista 19–34 vuotiaista nuorista oli ollut elämänsä aikana jokin diagnosoitavissa oleva mielenterveydenhäiriö, yleisimmin masennus.

Pitkään jatkuvina ja kasautuvina ongelmat voivat syrjäyttää nuoren kokonaan koulutuksesta ja työelämästä (41). Nuorten aikuisten mielenterveyden hoitoon ja työkyvyttömyyden ehkäisyyn onkin panostettava, tukitoimet olisi aloitettava varhain ja tukea olisi oltava helposti saatavilla. Nuoret aikuiset, jotka ovat työttömiä tai joilla on suuri riski keskeyttää toisen asteen opinnot, ovat tärkeässä taitekohdassa. Riski jäädä työelämän ulkopuolelle on suuri, ja vaikka useat mielenterveyden ongelmat saavat alkunsa jo varhaisemmassa nuoruudessa, on matalan kynnyksen monipuolinen ja aktiivinen tuki tärkeää syrjäytymisen ehkäisyssä.

# NUTTU – Nuoret tuella työelämään -hanke

Kuntoutussäätiön NUTTU – Nuoret tuella työelämään -hanke vastasi aikuisten oppimis- ja mielenterveyspulmien tunnistamisen keinojen ja tukipalveluiden tarpeeseen. Hanke kuului Sosiaali ja terveysjärjestöjen avustuskus (STEA) Paikka auki – Nuoret työelämään -kehittämishjelmaan ja se toteutettiin vuosina 2014–2017. Hankkeessa tarjottiin tukea mielenterveyden ongelmia ja/tai oppimisen vaikeuksia kokevien työttömien tai työttömyysuhan alaisten alle 25-vuotiaiden nuorten aikuisten opiskelu- ja työelämävalmiuksien vahvistumiseen.

Hankkeessa kehitettiin seulptontamenetelmä nuorten aikuisten oppimisen ja mielenterveyden pulmien seulptomisen ja puheeksi ottamisen välineeksi (KOMO) ja asiantuntijaohjattujen vertaisryhmien malli näitä pulmia kokevien nuorten opiskelu- ja työelämävalmiuksien vahvistamiseksi. Tarpeen mukaan nuorille tarjottiin myös mahdollisuutta yksilökeskusteluihin sekä oppimisvaikeuspainotteisiin ryhmiin osallistuville mahdollisuutta neuropsykologisiin tutkimuksiin.

Tavoitteeksi asetettiin se, että hankkeessa kehitettävät toimintamenetelmät ja -mallit soveltuvat myös muiden syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa toimivien kolmannen ja julkisen sektorin ammattilaisten hyödynnettäviksi. NUTTU-hanketta toteutettiin yhteistyössä Uudenmaan TE-toimiston, ELY-keskuksen, Suomen Mielenterveysseuran, Pääkaupunkiseudun Ohjaamoiden ja HYKS/Vantaan Nuorisopsykiatrian avohoidon klinikan kanssa.

## **Nuorten aikuisten ohjautuminen NUTTU-hankkeen toimintaan**

NUTTU – Nuoret tuella työelämään -hankkeen alussa kehitettävää toimintaa lähdettiin pilotoimaan Uudenmaan TE-toimiston Tikkurilan toimipisteessä ja Vantaan kaupungin PETRA-projektissa. Hankkeen edetessä rekrytointia laajennettiin kaikkiin Uudenmaan TE-toimistojen toimipisteisiin ja pääkaupunkiseudun Ohjaamoihin. Lisäksi hankkeeseen ohjautui työttömiä ja työttömyysuhan alaisia nuoria psykiatrian poliklinikoilta ja nuorisoasemilta. Työttömyysuhan alaisia, opintojen keskeyttämisriskissä olevia opiskelijoita ohjautui hankkeeseen myös pääkaupunkiseudun toisen asteen oppilaitoksista.

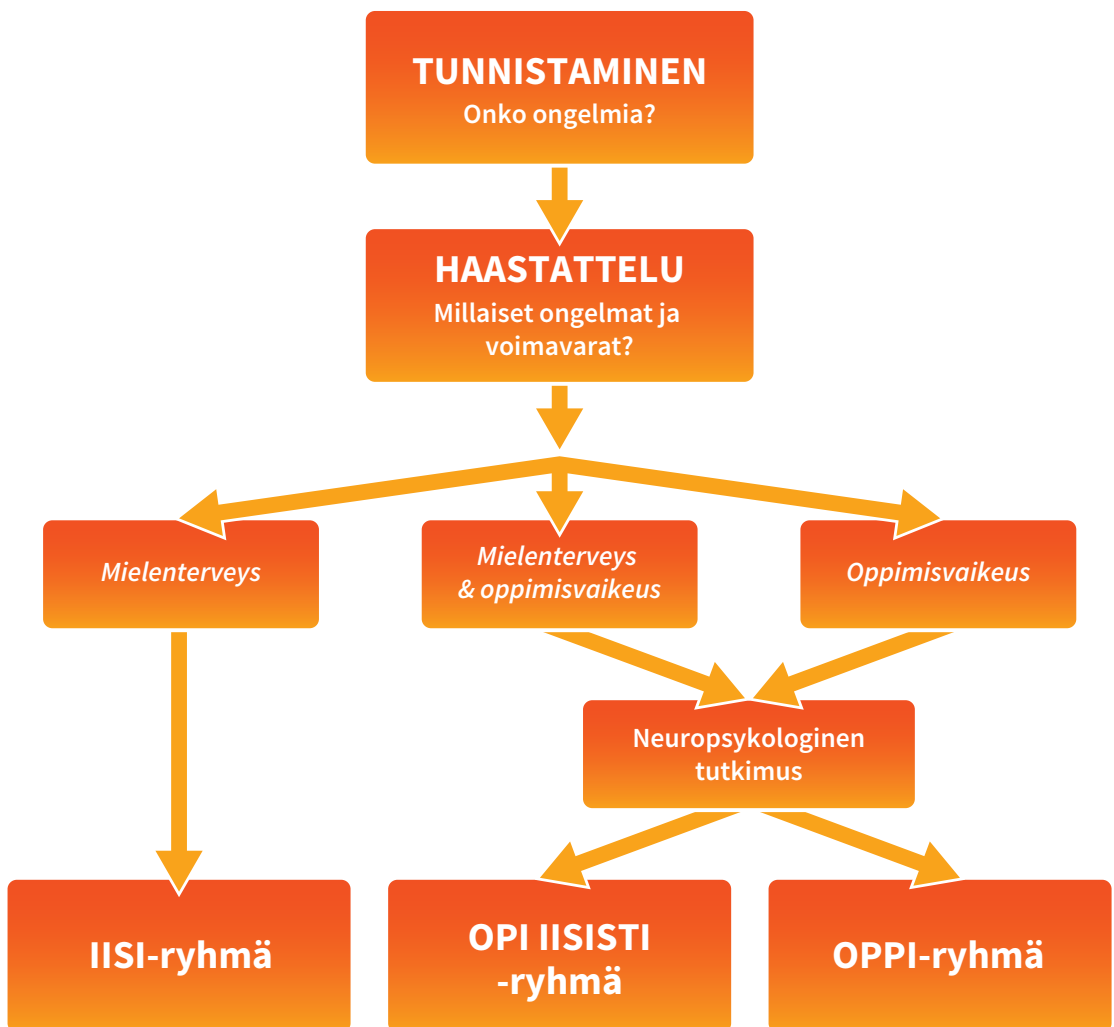
Hankkeen alkuvaiheessa nuoret täyttivät kirjallisen suostumuksen ja mielenterveyden ongelmia ja oppimisen vaikeuksia kartoittavan KOMO-seulptontamenetelmän TE-toimistossa tai Ohjaamossa työllistymissuunnitelmaan tähtäävässä henkilökohtaisessa tapaamisessa (ks. kulkukaavio, kuvio 1). Tämän jälkeen täytetyt KOMO-seulptontamenetelmät toimitettiin Kuntoutussäätiön projektityöryhmälle, jotka ottivat puhelimitse yhteyttä kyselyssä oireita raportoiviin nuoriin.

Puhelinkeskustelussa kysyttiin tarkemmin nuoren tilanteesta ja tarjottiin aikaa henkilökohtaiseen psykologin tapaamiseen. Myöhemmin hankkeeseen ohjautui asiakkaita nuorten kanssa työskentelevien asiantuntijoiden puhelinyhteydenottojen kautta. Tällöin nuoret täyttivät KOMO-menetelmän henkilökohtaisen tapaamisen aluksi. Kaiken kaikkiaan KOMO-menetelmän täytti 685 henkilöä ja puhelimitse otettiin yhteyttä 521 henkilöön, joista tavoitettiin 413. Henkilökohtaiseen tapaamiseen näistä osallistui 245 henkilöä.



Henkilökohtaisessa psykologin tapaamisessa toteutettiin strukturoitu haastattelu, jossa tarkennettiin nuorten ongelmien laatua ja vaikeusastetta. Haastattelun avulla selvitettiin muun muassa koulustausta, fyysistä ja psyykkistä terveyttä, oppimisen vaikeuksia ja aiemmin saatuja tukia. Tämän jälkeen nuorelle tarjottiin mahdollisuutta osallistua ammattilaisten ohjaamaan vertaisryhmään ja tarvittaessa tarjottiin lisäselvityksiä.

Kuudessatoista psykologien ja neuropsykologien ohjaamassa vertaisryhmässä tarjottiin tukea nuorten opiskelu- ja työelämävalmiuksien kehittymiseen. Riippuen nuoren kokemista vaikeuksista ja kokonaistilanteesta nuori ohjattiin joko mielenterveyden ongelmiin painottuvaan ryhmään (n=6), oppimisen vaikeuksiin painottuvaan ryhmään (n=5) tai ryhmään, jossa oli sekä mielenterveyden ongelmia, että oppimisen vaikeuksia omaavia nuoria (n=5). Kuhunkin ryhmään valittiin noin 10 nuorta aikuista. Niille nuorille, jotka osallistuivat oppimisvaikeuksia käsitteleviin ryhmiin, tehtiin neuropsykologiset tutkimukset. Neuropsykologinen tutkimus tehtiin yhdellä noin 2–4 tunnin tutkimuskerralla.



Kuvio 1. Nuoren eteneminen NUTTU-hankkeessa

# NUTTU-vertaisryhmämallit

Hankkeessa kehitettiin ja toteutettiin vertaisuutta hyödyntäviä, asiantuntijaohjattuja tukiryhmiä nuorille. Ryhmämalleja kehitettiin kolme. Tavoitteena oli painottaa mielenterveyden ja oppimisen sisältöjä eri ryhmämalleissa niin, että ne voitiin kohdentaa osallistujien tarpeeseen sopivalla tavalla. **OPPI-ryhmissä** pääpaino oli oppimisvaikeuksissa, **OPI IISISTI-ryhmissä** käsiteltiin sekä oppimisvaikeuksiin että mielenterveyteen liittyviä teemoja, **IISI-ryhmät** perustuivat Mielenterveysseuran Löydä oma tarinasi -ryhmämalliin, ja niissä käsiteltiin mielenterveyteen liittyviä teemoja.

**Kohderyhmä ja osallistujat:** NUTTU-ryhmissä osallistujat olivat 16–25 -vuotiaita nuoria, joiden opiskelu tai työllistyminen oli epävarmaa ja joilla oli joko oppimisen tai mielenterveyden ongelmia tai molempia. Kuhunkin ryhmään otettiin vähintään 6 ja enintään 10 nuorta.

**Ryhmien ohjaajat:** Ryhmissä oli kaksi ohjaajaa, jotka olivat ammatilliselta taustaltaan psykologeja. OPPI- ja OPI IISISTI -ryhmissä toinen ohjaajista oli neuropsykologian erikoispsykologi.

**Ryhmien rakenne:** Ryhmät kokoontuivat viikoittain, kaksi tuntia kerrallaan. OPPI- ja IISI-ryhmät kokoontuivat 10 kertaa, OPI IISISTI -ryhmät kokoontuivat 12–15 kertaa.

## Ryhmien tavoitteet ja menetelmät

Ryhmien päätavoitteena oli osallistujien opiskelu- ja työelämävalmiuksien vahvistuminen sekä itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistaminen. Oppimisvaikeuspainotteisissa ryhmissä tavoitteena oli lisäksi erilaisten opiskelutekniikoiden ja kompensatiokkeinojen läpikäynti. Mielenterveyteen painotuvissa ryhmissä tavoitteina oli mielialan koheneminen, yksinäisyyden väheneminen ja arjen hallinta.

Tavoitteiden toteutumisen edellytyksenä hankkeessa nähtiin olevan toimijuuden vahvistuminen: ryhmien tavoitteena oli tuottaa nuorelle oivallus oman toiminnan merkityksestä ja ensiarvoisuudesta elämänhallinnan ja hyvinvoinnin kannalta. Nuorilla, joilla on vaikeuksia kiinnittyä opiskeluihin, työelämään tai muuten merkitykselliseen elämään, toimijuuden kokemus on usein hauras. Nuori kokee, ettei hän voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa tai elämäntilanteeseensa esimerkiksi siitä syystä, että hän kokee ongelmat kokonaan ulkopuolisten olosuhteiden seurauksiksi tai kokee voimavarojensa olevan riittämättömät muutoksen tuottamiseen.

NUTTU-ryhmät olivat matalan kynnyksen ryhmiä, joihin nuoret osallistuivat oman harkintansa ja valintansa perusteella. Tämä oli hyvä lähtökohta toimijuuden näkökulmasta. Osallistujat olivat mieläneet, että heillä on vaikeuksia, joiden vuoksi he tarvitsevat ulkopuolista apua ja tukea. Toisaalta osallistujat olivat valmiita itse työskentelemään vaikeuksiensa voittamiseksi hakeutumalla ja osallistumalla ryhmään.



Kuvio 2. Ryhmien tavoitteet



# OPPI-ryhmät oppimisvaikeuksia kokeville nuorille

OPPI-ryhmiin osallistuneille tehtiin neuropsykologiset tutkimukset ennen ryhmän alkamista, ellei niitä oltu muualla tehty. Tutkimuksista saatua tietoa hyödynnettiin ryhmän ohjelman suunnittelussa, jolloin jokaisen ryhmän ohjelma räätälöitiin ryhmään osallistuvien vaikeuksien pohjalta. Näistä vaikeuksista poimittiin keskeisimmät, joista nuoret itse saivat valita tärkeimmiksi kokemansa aihepiirit. Oppimisvaikeuksien lisäksi ohjelmaan otettiin mukaan itsetuntoon ja kiusaamiseen liittyviä teemoja.

## OPPI-ryhmän rakenne

- **1. kerta:** ryhmän aloitus
- **2.–9. kerta:**
  - Kuulumiset; jaetaan mielessä olevia asioita
  - Vahvuuksien läpikäynti
  - Keskustelua, mitä tehtiin edellisellä kerralla
  - Lyhyt alustus käsiteltävästä aiheesta
  - Harjoituksia ja tehtäviä joko yksin, pareittain tai pienessä ryhmässä
  - Keskustelua ja ryhmätyön purku
  - Loppukeskustelu/peli
- **10. kerta:** ryhmän päätös

## OPPI-ryhmien ohjelma

### 1. kerta: Ryhmän aloitus: tavoitteena tutustuminen ja ryhmäytyminen

- a) ryhmäläisten ja ohjaajien esittely
- b) ryhmän periaatteiden ja toimintatapojen läpikäynti ja sopiminen
- c) teematoiveiden läpikäynti
- d) speed dating ”pikadeittaus”: parikeskustelu
- e) SPIRAL -lautapeli henkilökohtaisten tavoitteiden asettamiseksi

### 2. kerta: Henkilökohtaisten tavoitteiden asettelu ja omien oppimisvaikeuksien läpikäynti

- a. henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen Spiral -lautapeliä hyödyntäen
- b. ryhmäohjelman läpikäynti toivottujen teemojen perusteella
- c. oppimiskaavio: mikä itselle on oppimisessa ollut vaikeaa, mikä helppoa

### 3. kerta: Tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus

- a. kyselyn avulla mietittiin itselle vaikeita alueita tarkkaavuudessa ja toiminnanohjauksessa
- b. keskustelua vaikeuksista, miten näkyivät itsellä ja minkälaisia kompensatiokeinoja oli ollut käytössä
- c. harjoitus toiminnanohjaukseen liittyvästä suunnittelutehtävästä
- d. koonti eri tuki- ja kompensatiokeinoista

### 4. kerta: Elämäntarinat

- a. elämäntarinoissa nuori kertoo elämästään, kokemuksistaan ja miten oppiminen ja oppimisvaikeudet ovat näkyneet ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä

### 5. kerta: Lukeminen, luetun ymmärtäminen ja lukemisen apuvälineet

- a. lukutekniikoiden läpikäynti tekniseen lukemiseen ja luetun ymmärtämiseen liittyen
- b. lukemisen ja kirjoittamisen apuvälineiden esittely

## 6. kerta: Itsetunto ja kiusaaminen

- a. mitä itsetunto on, miten sitä voi vahvistaa, ryhmätehtävä:  
mikä on lannistanut ja vahvistanut omaa itsetuntoa
- b. mitä kokemuksia on kiusaamisesta, pystyikö kiusattuna puhumaan kokemuksistaan ja saiko siihen tukea, miten vaikuttanut siihen, mitä itsestään ajattelee nyt
- c. kirjeet kiusaajille ja niiden lukitseminen kaappiin
- d. parityö: mitä sanoisit ystävälle, jota on kiusattu?

## 7. kerta: Matematiikka

- a. laskustrategioiden läpikäynti helpottamaan yhteen-, vähennys- ja kertolaskujen päässälaskuja
- b. lukukäsitteen vahvistamista kokonaisluvuilla miljooniin sekä desimaaliluvun käsite

## 8. kerta: Muisti ja oppiminen

- a. miten muisti toimii, käsitekarttahaarjoitus muistiin liittyvästä tekstistä
- b. muistitekniikoiden harjoittelua:
  - i. ryhmittely
  - ii. assosiaatioiden muodostaminen
  - iii. piirtäminen
  - iv. visuaaliset mielikuvat

## 9. kerta: Muisti ja oppiminen

- a. muistitekniikoiden kertaaminen

## 10. kerta: Ryhmän päätös

- a. koonti aiemmista ryhmäkerroista; minkälaisia ajatuksia ja tunteita ne olivat herättäneet
- b. tulevaisuuden suunnittelua ja unelmointia
- c. positiivinen palautteenanto toisille ryhmäläisille esimerkiksi kirjoittamalla ominaisuuksia, joita toisessa ihailee tai haluaisi itselleen

Muita ryhmissä käytyjä aihepiirejä olivat vieraiden kielten oppiminen, esseen kirjoittaminen, työnhaku ja cv:n tekeminen.

Yleensä ryhmäytymiseen panostettiin ryhmäintervention alussa. Jokainen ryhmäkerta aloitettiin kuulumisten läpikäynnillä, jotta jokaisella oli mahdollisuus kertoa omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan sekä tulla kuulluksi. Edellisellä kerralla tehtyjä asioita palautettiin mieleen, ja samalla edellisen ryhmäkerran poissaolijat kuulivat, mitä oli tehty. Näin pystytiin myös lyhyesti kertaamaan keskeisimmät asiat. Ohjelma suunniteltiin siten, että käytyä aihealuetta jatkettiin lyhyesti seuraavalla kerralla ja linkitettiin se uuteen aiheeseen. Ryhmien teemoja ja ryhmään osallistumiseen liittyviä henkilökohtaisia tavoitteita pyrittiin muutamissa ryhmissä selvittämään Kuntoutussäätiössä kehitetyn SPIRAL-lautapelin avulla. SPIRAL-lautapeli on ryhmässä toimiva itsearviointityökalu, jonka avulla pelaaja arvioi omaa toimintakykyään ja tunnistaa henkilökohtaisia kehityskohteitaan (42, 43). NUT-TU-ryhmissä hyödynnettiin aikuisille mielenterveyskuntoutujille kehitettyä SPIRAL-versiota.

Ryhmäläiset miettivät viikon aikana omia vahvuuksiaan ja positiivisia ominaisuuksiaan, ja ne käytiin kunkin tapaamisen alussa läpi. Tavoitteena oli itsetuntemuksen ja itsetunnon vahvistuminen. Joillakin ryhmäkerroilla mietittiin listatuista vahvuuksista ne, jotka olivat tärkeitä työnhaussa tai ihmissuhteissa. Eri aihealueita käytiin aina ensin lyhyesti läpi yleisellä tasolla antaen tietoa erilaisista oppimisvaikeuksista ja niiden näyttäytymisestä. Sen jälkeen keskusteltiin siitä, minkä tyyppisiä vaikeuksia nuorilla oli ja mitä keinoja he olivat käyttäneet helpottaakseen oppimistaan. Sen jälkeen tehtiin harjoituksia liittyen aiheeseen joko yksin tai pareittain ja koottiin ne yhteen. Puolesta välissä pidetty tauko oli tärkeä ryhmäläisten jaksamisen kannalta. Lyhyt tauko edisti myös ryhmäytymistä, kun ryhmäläisille annettiin mahdollisuus vapaaseen keskusteluun.

Vertaistukea hyödynnettiin keskusteluissa, jotka liittyivät käsiteltävään aiheeseen ja laajemmin nuorten elämäntilanteeseen, kuten esimerkiksi työttömyyteen, työllistymisen vaikeuteen, aiempiin työkokemuksiin ja koulutukseen. Lisäksi keskusteltiin siitä, minkälaisia tunteita aiheet olivat herättäneet. Ryhmäläisten toiveiden mukaisesti joissakin ryhmissä annettiin kotiin tehtäviä ja harjoituksia. Yhdessä ryhmistä kokeiltiin ryhmätoiminnan tukena nettivalmennusta.



## Toteutuneet OPPI-ryhmät

OPPI-ryhmiä oli kaikkiaan viisi, ja niihin osallistui yhteensä 41 nuorta. Tyttöjä ryhmissä oli noin 83 % ja poikia noin 17 %, ja ryhmäläisten keski-ikä oli 21,4 vuotta. OPPI-ryhmäläisistä 85 prosentilla oli jokin peruskoulun jälkeinen tutkinto tai opiskelut meneillään, suurimmalla osalla (53,7 %) se oli ammattitutkinto. Lukion suorittaneita oli 12 prosenttia ja sekä lukion että ammattitutkinnon suorittaneita oli 10 prosenttia. Osallistumisprosentit ryhmän loppuun saakka kävijöistä vaihtelivat 75–82 % välillä. Ryhmän loppuun käyneet olivat yleensä hyvin sitoutuneita ja motivoituneita. Osa nuorista oli heikosti motivoituneita ja osallistui ryhmään epäsäännöllisesti. Tällöin he eivät saaneet ryhmästä parasta mahdollista hyötyä ja osa heistä keskeytti.

Kaikilla OPPI-ryhmiin osallistuvilla nuorilla todettiin neuropsykologissa tutkimuksissa jokin oppimisvaikeus. Oppimisvaikeudet ryhmien sisällä olivat hyvin heterogeenisia. Yleisimpiä olivat lukivaikeus, matematiikan oppimisvaikeus, tarkkaavaisuusvaikeus ja/tai laaja-alaiset oppimisvaikeudet. Lukivaikeudet näyttäytyivät hitaana teknisenä lukemisena ja/tai luetun ymmärtämisen vaikeutena. Nuorten itsensä kertomana vain 48,8 prosentilla nuorista oppimisvaikeudet oli todettu aiemmin. Neuropsykologinen tutkimus, siitä saatu palaute ja lausunto suosituksineen koettiin yhdeksi ryhmään osallistumisen parhaimmaksi anniksi. Lisäksi nuoret pitivät tärkeänä havaintoa, etteivät ole yksin ongelmiensa kanssa ja saivat mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan toistensa kanssa.

## OPPI-ryhmistä saatua palautetta

### Ryhmään osallistumisessa parasta oli:

- Hyvä ryhmähenki ja kun sai keskustelua myös aikaiseksi
- Tutustua uusiin ihmisiin, oppia tietämään eri asioita oppimisvaikeuksista ja saada siihen tukea
- Sain tietää matikan oppimisvaikeuksista ja muista käsitellyistä asioista. Meidän ryhmä oli ja on kiva, ja oli mukava päästä vertaisryhmään
- Neuropsykologin lausunto ja testi. Yleisesti lukivaikeuksien läpikäynti
- Pystyi puhumaan henkilökohtaisista asioista ja huomasi itsessään uusia hyviä puolia



# IISI-ryhmät mielenterveyden ongelmia kokeville nuorille

IISI-ryhmien rakenne ja menetelmät pohjautuvat Suomen mielenterveysseuran nuorille ja nuorille aikuisille suunnattuun Löydä oma tarinasi® -ryhmämalliin. IISI-ryhmiin sisältyi ryhmätapaamisten lisäksi yksilötapaamisia. Nuoren tilanteesta riippuen haastattelutapaamisen jälkeen nuorta tavattiin ennen ryhmää 1–2 kertaa. Kaikille osallistujille järjestettiin yksilötapaaminen ryhmän loppupuolella tai sen päätyttyä. Osaa nuorista tavattiin useamman kuin yhden kerran. Ryhmien rakenne on selostettu tarkemmin alla.

## IISI-ryhmän rakenne

- **1. kerta:** orientaatio ryhmäprosessiin, ryhmäytyminen
- **2.–3. kerrat:** elämäntarinatehtävä
- **4.–7. kerrat:** teemoina ihmissuhteet, tunteet, itsetunto, elämänhallinta
- **8.–10. kerrat:** vahvuudet, tavoitteet, tulevaisuus
- Tapaamiset aloitettiin ja päätettiin kierroksella, jossa oli mahdollista kertoa kuulumisia, ajankohtaisesti mielessä olevia asioita tai kommentoida ryhmässä käytyjä asioita ja esittää toiveita tuleville ryhmäkerroille.

## IISI-ryhmän sisältö

### 1. kerta

Ryhmää edeltävän kahdenkeskisen haastattelutapaamisen sekä ensimmäisen ryhmätapaamisen tavoitteena oli motivoida ja orientoida hakijat tai osallistujat ryhmäprosessiin. Ryhmästä haluttiin tuottaa turvallinen ja mahdollisimman konkreettinen mielikuva. Ryhmään sitoutumista vahvistettiin rohkaisemalla osallistujia pohtimaan tilannettaan ja tavoitettaan ja kertomaan niistä omista lähtökohdistaan käsin, ilman että heidän täytyisi tehdä oletuksia siitä, miten asiat ”kuuluu ilmaista” juuri tämän avun ja tuen saamisen näkökulmasta.

Ryhmä aloitettiin tutustumalla rauhassa ryhmän käytäntöihin, ohjaajiin ja toisiin osallistujiin. Menetelmät vaihtelivat ryhmän koon ja osallistujien mukaan. Välillä tutustuttiin parikeskustelun avulla ja joskus menetelmä oli rakenteeltaan vauhdikkaampi, esimerkiksi ”speed dating” – pikadeittaus -tyyppinen tutustuminen.

NUTTU-hankkeessa tehtävään tiedonkeruuseen ja tutkimukseen liittyen ensimmäisellä kerralla täytettiin kyselyitä, joista TUTKA – kyselyä hyödynnettiin osassa ryhmiä myös tavoitteiden ja elämäntilanteiden pohtimisessa.

### 2.–3. kerrat

Toisen ja kolmannen ryhmäkerran tavoitteena oli syventää ymmärrystä omaan elämäntilanteeseen ensin jäsentämällä ja kuvaamalla oma elämäntarina isolle paperille piirtämällä ja/ tai kirjoittamalla sekä sen jälkeen kertomalla se ryhmässä.

Osallistujat saivat pohtia kuunnellessaan toisten elämäntarinoita ja kertoessaan omaansa, miten nykyinen elämäntilanne vaikeuksineen suhteutuu kasvuympäristöön ja elämäntapahtumiin kasvun ja kehityksen eri vaiheissa. Elämäntarinoiden työstäminen mahdollisti jokaiselle kokemuksen tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Elämäntarinatehtävästä kerrotaan jo haastattelutapaamisessa ja sen kulku selitetään yksityiskohtaisesti ryhmässä. Työstämistä varten on olemassa selkeä, mutta avoin ohjeistus. Kertomisjärjestys sovitaan yhdessä etukäteen ja kirjataan esimerkiksi fläpille.

Jokaisen tarinan jälkeen jätettiin hieman aikaa keskustelulle. Aikaa kertomiseen voi käyttää vapaasti, mutta ohjaajat rajasivat kertomista ja keskustelua tarvittaessa, jotta kaikki elämäntarinat viimeistään neljännellä ryhmäkerralla oli käyty läpi. Pääsääntöisesti elämäntarinatehtävään käytettiin toinen ryhmäkerta sekä kolmas kokonaan tai osittain.

## 4.–7. kerrat

Elämäntarinatyöskentelyn jälkeen ryhmässä käsiteltiin vaihtoehtoisia aiheita, jotka liittyvät seuraaviin, laajempiin teemoihin: ihmissuhteet, tunteet, itsetunto, muutos, tavoitteet ja tulevaisuus. Ryhmästä nousi yleensä joitakin aiheita, jotka ovat merkityksellisiä ja ajankohtaisia kyseiselle ryhmälle ja ne valikoituivat keskustelun teemaksi.

Kaikissa IISI-ryhmissä käsiteltiin **ihmissuhteita** pohtimalla oman sosiaalisen verkoston vahvuuksia ja haurauksia. Myös vaikeita ihmissuhteita pohdittiin ja mietittiin mm. tarvitsevuutta sekä omien rajojen vahvistamista. Ihmissuhteita käsiteltäessä menetelmät tukivat toimijuuden kokemuksen vahvistumista, keskustelussa ja harjoituksissa keskityttiin oman toiminnan vaikutuksiin sosiaalisessa kentässä.

**Tunteiden** merkitystä käsiteltiin myös kaikissa ryhmissä. Tunneteeman aiheet ja menetelmät vaihtelivat paljon ryhmästä riippuen: osassa ryhmistä teemaa lähestyttiin laajemmin, osassa ryhmiä keskityttiin esimerkiksi ahdistukseen ja ahdistusoireiden hallintaan. Menetelminä käytettiin muun muassa valokuvakortteja, joiden avulla omien tunteiden kuvaamista pyrittiin helpottamaan; tavoitteena oli keskittyä pohtimaan tunteiden olemusta ja merkitystä omassa elämässä sekä mahdollisuuksia tunteiden parempaan kohtaamiseen ja hallintaan.

**Itsetuntoon** liittyvät ongelmat yhdistivät suurinta osaa ryhmiin osallistuneista. Elämäntilanne, aiemmat kokemukset sekä psyykkiset pulmat vaikuttivat niin, etteivät nuoret olleet kokeneet riittävästi onnistumista tai saaneet riittävästi myönteistä palautetta toiminnastaan tai vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Ryhmissä itsetuntoa, itseluottamusta ja itsetuntemusta käsiteltiin vaihtelevassa määrin ja vaihtelevin menetelmin. Tärkein ja jokaisessa ryhmässä toteutunut menetelmä oli teemasta keskustelu ja omien kokemusten jakaminen ja vertaistuki toisille, teemaan orientoitumisessa käytettiin lyhyitä tietosisältöjä. Positiivisten kokemusten tuottamisessa käytettiin kevyitä pari- ja pienryhmäharjoituksia.

## 8.–9. kerrat

Ryhmän loppupuolella keskityttiin **voimavaroihin ja jaksamiseen sekä vahvuuksiin, tavoitteisiin, muutokseen ja tulevaisuuteen**. Omien vahvuuksien miettimiseen rohkaistiin koko ryhmän ajan. Keskustelun tavoitteena oli tuottaa realistista ymmärrystä itsestä: mikä on minulle mahdollista tässä vaiheessa, mikä estää muutosta ja vahvistumista ja mikä sitä voisi lisätä?

Ryhmässä perusteltiin keskustellen, miten riittävä uni, liikunta, lepo, hyvä ruokavalio ja sopiva aktiivisuus tukevat mielenterveyttä ja mahdollistavat omien tavoitteiden hahmottamista sekä saavuttamista. Osalla ryhmäläisistä juuri jumituminen kapeaan arjen piiriin ja pahoinvointia lisääviin ruoka-, uni, ja aktiivisuustyyliin oli vahvimmin mielekkään elämän ja aikuistumisen prosesseihin kiinnittymisen esteenä. Hankalimmissa tilanteissa olevat nuoret kokivat, että heihin kohdistuu odotuksia, joihin on mahdotonta vastata, mistä seurasi toivottomuutta ja passivoitumista. Ryhmissä tavoitteena olikin keskustella tavoitteiden asettamisesta mahdollisimman avoimesti.

Monilla vaihtoehtoisten toimintamallien rakentamiseen tarvittava tuki puuttui kokonaan; heidän kohdallaan mietittiin mahdollisuuksia saada apua ja tukea jatkossa. Osaltaan vaikeimmissa tilanteissa oleville osallistujille ryhmä itsessään toimi tukena arjen jäsentymisessä ja liittymisessä muihin ihmisiin. Toisaalta osalla ryhmäläisistä oli hyvinkin selvät ja realistiset tavoitteet, perusvalmiudet niiden saavuttamiseen ja luottamus siihen, että asiat menevät lopulta hyvin.

Omien toiveiden ja tavoitteiden hauraus sekä hajanaisuus olivat tyypillistä valtaosalle ryhmiin osallistuneista. Koko ryhmäprosessin ajan osallistujille pyrittiin tuottamaan mahdollisuuksia pohtia omia haluja, odotuksia, toiveita ja tavoitteita. Ryhmän viimeistä edeltävällä tai viimeisellä kerralla kaikissa ryhmissä tehtiin tehtävä, jossa mielikuvaharjoituksen avulla konkreettisia tulevaisuuden toiveita kiteytettiin ja niistä keskusteltiin yhdessä.

## 10. kerta

Päätöskerralla annettiin palautetta toisille osallistujille. Osallistujia tuettiin tarvittaessa jatkamaan keskinäistä yhteydenpitoa ryhmän päätyttyä. Useissa ryhmissä osallistujat olivat itse aktiivisia yhteydenpidossa ja olivat jo muodostaneet kanavan ryhmän jälkeistä yhteydenpitoa varten. Viimeistään tässä vaiheessa ohjaajat sopivat osallistujien kanssa yksilötapaamisen, jossa vielä pohdittiin mahdollisesti tarvittavaa jatkotukea.

## Toteutuneet IISI-ryhmät

IISI-ryhmiä oli kaikkiaan kuusi, ja niihin osallistui yhteensä 46 nuorta. Ryhmäläisten keski-ikä oli 21,8 vuotta. Tyttöjä ryhmissä oli 63 prosenttia, poikia 34,8 prosenttia ja muuta sukupuolta ilmoitti olevansa 2,2 prosenttia. Peruskoulun jälkeisiä opintoja oli suoritettuna tai oli käynnissä 74 prosentilla nuorista. Mielenterveysdiagnoosi oli 69 prosentilla nuorista. Oppimisvaikeuksia näillä nuorilla oli todettu 24 prosentilla.

Haastattelussa arvioitiin nuoren mahdollisuus hyötyä ryhmästä, lähtökohtaisesti kaikki halukkaat olivat tervetulleita. Osallistujien tilanteet vaihtelivat suuresti, mutta vertaistuen muodostumiselle näissä ryhmissä se ei ollut este. Ryhmäprosessia ja vertaistukea eniten haittaava tekijä oli joidenkin osallistujien elämäntilanteen hallinnan hauraus, jonka vuoksi heillä oli paljon poissaoloja.

## Osallistujien palautetta IISI-ryhmistä

### Ryhmään osallistumisessa parasta oli:

- Saada tietää, että on muitakin ihmisiä, jotka kamppailevat samojen asioiden kanssa
- Kuulla miten muut selviytyvät eri tilanteissa
- Turvallinen ympäristö, yhteiset keskustelut
- Tuli lähdettyä ihmisten ilmoille
- Vertaistuki ja ohjaajat, joilta sai puolueetonta ja neutraalia tukea ja tietoa





# OPI IISISTI -ryhmät nuorille, jotka kokivat sekä oppimisen että mielenterveyden pulmia

OPI IISISTI -ryhmään valittiin nuoria, jotka kokivat vaikeuksia sekä mielialassa että oppimisessa. Ryhmän ohjelma suunniteltiin hyödyntäen OPPI- ja IISI-ryhmien ohjelmia. OPI IISISTI -ryhmien välillä ohjelmaa muokattiin prosessin kuluessa enemmän kuin muissa ryhmämalleissa, sillä osallistujien ajankohtaiset tarpeet ja valmiudet eri teemojen käsittelyyn vaihtelivat paljon.

Näissä ryhmissä osallistujilla oli suurempi tarve käsitellä mielenterveyteen kuin oppimiseen liittyviä teemoja. Monella ei esimerkiksi masennuksen tai vaikean elämäntilanteen takia ollut voimia tai kiinnostusta keskittyä oppimiseen liittyviin teemoihin. Kaikissa ryhmissä käsiteltiin oppimisvaikeuksien vaikutuksia omaan elämään, tarkkaavaisuusvaikeuksia sekä joko matematiikan tai lukemisen ongelmia. OPI IISISTI -ryhmiin osallistuneille tehtiin neuropsykologiset tutkimukset. Lisäksi ryhmiin osallistujille tarjottiin myös mahdollisuutta yksilöaikoihin vastaavasti kuin IISI-ryhmiin osallistuneille.

## OPI IISISTI -ryhmän rakenne

- **kerta 1.** Tutustuminen, ryhmäytyminen, teemat ja tavoitteet
- **kerta 2.** Ryhmäytyminen ja elämäntarinat
- **kerta 3.** Elämäntarinat
- **kerta 4.** Elämäntarinat
- **kerta 5.** Elämänhallinta
- **kerta 6.** Selviytymiskeinot ja oppimisvaikeudet (oma kokemus)
- **kerta 7.** Tarkkaavaisuus
- **kerta 8.** Tarkkaavaisuusvaikeus ja tunteet, tunteet oppimisvaikeuksissa
- **kerta 9.** Matematiikka ja ahdistus
- **kerta 10.** Matematiikka ja ahdistus - harjoituksia ahdistukseen
- **kerta 11.** Koulukiusaaminen
- **kerta 12.** Itsetunto
- **kerta 13.** Muisti- ja oppimisstrategiat
- **kerta 14.** Lukivaikeudet ja apuvälineet
- **kerta 15.** Ryhmän päätös

Tapaamiset aloitettiin kierroksella, jossa nimettiin onnistumisia ja vahvuuksia. Ryhmän aloitus- ja päätöskierroksella oli mahdollista kertoa kuulumisia, ajankohtaisesti mielessä olevia asioita tai kommentoida ryhmässä käytyjä asioita ja esittää toiveita tuleville ryhmäkerroille.

### Toteutuneet OPI IISISTI -ryhmät

OPI IISISTI -ryhmiä toteutui kaikkiaan viisi. Kaksi ensimmäistä ryhmää kokoontui 10 kertaa, kuten OPPI- ja IISI-ryhmätkin. Mielen terveyden ja oppimisen teemojen yhdistämisen todettiin kuitenkin vaativan enemmän aikaa, ja myöhemmin toteutuneet ryhmät kokoontuivat 12–15 kertaa. Ryhmiin osallistui 42 nuorta, joista 38,1 % oli poikia ja 61,9 % oli tyttöjä. Keski-ikältään osallistujat olivat 22,0-vuotiaita. Heistä 70 prosentilla oli peruskoulun jälkeisiä opintoja; joko ammattitutkinto (42,8%), lukio (19 %) tai molemmat (7%). Yhdellä osallistuneista peruskoulu oli jäänyt suorittamatta. Mielen terveysdiagnosi oli 66,7 prosentilla ja oppimisvaikeudet oli todettu 52,4 prosentilla.

"HILJAN ILLASSAIN, VÄLÄHTI KUVAIN OMAN MUISTOJEN  
PIENELT' KYLÄN POHJOISEN, ASTUEN LÄPI PUISTOJEN.  
MENNEIDEN ÄÄNET HELKKYIVÄT LAILLA LAPSEN KOLMANNEN,  
MA HILJAINEN, MUT' SYDÄN VILLIN RIKAS, KUMMALLINEN.  
KOULUST' ARPENI VUOTI, TOIVAT VARJOT ENSIMMÄISET,  
MA OUTO, ERILAINEN, YKSIN, PÄIVÄT TYHJÄNLAISET.

PUHUA TAHTOISIN, MUT' KERTOMAHAN EN PYSTY LAIN,  
SANAT HEHKUVI, MUTTA NE MIELI TUKAHDUTTA AIN'  
RAUHA SAANNUT EN, HYLJEKSIEN KÄVI TOISTEN KATSEET,  
MA OMANLAATUINEN, MUT' IHMISEN KUIN UNOHTANEET,  
MA YKSINÄINEN, SURULLINEN TAIKKA ONNELLINEN  
KOSKAAN EN SAANNUT OLLA KUIN IHMINEN TAVALLINEN!

VÄLILLÄ HELVETIN JA MAAN, VAJOSIN MA VARJOIHIN  
KIRKASTUESSA AAMUAURINGON, KAADUIN UNELMIHIN!  
TAASEN IHMISTEN KYLMÄT SILMÄT POLTTAVASTI VAINOAA  
HE VAIN NAURAA, HYLJEKSII, KUIN MURTUNUTTA AINOAA!  
TYÖ TAI KOULU, KAIKKI SAMAA ON, EI LUOKSEIN MITÄÄN JÄÄ,  
MA MURRUN, RIKON MUT' EI SÄRY TÄÄ, JÄRKKYMÄTÖN JÄÄ!

VAIKKA YÖ VIETTELEE MUA LEMPEÄÄN UNEEN AIKAISEEN,  
KUIN TOISILLE EN OISI MITÄÄN. NOINPA POHDINPA MIE:  
"VAIKKA MURTUISINKIN MYRSKYISEEN ELÄMÄÄN, TUSKAISEEN,  
ONHAN MULLA SENTÄÄN ITSENI LIE..."



# Ajatuksia toimivien ryhmien toteuttamiseksi

## Ryhmien kokoamiseen kannattaa panostaa

NUTTU – Nuoret tuella työelämään -hankkeessa kehitetyt ryhmämallit koettiin sekä ryhmiin osallistuneiden nuorten aikuisten, että lähettävän tahon mielestä tarpeelliseksi matalan kynnyksen toiminnaksi. Nuoret kokivat hyötyvänsä ryhmistä, heidän antamansa palaute oli pääosin positiivista ja kannustavaa. Erityisesti ryhmästä saatu vertaistuki ja ohjaajien tarjoama tuki koettiin hyödylliseksi.

Vaikka oppimisen ja mielenterveyden tuelle on paljon tarvetta, osoittautui matalankynnyksen ennaltaehkäisevästä tuesta hyötyvien nuorten tavoittaminen ja motivointi ajoittain haastavaksi. NUTTU-ryhmiin ohjautui hankkeen alkuvaiheessa työttömiä nuoria pääasiassa TE-toimistojen kautta. Jos työttömyyttä oli jatkunut jo pidempään, eikä nuoren suunnitelmissa ollut jatkaa opintoja, motivaatio osallistua ja / tai sitoutua ryhmään saattoi olla heikkoa. Osalla osallistujista oppimisvaikeuksia ei oltu aieimmin todettu ja oli mahdollista, että niihin liittyvät negatiiviset tunteet haluttiin torjua ja kieltää. Nuoria ohjautui hankkeeseen myös eri mielenterveyspalvelujen kautta ja osalla nuorista psyykkiset pulmat olivat erittäin vaikeita. Vaikka motivaatiota osallistua ryhmään oli, voimavarojen vähyys vaikutti joskus osallistumisaktiivisuuteen ja siten ryhmistä koettuun hyötyyn. Oppilaitosten kautta ohjautuneista nuorista osalla oli vaikeuksia sovittaa ryhmän ja opintojen aikatauluja, vaikka nämä nuoret olivat niin ikään motivoituneita saamaan tukea oppimisen vaikeuksiinsa.

Tässä hankkeessa ryhmään osallistumiselle ei vaadittu diagnoosia tai lääkärin lähetettä, vaan matalan kynnyksen tukea pyrittiin tarjoamaan halukkaille ja motivoituneille työttömille tai työttömyyden uhan alaisille nuorille aikuisille. Hankkeessa käytettiin paljon aikaa sopivien ryhmäläisten valintaan. Ryhmien kokoamisen osalta tärkeäksi menetelmäksi koettiin psykologin alkuhaastattelu. Alkuhaastattelu toimi myös erinomaisena keinona motivoida nuori osallistumaan. Haastattelussa arvioitiin nuoren elämäntilannetta ja hänen kokemiaan vaikeuksia ja vahvuuksia. Tämän arvioinnin perusteella sekä nuoren omien toiveiden pohjalta nuorelle suositeltiin hänen tilanteeseensa parhaiten soveltuvaa ryhmää. Haastattelussa saatu kuva nuoresta ja hänen edellytyksistään pärjätä ryhmässä ei aina osunut oikeaan, sillä ryhmän dynamiikkaa tarkastellessa, monet pärjäsivät myös ryhmässä odotettu paremmin. Toisaalta moni alkuhaastattelussa motivoituneelta vaikuttanut nuori, sitoutui-kin heikosti ryhmään.

Jos ryhmä on hyvin heterogeeninen kognitiivisen suoriutumisen, psyykkisen vahvuuksien sekä taustojen ja elämäntilanteen osalta, harjoitusten ja tehtävien kohdentaminen kaikille sopivaksi on haasteellista. Vaikka hankkeessa käytettiin paljon aikaa sopivien ryhmäläisten valintaan, ryhmän toimintaa ja osallistujien kokemaa hyötyä voitaisiin edelleen parantaa kiinnittämällä lisähuomiota ryhmän valintakriteereihin.

Sitoutumiseen näytti vaikuttavan myös läsnä- tai poissaolo ryhmäkerroilta. Ryhmytymisen ja ryhmään sitoutumisen kannalta tärkeää olisi ollut, että kaikki osallistujat olisivat päässeet osallistumaan ensimmäiselle kerralle. Monista syistä johtuen se ei aina ollut mahdollista ja tällöin ryhmytyminen siirtyi eteenpäin tai jäi useasti poissaolevilta muita heikommaksi. Poissaolijoiden ryhmytymiseen ja ryhmään sitoutumiseen pyrittiin kuitenkin kiinnittämään huomiota siten, että seuraavan ryhmäkerran alussa edellisellä kerralla mukana olleita osallistujia pyydettiin kertomaan edellisen ryhmäkerran teema. Tämä toimi myös hyvänä tapana seurata osallistujien omaksumiskykyä. Koska ryhmäkerralla käytyä aihealuetta jatkettiin lyhyesti seuraavalla kerralla ja linkitettiin se uuteen aiheeseen, mahdolliset poissaolot saattoivat hankaloittaa poissaolijan mukaan pääsyä.

## Ryhmien sisällön suunnitteluun kannattaa käyttää aikaa

Teemojen valinta ja käsittelytavan muokkaaminen kunkin ryhmän tarpeisiin oli varsinkin OPI IISISTI -ryhmien kohdalla kaikkein keskeisintä. Tämä siitä syystä, että sekä mielenterveyden että oppimisen teemat oli saatava mahtumaan 12–15 ryhmäkertaan. Osallistujille tärkeitä oppimisen ja mielenterveyden teemoja oli teemojen valinnasta huolimatta paljon, jolloin aiheiden syvällisempään käsittelyyn jäi harvoin riittävästi aikaa. Sen vuoksi ryhmän teemoissa pyrittiin keskittymään juuri kyseiselle ryhmälle keskeisimpiin aiheisiin. Pääsääntöisesti mielenterveyteen liittyviin teemoihin jouduttiin käyttämään suunniteltua paljon enemmän aikaa. Ryhmissä syntynyt keskustelu omista ajatuksista, tunteista ja kokemuksista koettiin tarpeelliseksi. Myös uusien toimintatapojen pohtiminen ja läpikäynti, esimerkiksi liittyen ahdistuksen lieventämiseen oli myös tärkeää. Tästä syystä OPI IISISTI -ryhmien osalta oppimisen teemoja jouduttiin karsimaan.

Toimivuuden kannalta fokusoidumpi sisältö ja karsitumpi aihepiirien määrä mahdollistavat teemojen syvällisemmän käsittelyn. Varsinkin ryhmässä käsiteltyjen oppimistekniikoiden kertaaminen olisi ollut tärkeää, jotta ne siirtyisivät nuoren elämään. Teemojen perusteellisempaa käsittelyä varten olisi hyödyllistä kokeilla ryhmämalleja jatkossa siten, että ryhmään osallistujat valittaisiin oppimisvaikeuksien suhteen homogeenisemmin ja ryhmäkerran kestoa pidennettäisiin.

Etäkuntoutusta ja nettiterapiaa toteutetaan jo monen toimijan taholta. Tästä syystä parissa ryhmässä kokeiltiin etävalmennustyökalua. Työkalu toimi hyvin kotitehtävien ja ryhmäkertojen muistuttajana. Työkalun hyöty olisi kuitenkin saattanut tulla paremmin esiin, jos ryhmänohjaajilla olisi ollut mahdollisuus käyttää enemmän aikaa etävalmennuksen ohjaamiseen. Jatkossa on kuitenkin tarpeen kehittää ja kokeilla NUTTU-hankkeessa kehitettyjä ryhmämalleja netissä.

## Nuorten aikuisten tukiryhmien vetäminen vaatii ammattitaitoa

NUTTU-hankkeessa kutakin ryhmää ohjasi psykologipari. Oppimisvaikeuspainotteisissa, OPPI- ja OPI IISISTI –ryhmissä toinen ohjaajista oli neuropsykologian erikoispsykologi, mielenterveyspainotteisessa IISI-ryhmässä toinen vetäjistä oli psykoterapeuttisiin interventioihin perehtynyt psykologi. Myös nuorten alkuhaastattelun toteutti psykologi.

Kokemuksemme mukaan psykologin ammattitaitoa vaadittiin nuorten vaikeiden elämäntilanteiden kohtaamisessa ja käsittelyssä. Moni alkuhaastatteluun tullut nuori kertoi puhuvansa ongelmistaan ensimmäistä kertaa. Nämä tilanteet olivat monille jännittäviä ja monia tunteita herättäviä. Jo alkuhaastattelussa tuli usein eteen tilanteita, joissa oli syytä ohjata nuori intensiivisemmän hoidon piiriin, psykologin ammattitaito koettiin tarpeelliseksi tämän arvion tekemisessä.

Mielenterveyspainotteisten ryhmien osalta ohjaajien ammattitaito mahdollisti vaikeiden aiheiden ja elämäkokemusten turvallisen käsittelyn, mahdollisten hoitoa vaativien mielenterveyden ongelmien tunnistamisen sekä keskustelun rajaamisen ja suuntaamisen niin, että osallistujat hyötyivät mahdollisimman paljon prosessista.

Oppimisen teemojen osalta neuropsykologin osaaminen mahdollisti ryhmän sisältöjen suunnittelun ja muokkaamisen nuorten yksilöllisten tarpeiden mukaan neuropsykologisesta tutkimuksesta saadun tiedon perusteella. Niin ikään neuropsykologinen asiantuntemus mahdollisti ryhmäläisten yksilöllisten vaikeuksien huomioimisen keskusteluissa ja tehtävien oikeantasoisien vaikeustason määrittelyssä. Osallistujien tavoitteiden asettaminen ja seuranta edellyttivät myös oppimisvaikeuksien laajaa hallintaa.

Koska vain alle puolelle oppimispainotteisiin ryhmiin osallistuvista nuorista oli aiemmin tehty neuropsykologinen tutkimus tai oppimisvaikeuksien selvittely, oli tutkimusten antama tieto nuorille hyvin tärkeää. Osalla se saattoi vahvistaa nuoren uskoa siihen, että hän selviytyy opinnoissaan tai se selkeytti ammatinvalintaa. Lausunnossa mainitut suositukset, esimerkiksi liittyen opintoihin, toivat nuorille konkreettista hyötyä erityisjärjestelyjen saamiseksi jatko-opinnoissa. Tarvittaessa he saivat myös suosituksen Kelan harkinnanvaraiseen neuropsykologiseen kuntoutukseen.





# Lopuksi

Aikaisempiin oppimisvaikeuksien tukipalveluita kehittäviin hankkeisiin osallistuneet nuoret aikuiset ovat kokeneet erityisen hyödylliseksi oppimisvaikeuksien selvittämisen neuropsykologisella tutkimuksella, opiskelustrategioiden ja muiden kompensatiokeinojen oppimisen sekä ryhmistä saatavan vertaistuen (18, 37). Ongelmien varhainen tunnistaminen ja puuttuminen mahdollistavat suotuisan kehityksen nuoruudessa ja parantavat työelämään pääsyn ennustetta. Nuorten aikuisten oppimisen vaikeuksiin ja mielenterveyden ongelmiin liittyviä tukipalveluita, kuten asiantuntijaohjattuja vertaisryhmiä, joissa on kartoitettu neuropsykologisen tutkimuksen menetelmin osallistujan vaikeudet ja huomioitu rinnalla kulkevat mielenterveyden ongelmat, on kuitenkin toistaiseksi vähän.

NUTTU-hankkeen vertaisryhmiin sitoutuneet nuoret kokivat itse hankkeessa kehitetyt ja toteutetut ryhmät tarpeellisiksi ja hyödyllisiksi. Vertaisten ja ammattilaisten tuki, kuulluksi tuleminen, omien vaikeuksien ja vahvuuksien tiedostaminen ja toimijuuden vahvistuminen koettiin helpottavana. Kaikkiin ryhmiin muodostui salliva, hyväksyvä sekä toisia kunnioittava ja kannustava ryhmädynamiikka. Monelle oli helpotus huomata, ettei ole ainoa, jolle oppiminen on hankalaa tai joilla on mielenterveyden pulmia. Vaikeuksista puhuminen avoimesti ilman häpeän tunnetta tai tarvetta peitellä vaikeuksiaan, oli monelle ainutlaatuinen ja ensikertainen kokemus.

Yksinäisyys ja kiusaamiskokemukset olivat hyvin yleisiä kaikilla NUTTU-ryhmiin osallistuvilla nuorilla. Tästä syystä ryhmän kuuluminen osoittautui monelle hyvin tärkeäksi. Nuorten antamista palautteista ilmeni, että oli mukavaa päästä kerran viikossa kertomaan kuulumisia muille nuorille. Moni koki myös, että ryhmäkertoja olisi voinut olla enemmän. Ryhmäkertojen lisääminen ja tapaamisen keston pidentäminen olisikin hyödyttänyt osaa osallistujista.

NUTTU-hankkeen kokemusten perusteella on tarpeen jatkaa ryhmien toteuttamista ja kehittää edelleen matalan kynnyksen asiantuntijaohjattuja vertaisryhmiä nuorille aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia ja mielenterveyden ongelmia.

# Kirjallisuutta

1. Peterson RL & Pennington BF (2015) Developmental dyslexia. *The Annual Review of Clinical Psychology* 11, 283–307.
2. DuPaul GJ, Gormley MJ, Laracy SD (2013) Comorbidity of LD and ADHD: implications of DSM-5 for assessment and treatment. *Journal of Learning Disabilities* 46, 43–51.
3. Gerber PJ (2012) The impact of learning disabilities on adulthood: a review of the evidence-based literature for research and practice in adult education. *Journal of Learning Disabilities* 45, 31–46.
4. Richlan F, Kronbichler M, Wimmer H (2011) Meta-analyzing brain dysfunctions in dyslexic children and adults. *NeuroImage* 56, 1735–1742.
5. Kaufmann L, Wood G, Rubinstein O & Henik A (2011) Meta-analyses of developmental fMRI studies investigating typical and atypical trajectories of number processing and calculation. *Developmental neuropsychology* 36, 763–787.
6. American Psychiatric Association (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.) Washington, DC.
7. Lyytinen H, Ahonen T, Korhonen T, Korkman M, Riita T (toim.) (2005) *Oppimisvaikeudet*. Neuropsykologinen näkökulma. 2.-3. painos. WSOY.
8. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) (online). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 (viitattu 16.11.2017). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
9. Närhi V, Seppälä H & Kuikka P (toim.) (2010) *Laaja-alaiset oppimisvaikeudet*. Niilo Mäki Instituutti. Jyväskylä.
10. Baune BT, Fuhr M, Air T, Hering C (2014) Neuropsychological functioning in adolescents and young adults with major depressive disorder – a review. *Psychiatry Research* 218, 261–271.
11. Castaneda AE, Tuulio-Henriksson A, Marttunen M, Suvisaari J, Lönnqvist J (2008) A review on cognitive impairments in depressive and anxiety disorders with a focus on young adults. *Journal of Affective Disorders* 106, 1–27.
12. Willcutt EG, Petrill SA, Wu S, Boada R, DeFries J, Olson R, Pennington B (2013) Comorbidity between reading disability and math disability: concurrent psychopathology, functional impairment, and neuropsychological functioning. *Journal of Learning Disabilities* 46, 500–516.
13. Klassen RM, Tze VM, Hannok W (2013) Internalizing problems of adults with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities* 46, 317–327.
14. Maag JW, Reid R (2006) Depression among students with learning disabilities: assessing the risk. *Journal of Learning Disabilities* 39, 3–10.
15. Goldston DB, Walsh A, Mayfield Arnold E ym. (2007) Reading problems, psychiatric disorders and functional impairment from mid- to late adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 46, 25–32.
16. Aro T, Eklund K, Eloranta A, Närhi V, Korhonen E, Ahonen T (painossa) Associations between childhood learning disabilities and adult-age mental health problems, lack of education, and unemployment.
17. Haapasalo S, Korkeamäki J, Nukari J ym. (2009) *Tukea ja palveluita nuorten aikuisten oppimisvaikeuksiin*. Kuntoutussäätiö, Helsinki.
18. Korkeamäki J, Reuter A, Haapasalo S (2010) Aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistaminen, arviointi ja kuntoutus. Opi oppimaan -hankkeen toimeenpano ja tulokset. Kuntoutussäätiön työselosteita 40/2010.
19. Taskinen E (2009). *Korkeakouluopiskelijoiden lukivaikeudet ja hyvät käytännöt opiskelun tukemiseksi*. ESOK-hanke. Turun yliopisto.
20. Lavikainen H (2005) *Itseraportoitujen koulunkäynti- ja oppimisvaikeuksien yleisyys ja yhteydet lapsuuden ja nuoren aikuisuuden elämäntilanteisiin ja koettuun terveyteen*. Pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto.
21. Haapasalo S & Nukari J (2011) *Neuropsykologiset oppimis- ja erityisvaikeudet*. Teoksessa Juva ym. (toim.) *Kliininen neuropsykiatria*. Duodecim. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu 2011.

22. Räsänen P (2012) Laskemiskyvyn häiriö eli dyskalkulia. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 128, 1168–1177.
23. Attout L, Salmon E, Majerus S (2015) Working memory for serial order is dysfunctional in adults with a history of developmental dyscalculia: evidence from behavioral and neuroimaging data. *Developmental Neuropsychology* 40, 230–247.
24. Smith-Spark JH, Henry LA, Messer DJ ym. (2016) Executive functions in adults with developmental dyslexia. *Research in Developmental Disabilities* 53–54, 323–341.
25. Laasonen M, Salomaa J, Cousineau D ym. (2012) Project DyAdd: visual attention in adult dyslexia and ADHD. *Brain and Cognition* 80, 311–327.
26. Shaywitz & Shaywitz (2003) The science of reading and dyslexia. *Journal of AAPOS* 7, 158–166.
27. DeBeer J, Engels J, Heerkens Y, van der Klink J (2014) Factors influencing work participation of adults with developmental dyslexia: a systematic review. *BMC Public Health* 14, 77.
28. Hakkarainen A, Holopainen L, Savolainen S (2015) A five-year follow-up on the role of educational support in preventing dropout from upper secondary education in Finland. *Journal of Learning Disabilities* 48, 408–421.
29. McLaughlin M, Speirs K, Shenassa E (2014) Reading disability and adult attained education and income: evidence from a 30-year longitudinal study of a population-based sample. *Journal of Learning Disabilities* 47, 374–386.
30. Pape K, Bjørngaard JH, Westin S ym. (2011) Reading and writing difficulties in adolescence and later risk of welfare dependence. A ten year follow-up, the HUNT Study, Norway. *BMC Public Health* 11, 718.
31. Wilson AM, Deri Armstrong C, Furrer A, Walcot E (2009) The mental health of Canadians with self-reported learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities* 42, 24–40.
32. Riddick B, Sterling C, Farmer M, Morgan S (1999) Self-esteem and anxiety in the educational histories of adult dyslexic students. *Dyslexia, An International Journal of Research and Practice* 5, 227–248.
33. Bush C, Califano JA, Chenault KI ym. (2000) Substance abuse and learning disabilities: peas in a pod or apples and oranges? The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. New York.
34. Jensen J, Lindgren M, Meurling AW ym. (1999) Dyslexia among Swedish inmates in relation to neuropsychology and personality. *Journal of the International Neuropsychological Society* 5, 452–461.
35. Voutilainen A, Ilveskoski I (2000) Terveysthuollon rooli oppimisvaikeuksien tutkimisessa ja hoidossa. *Duodecim* 116, 2025–2031.
36. Goldberg RJ, Higgins EL, Raskind MH, Herman KL (2003) Predictors of success in individuals with learning disabilities: a qualitative analysis of a 20-year longitudinal study. *Learning Disabilities Research & Practice* 18, 222–236.
37. Nukari J ym. (julkaisematon) Nuorten aikuisten lukuvaikeuden neuropsykologinen kuntoutus – tuloksellisuuden arviointi -tutkimushanke (2012–2017). Kuntoutussäätiö ja KELA.
38. Reneflot A & Evensen M (2014). Unemployment and psychological distress among young adults in the Nordic countries: A review of the literature. *International Journal of Social Welfare* 23, 3–15.
39. Suvisaari J, Aalto-Setälä T, Tuulio-Henriksson A, Härkänen T, Saarni SI, Perälä J ym. (2009) Mental disorders in young adulthood. *Psychological Medicine* 39, 287–299.
40. Marttunen M & Kaltiala-Heino R (2011). Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist J, Henriksson M, Marttunen M, Partonen T (toim.) *Psykiatria*. 9. uud. painos. Kustannus Oy Duodecim, Keuruu 2011.
41. Myrskylä P (2011). Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys, 12/2011.
42. [www.kuntoutussaatio.fi/Spiral](http://www.kuntoutussaatio.fi/Spiral)
43. Stenberg J, Rantaniska V, Niittymäki K, Saarinen M, Poutiainen E (2016) SPIRAL-lautapeli kuntoutuksen tukena. *Kuntoutus* 39 (2), 21–35











# Kuntoutussäätiö

Kuntoutuksen suunnannäyttjä

