

Ryhmästä voimaa

*aikuisten
oppimisvaikeuksiin*





Anna-Leena Saarelainen & Seija Haapasalo (toim.)

Ryhmästä voimaa aikuisten
oppimisvaikeuksiin

Opi oppimaan -hanke (2006-2010)

Kuntoutussäätiö

Julkaisija: Kuntoutussäätiö
Pakarituvantie 4-5
00410 Helsinki
Julkaisumyynti, puh. (09) 53041
www.kuntoutussaatio.fi

Helsinki 2010
Painopaikka: Yliopistopaino
ISBN 978-952-5017-93-9 • ISBN 978-952-5017-94-6 (pdf)

Kannen kuva: iStockphoto
Graafinen suunnittelu: Aleksei Dernjatin, aleksei@livehelsinki.fi



Lukijalle....

Kehitykselliset oppimisvaikeudet koskettavat jopa kymmentä prosenttia väestöstä ja haittaavat opiskelua, työtä ja arkea vielä aikuisuudessakin. Erityisesti aikuisten oppimisvaikeudet ovat huonosti tunnistettuja, eikä niihin ole riittävästi palveluja tarjolla.

Oppimisvaikeudet voivat olla taustatekijänä monenlaisissa opintojen ja työssä selviytymisen vaikeuksissa. Ne voivat altistaa myös itsetunnon ja mielenterveyden ongelmille, työuupumukselle, masennukselle, päihteiden väärinkäytön ongelmille, jopa rikollisuudelle. Juuri tunnistamattomiin selviytymisongelmiin liittyvät epäonnistumisen ja häpeän kokemukset ovat merkittävä riskitekijä psyykkiselle hyvinvoinnille ja koulutuksesta syrjäytymiselle. Palveluiden tarjoaminen aikuisten oppimisvaikeuksiin on ensiarvoisen tärkeää nykyaikana, sillä tietoyhteiskunnassa oppimisen ja tiedonkäsittelyn ongelmat muodostavat entistä suuremman riskin opinnoista ja työelämästä syrjäytymiselle.

Kuntoutussäätiössä on aiempia kokemuksia oppimisvaikeuksien ryhmäkuntoutuksesta 1990-luvun loppuvuosilta (Haapasalo & Salomäki 2000). Noiden kokemusten mukaan ryhmätoiminnalla oli myönteisiä vaikutuksia itseluottamukseen ja rohkeuteen, koetun kyvykkyyden kohoamiseen, kognitiivisten valmiuksien parantumiseen ja ahdistuksen vähentymiseen. Ryhmäkuntoutuksen myönteisistä vaikutuksista huolimatta palvelu ei ole vakiintunut yhteiskunnan palvelujärjestelmään.

Tässä oppaassa kuvataan pääasiassa Opi oppimaan -hankkeessa kehitettyä ryhmäkuntoutuksen muotoa, jota on kehitetty edellä mainitun aiemman mallin pohjalta. Lisäksi lopussa kootaan yhteen kokemuksia siitä, miten oppimisvaikeuksia voidaan huomioida muidenkin ryhmien ohjauksessa.

Oppaan tuottamiseen on osallistunut koko Opi oppimaan -hankkeen tiimi. Ryhmänohjaaja Anna-Leena Saarelainen on kirjoittanut pääosan tekstistä, minkä lisäksi muut tiimin jäsenet ovat tuottaneet tekstejä omilta sisältöalueiltaan. Tutkija Johanna Korkeamäki vastaa arviointitulosten esittelystä ja projektipäällikkö Seija Haapasalo on huolehtinut oppaan kokonaisuuden toimittamisesta.

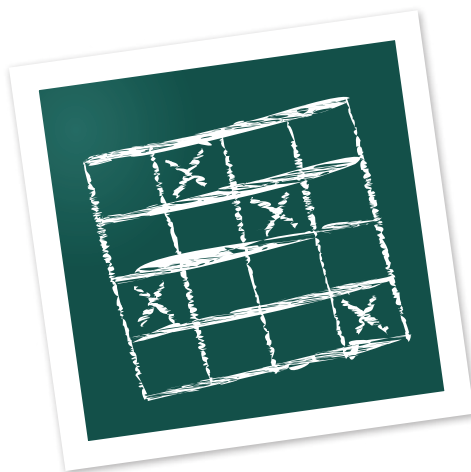
Hanke (2006 - 2010) on ollut osa Raha-automaattiyhdistyksen tukemaa Oppimisvaikeusohjelmaa. Opi oppimaan -hankkeessa on kehitetty kuntoutuspalveluja nuorille ja aikuisille, joilla on opiskelua ja työssä selviytymistä haittaavia kehityksellisiä oppimisvaikeuksia, ja jotka eivät normaalipalveluiden kautta ole saaneet tarvitsemaansa tukea. Hankkeessa on ryhmätoiminnan kehittämisen lisäksi kehitetty muitakin kuntoutuspalveluita, kuten psykologisen arvioinnin mallia, lukikonsultointia ja oppimisvalmennusta, joista raportoidaan erikseen.

Malminkartanossa 8.6.2010

Seija Haapasalo

Projektipäällikkö Opi oppimaan -hanke

FT, neuropsykologi



1. Oppimisvaikeuksien ryhmäkuntoutuksen tavoitteet ja lähtökohdat	11
2. Ryhmäkuntoutuksen käytännön toteutus Opi oppimaan -hankkeessa	12
• Ryhmäkuntoutuksen malli	12
• Ryhmätoiminnan muita muotoja	13
3. Ryhmässä käytettävät menetelmät ja työskentelytavat	15
• Kuntouttava ryhmäprosessi	15
• Ryhmäytymisen merkitys	18
• Oppimista tukevia työskentelytapoja	19
• Muita toimintamuotoja	21
4. Kuntoutuksen sisältöjä	22
• Mitä oppimisvaikeudet ovat? • Johanna Nukari	22
• Muistin monet muodot • Johanna Nukari	23
• Oppimisvalmiuksien tukeminen • Ulla Reiterä-Paajanen	23
• Stressinhallinta ja rentoutuminen • Anna-Leena Saarelainen	25
• Aivojen hyvinvointi • Seija Haapasalo	27
• Yksilötapaamisten sisältöjä • Johanna Nukari ja Ulla Reiterä-Paajanen	27
5. Ryhmätoiminnan arviointia • Johanna Korkeamäki	29
• Ryhmän jäsenten alkutietoja	29
• Ryhmästä koettu hyöty	31
• Kokemuksia kuntoutuksesta	32
• Millaisia kursseja tarvitaan?	35

6. Oppimisvaikeuden huomioiminen ryhmien ohjauksessa	37
• Kohderyhmän huomioiminen	37
• Oppimisvaikeuksien ilmenemismuotoja ryhmässä	38
• Aloitusvaihe on tärkeä	38
• Erilaisten oppimistapojen huomioiminen	39
• Työskentelytavat	40
• Materiaalit	41
• Ajankäyttö	41
7. Lopuksi	42
Suosittelavaa lisälukemista	44
Liitteet	46
• Liite 1: Esimerkki ryhmäkuntoutuskurssin ohjelmasta	46



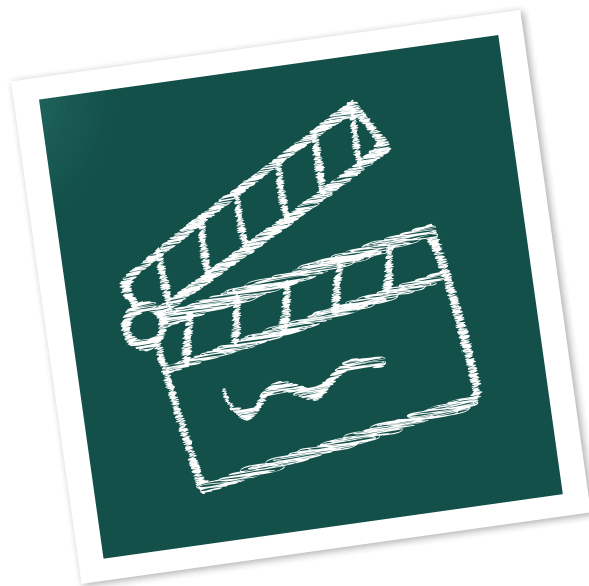
1. Oppimisvaikeuden ryhmäkuntoutuksen tavoitteet ja lähtökohdat

Opi oppimaan -hankkeen ryhmätoiminnan tavoitteena oli kehittää työikäisille oppimisvaikeuksia omaaville henkilöille oppimista tukeva ja toimintakykyä parantava ryhmäkuntoutuksen malli. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden keskustella ja käsitellä osanottajien omia oppimisvaikeuksia ja niiden herättämiä tunteita sekä tiedostaa, kehittää ja syventää omia oppimisvalmiuksia ja löytää vaikeuksiin uusia ratkaisuja sekä selviytymiskeinoja.

Oppimisvaikeudet itsessään muodostavat monivivahteisen ongelmien kirjon. Paitsi lukemisen ja kirjoittamisen hitautta ja työläyttä aikuisten vaikeuksiin voi liittyä erilaisia muistin, tarkkaavuuden, näönvaraisen hahmottamisen ja vieraiden kielten vaikeuksia. Oppimisvaikeuksien ryhmäkuntoutuksen toteutuksessa on hyvä käyttää lähestymistapoja ja menetelmiä, joilla kohderyhmän motivoituminen ja sitoutuminen kuntoutukseen ja kuntoutuksen tavoitteiden asetteluun voidaan varmistaa. On tärkeätä, että tavoitteissa - esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen taitojen harjaannuttaminen - epäonnistumisen sijaan tuotetaan onnistumisen kokemuksia ja oppimisen iloa.

Oppimisvaikeuksiin liittyvät epäonnistumisen kokemukset häpeäntunteineen ja itsetunnon kolhuineen aiheuttavat usein henkilölle enemmän ongelmia kuin itse oppimisen pulmat. Sen seurauksena moni salaa ongelmansa jopa läheisiltäänkin ja välttelee opiskelua tai työtehtäviä, joissa ongelmat voisivat tulla esiin. Moni tunnistaa ja tiedostaa oppimisvaikeutensa vasta aikuisena, jolloin se voi olla hämmentävä kokemus aiheuttaen monenlaisia ristiriitaisiakin tunteita ja kysymyksiä, joista on tarvetta keskustella. Asiallisen tiedon saaminen oppimisvaikeuksista on tärkeätä oman selviytymisen kannalta.

Useimmiten asianomainen on kärsinyt koko ikänsä erilaisista selviytymisen ongelmista, joille ei ole löytynyt ymmärrettävää selitystä. Itsetunto on usein alhainen ja ”tyhmän ja laiskan” leimat tai kiusaaminen ovat voineet tehdä ongelmasta häpeällisen ja salattavan. Tällöin kuntoutukseen tarvitaan paljon muitakin elementtejä kuin pelkän luku- ja kirjoitustaidon kertauskurssi. Kuntoutuksen toteuttaminen ryhmämuotoisena oppimisvaikeuksista kärsiville on hyödyllistä muun muassa siksi, että ryhmämuotoinen kuntoutus tukee onnistuessaan ryhmiin ja muihin ihmisiin liittymistä, toimii peilinä omille vaikeuksille sekä luo tukevan ja kannustavan ympäristön omien vaikeuksien käsittelylle.



2. Ryhmäkuntoutuksen käytännön toteutus Opi oppimaan -hankkeessa

Ryhmäkuntoutuksen malli

Psykososiaalisen kuntoutuksen ja sopeutumisvalmennustyyppisen ryhmäkuntoutuksen mallit ovat osoittautuneet tarpeellisiksi ja hyviksi jo aiemmassa RAY:n rahoittamassa hankkeessa. Kokemusten mukaan jokapäiväiseen elämään sopiva kurssi edellyttää toteutettuna tarpeeksi pitkää ajanjaksoa. Työssä ja opiskelemissa oleville sopivin kurssimuoto on usein kertaviikkoisesti kokoontuva. Oppimisen ja hahmottamisen erilaisuus ja vaikeudet tuovat myös omat erityispiirteensä ryhmän toimintatapaan sekä sisältöihin. (Haapasalo & Salomäki 2000.)

Asiakkaat ovat itse voineet hakeutua kursseille. Lisäksi asiakkaita on ohjautunut ryhmätoimintaan muista kuntoutuspalveluista, työvoimatoimistoista sekä Lukineuvolasta. Alkuhaastattelun avulla on kartoitettu elämäntilannetta ja oppimisvaikeuteen liittyviä

tekijöitä sekä ohjattu neuropsykologisiin tutkimuksiin, mikäli tutkimuksia ei oltu vielä tehty. Alussa asiakkaat tulivat ryhmään pelkän haastattelun perusteella, mutta kokemuksen mukaan ja vertaistuen näkökulmasta ajatellen tutkimuksilla varmennettu oppimisvaikeus ja siitä saatu lausunto antaa asiakkaille paremmat mahdollisuudet hyödyntää kuntoutuskurssin antia ja vertaistukea. Asiakkaan oppimisvaikeus onkin hyvä selvittää perusteellisesti jo ennen ryhmään tuloa, jotta ryhmäkuntoutuksen perusta, sisältö ja yksilölliset tavoitteet rakentuisivat oppimisvaikeuksien ja toisaalta myös vahvuuksien huomioimiselle.

Kuntoutusryhmä on kokoontunut lukukauden ajan kerran viikossa iltaisin noin kolme tuntia kerrallaan, johon sisältyi mukaan iltapala. Yhteensä ryhmätapaamisia kertyi 20 +1, jolloin ryhmän työskentelyaikaa oli tunteina laskettuna 52,5 h. Alussa ryhmä on tavannut tiiviimmin kaksi kertaa viikossa, jolloin on jaettu tarinoita, kokemuksia ja tunteita erilaisesta oppimisesta. Samalla on tutustuttu ja luotu ryhmään riittävän turvallinen ja myönteinen perusta yhteiselle työskentelylle ja tapaamisille jatkossa.

Ryhmän päättymisen jälkeen on toteutettu noin puolen vuoden kuluttua erillinen seurantatapaaminen, jolloin on tarjoutunut mahdollisuus kuulla kokemuksia siitä, millä tavalla oppimiseen liittyvät vaikeudet on voitu huomioida opiskelu- tai työelämässä ja minkälaisia muutoksia ne ovat tuoneet elämään.

Vuosina 2007 - 2009 on toteutettu viisi lukukauden mittaista kuntoutuskurssia sekä yksi lyhyempi, oppimisvalmennuksen ryhmä. Ryhmiin on osallistunut 5-12 ryhmänjäsentä, yhteensä 46 henkilöä. Ryhmän koko on parhaimmillaan 6-8 henkeä, jolloin ryhmässä on riittävästi tilaa keskinäiselle vuorovaikutukselle, kokemusten ja tunteiden jakamiselle sekä erilaisille harjoituksille ja tehtäville. Viidessä kuntoutusryhmissä oli keskeyttäneitä yhteensä 6 henkilöä, joista suurin osa, eli neljä henkilöä, kuuluivat poikkeuksellisen suureen ryhmään, jonne oli ilmoittautunut 16 henkilöä. Näin suuret ryhmät oppimisvaikeuksien kuntoutuksessa voidaan selvästi todeta liian suuriksi.

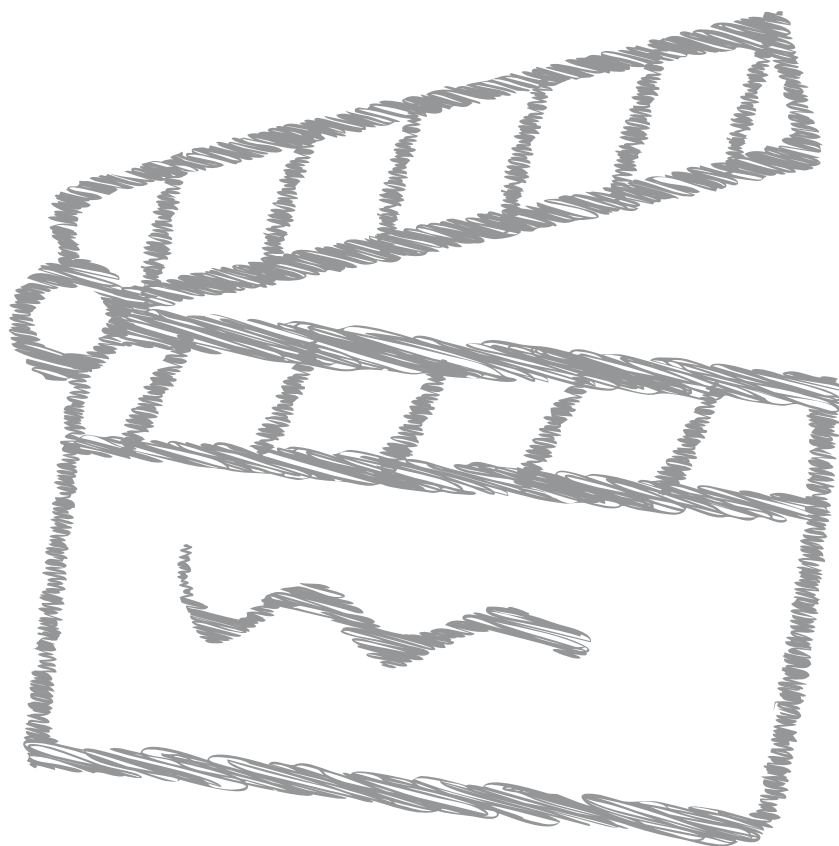
Ryhmätoiminnan muita muotoja

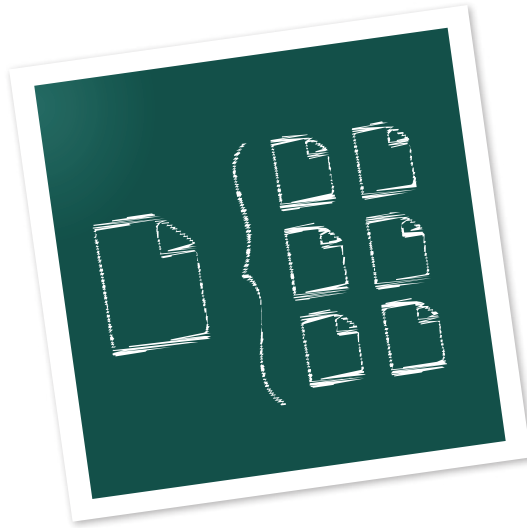
Oppimisvalmennusryhmä. Hankkeen aikana kokeiltiin myös päiväsaikaan pidettävää selkeästi oppimisvalmennukseen painottuvaa ryhmäkurssia. Käytännön opiskelutaitojen harjoittelun avulla tuettiin opiskelussa ja työssä tarvittavien oppimisvalmiuksien kehittämistä. Yhdessä tehtiin työhakemus, harjoiteltiin työhaastattelua varten esiintymisvarmuutta tai laadittiin sisältörunko oppilaitoksen kirjalliseen tehtävään. Ryhmä kokoontui kymmenen kertaa kahden viikon välein. Ryhmässä vierailivat ohjaajina sekä neuropsykologi että lukikonsultti. Kokemuksista raportoidaan tarkemmin Oppimisvalmennusta aikuisten oppimisvaikeuksiin -oppaassa (tulossa 2010).

2. Ryhmäkuntoutuksen käytännön toteutus Opi oppimaan -hankkeessa

Vertaisryhmä-toiminta. Vertaisryhmä-toiminta käynnistettiin Opi oppimaan -hankkeen tuella Helsingin seudun erilaisten oppijoiden (HEROn) toimintakeskuksessa. Vertaisryhmä lukiyhdistyksen puitteissa tarjoaa oivan ja helpon mahdollisuuden keskustella muiden vertaisten kanssa oppimisvaikeuden tuomista haasteista ja löytää yhdessä keinoja selviytymiseen erilaisten arjen asioiden ja kirjallisten tehtävien parissa. Parhaimmillaan vertaisryhmä toimii tavalla, jossa ryhmänjäsenet voivat keskenään jakaa kokemuksiaan oppimisvaikeuden kanssa elämisestä sekä arjesta selviytymisen ratkaisuistaan.

Opintopiiri. Opintopiiriä on toteutettu yhteistyössä Kalliolan opiston kanssa. Keskeisenä opintomateriaalina opintopiirissä on ollut Oma oppimisvalmentaja -työkirja, jonka tehtävät, harjoitteet ja asiatieto ovat toimineet keskustelujen pohjana tapaamiskerroilla. Opintopiiri kokoontui 10 kertaa.





3. Ryhmässä käytettävät menetelmät ja työskentelytavat

Kuntouttava ryhmäprosessi

Kuntouttava ryhmäprosessi etenee ryhmän aloituksesta työskentelyvaiheittain päättyen lopulta seurantatapaamiseen. Oppimisen ja muutoksen matka kohti tavoitteita ja unelmia käynnistyy jatkuen läpi elämän. Kuntouttavassa ryhmätoiminnassa pyrittiin huomioimaan oppimista edistävä työskentelytapa. Olennaista on keskittyä häiriön ja ongelman sijaan asiakasta auttaviin ja tuloksia tuottaviin toimintamahdollisuuksiin.

Oppimiseen liittyvien onnistumisen ja selviytymisen kokemusten ja keinojen jakaminen ryhmässä on tärkeää, koska toisten kokemusten kuuleminen auttaa tulemaan tietoiseksi myös omista vahvuuksista. Vahvuuksina ja positiivisina kannusteina ryhmänjäsenet ovat tuoneet esiin huumorintajua, rohkeutta puhua kokemuksistaan, perusteellisuutta, tunnollisuutta, täsmällisyyttä, toisen huomioimista, vastuullisuutta, luovuutta, omaperäistä ongelmanratkaisua ja nokkeluutta.

Ryhmän aloitusvaihe kesti noin 3-5 kertaa, jolloin ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ryhmänä, kurssin sisältöön ja työskentelytapoihin. Samalla tuodaan esille yksilöllisiä toiveita, odotuksia ja tavoitteita oman oppimisen sekä kurssin sisällön suhteen.

Tavoitteet kuntoutuksessa ovat monen tasoisia: Ensinnäkin kursilla on tavoitteena tarjota erilaisiin oppimisvaikeuksiin apua ja tukea sekä lisätä oppimiseen liittyviä valmiuksia. Toisaalta ryhmä voi asettaa alkuvaiheen aikana myös yhteisiä tavoitteita itselleen. Ryhmän

3. Ryhmässä käytettävät menetelmät ja työskentelytavat

tavoitteet liittyvät yhteisiin työskentelytapoihin, luottamukseen ja yksilöiden kunnioittamiseen. Ne voivat liittyä toiveisiin ja odotuksiin ryhmän tuesta jäsenilleen sekä kokemusten jakamisesta. Ryhmänjäsenten yksilölliset tavoitteet voivat vaihdella ryhmään ajoissa tulemisesta ja paikalla olosta erilaisiin yksilöllisiin oppimisen valmiuksiin, jotka tukevat kuntoutuksen jälkeen työelämässä ja opinnoissa selviytymistä oppimiseen liittyvän vaikeuden kanssa.

Esimerkkejä ryhmänjäsenten omista tavoitteista:

- *Vertaistuen saaminen ja kokemusten jakaminen*
- *Keskittymisen opettelu, selviytyminen ja tiedon omaksuminen*
- *Apuvälineitä muistamiseen ja luetun ymmärtämiseen*
- *Niksejä oppimiseen*
- *Itsevarmuutta ryhmätilanteisiin, tottumista ryhmissä toimimiseen*
- *Ryhmässä esilläolon ja esiintymisen harjoittelua*
- *Lukemisesta innostuminen*
- *Itsetunnon vahvistumista ja palautteen saamista*
- *Lukemisen ja kirjoittamisen parantaminen*

Ryhmän aloitusvaihe on ensiarvoisen tärkeä hyvän työskentelyilmapiirin rakentumisen kannalta. Ryhmänjäsenet alkavat tutustua toisiinsa ryhmänä tavatessaan ensimmäisen kerran. On tärkeää varata tutustumiselle riittävästi aikaa ja että kaikki ryhmänjäsenet ovat alusta alkaen mukana, tällöin mahdollistuu ryhmäytyminen eikä kukaan jää ryhmän ulkopuolelle. Ryhmän yhteiset toimintatavat on hyvä rakentaa alkuvaiheessa, sillä tämä lisää ryhmässä luottamuksen ja turvallisuuden ilmapiiriä. Ryhmänjäsenillä on tarve puhua elämäntilanteestaan, vaikeuksistaan ja niihin liittyvistä tunteistaan. Yhteisesti sovitut työskentelytavat lisäävät luottamuksellisuutta ryhmää kohtaan, mikä puolestaan mahdollistaa jo alun alkaen vaikeiden asioiden esille ottamisen ja niistä puhumisen.

Oppimiseen liittyvien asenteiden ja uskomusten tarkastelu on hyvä aloittaa jo alkuvaiheen työskentelyssä, sillä kielteiset uskomukset itsestä oppijana lisäävät helposti oppimisvaikeuksien merkitystä. Ryhmässä opetellaan tunnistamaan omia oppimiseen liittyviä uskomuksia ja pyritään muuttamaan kielteisiä uskomuksia oppimiselle suotuisimmiksi tarkastelemalla sitä, mihin uskomukset pohjautuvat ja mitä ne tänä päivänä merkitsevät. Toiminnallisia menetelmiä

on käytetty tehostamaan muutosta, joka auttaa toiminnan kautta hahmottavia tavoittamaan muutosprosessia.

Työskentelyvaihe kesti noin 9-13 kertaa ja siinä yhdistyivät tiedon saaminen oppimisvaikeuksista sekä oma kokemusmaailma. Työskentelyvaihe auttaa jäsentämään ja ymmärtämään yksilöllistä oppimisvaikeuden luonnetta sekä näkemään omia vahvuuksia ja voimavaroja. Tiedon saaminen auttaa myös tekemään omiin tulevaisuuden tavoitteisiin, opiskeluihin ja työelämään liittyviä valintoja ja muutoksia. Muutosta vahvistetaan harjoituksilla ja tehtävillä sekä tutustumalla erilaisiin apuvälineisiin, aikuisoppilaitoksiin ja Helsingin seudun erilaisten oppijoiden yhdistykseen ja toimintakeskukseen.

Tietopuolista sisältöä ryhmässä ovat tarjonneet esimerkiksi neuropsykologi ja oppimisvalmentaja oppimisvaikeuksista, muistista ja omien valmiuksien kehittämiseen liittyvistä teemoista. Lisäksi tavoitteena on ollut tarjota tietoa ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja tätä kautta herättää keskustelua siitä, miten kunkin ryhmänjäsenen omat hyvinvointiin liittyvät tekijät ja oppimisvaikeudet ilmenevät arjessa ja minkälaisissa tilanteissa ne vaikuttavat toimintaan. Kokonaisvaltaisen hyvinvointi-käsitteen pohjalta ryhmänjäsenet ovat tehneet yksilöllisiä elämäntapaan liittyviä muutossuunnitelmia siitä, mitkä tekijät kunkin kohdalla lisäävät hyvinvointia ja oppimista. Esimerkiksi rentoutumisen oppiminen, liikunta, lepo, sopivat harrastukset ja oikeanlainen ravinto sekä sosiaaliset suhteet kuuluvat osaksi yksilön hyvinvointia.

Ryhmän päätösvaihe koostui noin 2-3 tapaamisesta sekä erillisestä seurantatapaamisesta. Kuntoutuskurssin päätösvaihe valmistaa yksilöä ja ryhmää päättämään yhteistä työskentelyä. Yhteiset keskustelut vahvistavat yksilön selviytymistä ja voimavaroja sekä tukevat muutosta kohti omia tavoitteita ja unelmia. Tavoitteiden arviointi auttaa konkretisoimaan muutosta tukevia arjen toimintoja sekä jatkosuunnitelmia työelämässä ja opinnoissa.

Kuntoutumisen kannalta on tärkeää pohtia, minkälaisia selviytymisen keinoja, vahvuuksia ja voimavaroja on työkalupakissa tulevaisuutta ajatellen. Mitä kuntoutuja on oppinut itsestään ja omasta oppimisvaikeudestaan kuntoutuksen aikana? Mitkä tavoitteista ovat toteutuneet kurssin aikana ja minkälaisia konkreettisia suunnitelmia on jatkossa? Puolen vuoden kuluttua tapahtuvassa ryhmän seurantatapaamisessa kuullaan kokemuksia siitä, onko oppimisvaikeuden tiedostaminen tuonut konkreettisia muutoksia arkeen, ja millä tavalla oman unelman toteutus on jatkunut ja jatkuu edelleen.

3. Ryhmässä käytettävät menetelmät ja työskentelytavat

Ryhmäytymisen merkitys

Yksilön oppimisen kannalta on tärkeää, että voi kuulua erilaisiin ryhmiin. Liittymiseen voi kuulua epävarmuutta, erilaisia toiveita ja odotuksia, kuten toive tulla hyväksytyksi ja tarve tuntea itsensä tasavertaiseksi muiden ryhmänjäsenten kanssa. Uskallus liittyä ryhmiin ja saada uusia onnistumisen kokemuksia tarjoaa lisää valmiuksia toimia erilaisissa rooleissa ympäröivässä yhteisössä ja avaa ihmisen mahdollisuuksia monipuoliseen elämään ja itsensä toteuttamiseen. Ryhmäytymisen merkitys on tärkeää liittyttäessä toisiin ihmisiin ryhmässä. Joukosta ihmisiä muodostuu ryhmä yhteisen tavoitteen kautta. Tällöin ryhmänjäsenet ottavat yksilöinä vastuuta ryhmätyöskentelystä sekä yksilöllisten että ryhmätavoitteiden saavuttamiseksi.

Ryhmäytymisen merkitys ryhmänjäsenille on tärkeää, koska luottamuksellisen, tavoitteellisen ja sitoutuneen ryhmänjäsenen antama tuki ja anti ryhmälle on suurempi kuin ryhmänjäsenten lukumäärä. Tällöin ryhmänjäsenet voivat saada myös aiempien huonojen ryhmäkokemusten tilalle toisenlaisen korjaavan, onnistuneen, tukea antavan ja välittävän ryhmäkokemuksen. Hyvä ja onnistunut ryhmäkokemus voi osaltaan mahdollistaa luottamuksen syntymistä ja mahdollistaa liittymisen toisiin ihmisiin ja antaa rohkeuden liittyä erilaisiin harraste-, opiskelu- ja työelämän ryhmiin.

Ryhmätoiminnassa on käytetty erilaisia menetelmiä kuten kokemuksellisuutta, vertaistukea, keskusteluja, harjoituksia, pienryhmätoimintaa, tavoitetyöskentelyä, tietoisuutta sekä toiminnallisia ja luovia menetelmiä sekä tutustumiskäyntejä.

Työskentelysopimus. Aloitusvaiheessa ryhmänjäsenet ovat tehneet yhteisen työskentelysopimuksen, jolla on rakennettu oppimiselle ja kokemusten jakamiselle turvallista työskentelyilmapiiriä, jotta vaikeidenkin asioiden käsittely onnistuu. Työskentely yhteisten pelisääntöjen kanssa auttaa sitoutumaan ryhmäprosessiin.

Vertaistuen merkitys ryhmässä. Vertaistukeen painottuvilla kursseilla on mahdollisuus jakaa vuorovaikutuksellisesti kokemuksia ja tunteita oppimisvaikeuden kanssa elämisestä ja erilaisista selviytymiskeinoista. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden kehittää ja syventää omaa oppimista, itsetuntemusta ja olemassa olevia vahvuuksia. Ryhmässä voi myös löytää voimavaroja ja uusia ratkaisumalleja. Tunteiden ja kokemusten jakaminen on erittäin tärkeä osa vertaistukea. Kokemusten jakaminen lisää ymmärrystä siitä, että myös toisilla on erilaisia vaikeuksia ja ovat niiden kanssa selviytyneet. Oma ”kummallisuus” saa uudenlaisia mittasuhteita, esimerkiksi ”en ole yksin tai ainoa, jolla on vaikeuksia”. Tällöin toisten

Esimerkki yhden ryhmän työskentelysopimuksesta:

- *Yksi puhuu loppuun, ei puhuta päälle*
- *Kokonaisuuden hahmottaminen ennen kirjoittamista tai toimintaa*
- *Rento ilmapiiri - pois pakkopullasta*
- *Muistetaan, että muut ovat kiinnostuneita kuuntelemaan*
- *Aina ei tarvitse vastata*
- *Erilaisten persoonien ymmärtäminen ja hyväksyminen, kaikkien huomioon ottaminen*
- *Voi aloittaa pienellä kommentilla*
- *Saa kysyä, ymmärsinkö oikein, ja/ tai palata aiheeseen myöhemmin*
- *Varmistetaan "miettimisrauha", kirjoitetaan ja kuunnellaan erikseen*
- *Keskittyminen oikeisiin asioihin*
- *Vaitiolo velvollisuus toisten asioista*

kokemukset voivat auttaa yksilöä esimerkiksi vapautumaan syyllisyydestä ja häpeästä sen suhteen, että oppimiseen liittyvät vaikeudet eivät ole tyhmyyttä, laiskuutta tai motivoituneisuuden puutetta. Erilaisuuden kanssa voi elää täysipainoista ja onnellista elämää.

Vertaistuki on merkittävää myös selviytymiskeinojen jakamisessa. Samankaltaisissa tilanteissa olevilla voi olla jokin tieto tai keino, jota ammattilainen ei ole tullut ajatelleeksikaan. Tiedon tai hyvien keinojen kuuleminen asian omakohtaisesti kokeneelta voi olla vakuuttavampaa kuin asiantuntijatahojen ohjeistus. Toisten kokemukset auttavat analysoimaan omia ongelmia ja löytämään niihin uusia ratkaisuja.

Oppimista tukevia työskentelytapoja

Keskustelut. Ryhmäkuntoutuksessa keskeisenä menetelmänä olivat yhteiset keskustelut.

Monien ryhmänjäsenten elämää on leimannut pelko nolatuksi tulemisesta tai luku- ja kirjoitustaidon puutteiden ilmitulosta koko kouluajan. Keskeisiä tunnemuistoja oman elämänhistorian taipaleelta saattavat olla tunteet häpeästä, arvottomuudesta ja epäoikeudenmukaisuudesta. Luku- ja kirjoitustaito lienevät niin keskeisiä taitoja kulttuurissamme, että puutteet siinä koskettavat omanarvontuntoa syvältä. Omista vaikeuksista ei välttämättä ole pystytty puhumaan aikuisenakaan ystävien tai työtovereiden kesken.

3. Ryhmässä käytettävät menetelmät ja työskentelytavat

Kun kuntoutusryhmässä kaikilla jäsenillä on edellä mainitun kaltaisia kokemuksia, niiden tavallisesti aikaansaama erillistävä vaikutus menettää ryhmässä merkityksensä. Ryhmäkeskusteluiden myötä oma erilaisuus muuttuu kokemukseksi samankaltaisuudesta muiden kanssa. Samalla hahmottuu tietoisuus omasta identiteetistä ja omien ongelmien erityispiirteistä suhteessa muihin ryhmän jäseniin. Keskustelun myötä harjoitellaan samalla itseilmaisua sekä kuuntelua ja keskittymiskykyä.

Harjoitteet ja välitehtävät. Tiedollisten osuuksien pohjalta ryhmässä on käyty keskustelua heränneistä ajatuksista ja kysymyksistä. Ryhmänjäsenet ovat voineet halutessaan jatkaa aiheiden työstämistä kotona Oma oppimisvalmentaja -työkirjan avulla. Välitehtävillä on pyritty tukemaan yksilöllisten tavoitteiden toteutumista.

Erilaisia esiintymisharjoituksia kokeiltiin ryhmissä osanottajien toivomuksesta, jotta he saisivat itsevarmuutta esiintymiseen ja kokemusta olla esillä, puhua ryhmälle ja saada palautetta. Ryhmänjäsenet pitivät esimerkiksi pienimuotoisen esityksen jostakin itselle tärkeästä ja tutusta aiheesta. Aihe saattoi liittyä työhön, harrastuksiin tai johonkin mielenkiinnon kohteeseen, kuten näyttelyssä käyntiin.

Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Ryhmässä käytetyt toiminnalliset ja luovat menetelmät on haluttu ottaa oppimisen tueksi tavalla, joka tukee ja rohkaisee itseilmaisua henkilöitä, joilla asioiden hahmottaminen puheen kautta on hankalaa. Luovista menetelmistä on käytetty itseilmaisun tueksi esimerkiksi laulua ja liikettä sekä erilaisia kuvakollaaseja ja -kortteja sekä huovutusta. Toiminnallisten menetelmien käyttö edellyttää ryhmäjäseniltä rohkeutta olla esillä.

Toiminnallisessa sosiometriassa vuorovaikutussuhteiden mittaaminen tapahtuu ryhmän kesken fyysisesti tilan ja paikan avulla ilmaistujen ”suhdekarttojen” avulla. Yksi käytetyistä toiminnallisista menetelmistä oli jana -työskentely, jossa janaalla kuvataan tarkasteltavaa asiaa. Tilaan asetetaan kuvitteellinen viiva, joka kuvaa ryhmänjäsenten erilaisia suhtautumistapoja, kokemuksia, mielipiteitä, arvoja tai tavoitteiden asettelua. Janan alku- ja loppupää määritellään laatu- tai aikamääritelmien ja osanottajat valitsevat oman paikkansa janalta.

Äänikirjat ja apuvälineet oppimisen tukena. Ryhmässä on ollut käytettävissä oppimista tukevia apuvälineitä, kuten värillisiä lukukalvoja, äänikirjoja, värillistä paperia, kuvamateriaalia, kortteja sekä erilaisia keskittymistä tukevia palloja, tyynyjä ja tuoleja, esimerkiksi keinutuoli sekä raikasta juomavettä, joka virkistää oppimista. Äänikirjojen ja apuvälineiden käytön ohjaukseen on ollut käytettävissä myös erillinen ryhmätapaaminen, jolloin on voitu perehtyä apuvälineiden käyttöön. Ryhmänjäsenet ovat voineet myös Kuntoutussäätiön kirjastossa tutustua apuvälineisiin.

Muita toimintamuotoja

Tutustumiskäynnit. Tutustumiskäynneillä Erilaisten oppijoiden toimintakeskukseen, Celia-äänikirjastoon sekä muutamisiin aikuisoppilaitoksiin on haluttu antaa tietoa palveluista sekä tutustua oppimisvaikeuksien huomioimisen tapoihin kyseisessä toiminnassa. Samalla on haluttu madaltaa kynnystä osallistua jatkossa tarjolla olevaan toimintaan.

Yksilötapaamiset ja niiden merkitys. Ryhmän jäsenillä on ollut mahdollisuus tavata ryhmänohjaajia ryhmätapaamisten ulkopuolella, mikäli he ovat tarvinneet sosiaalista tukea ja -ohjausta esimerkiksi oppimisvaikeuden huomioimiseen työssä, opinnoissa tai muissa toimintaympäristöissä.

Omais- /läheistapaaminen. Ryhmässä toteutetun omais- ja läheistapaamisen tavoitteena ja tarkoituksena oli lisätä läheisten tietoisuutta oppimisvaikeuteen liittyvistä tekijöistä sekä jakaa kokemuksia oppimisvaikeuden kanssa selviytymisestä yhteisenä asiana. Ryhmään osallistuneet omaiset kokivat tapaamisen tärkeänä, koska myös he saivat lisätietoa erityyppisistä oppimisvaikeuksista ja voivat siten paremmin olla rakentavasti läheisen tukena ja apuna.



4. Kuntoutuksen sisältöjä

Mitä oppimisvaikeudet ovat?

Yhtenä ryhmäkuntoutuskurssin tavoitteena oli tiedon antaminen. Tähän liittyen yksi kuntoutuskurssin kerroista varattiin kehityksellisten oppimisvaikeuksien käsittelylle. Ryhmäkerran tarkoituksena oli käydä osanottajien kanssa läpi tietoa kehityksellisistä oppimisvaikeuksista. Tiedollisessa osuudessa käsiteltiin muun muassa sitä, millaisia erilaisia kehityksellisiä vaikeuksia voi olla olemassa, missä eri asioissa ja tilanteissa ne voivat tulla esiin ja mihin kaikkeen ne voivat vaikuttaa. Ryhmäkerralla puhuttiin myös oppimisvaikeuksien neurobiologisesta taustasta, niiden perinnöllisyydestä ja elämänaikaisesta ilmenemisestä eri tavoin.

Tiedon saamisen lisäksi ryhmäkerralla keskeistä oli teemasta käytävä keskustelu. Jokaisen ryhmänjäsenen oli mahdollista pohtia omia oppimisvaikeuksiaan suhteessa esitettyyn tietoon. Joskus tieto saattoi tuoda myös helpotusta, kun osanottajat saattoivat havaita, ettei itsellä suinkaan ollut kaikkia oppimisvaikeuksien muotoja ja ilmenemistapoja. Toisaalta tieto myös auttoi ymmärtämään, että vaikeudet saattoivat toisilla ilmetä eri tavoin kuin itsellä. Pyrkimyksenä oli siis lisätä sekä itsetuntemusta että ymmärrystä muiden kokemia vaikeuksia kohtaan.

Ryhmätapaamisen alussa osanottajat vastasivat oppimisvaikeuksien tunnistuslistan kysymyksiin, joka viritti ryhmänjäsenet oppimisvaikeuksiin liittyvien piirteiden tunnistamiseen ja toimi pohjana tiedollisen osuuden aloittamiselle. Ryhmän kanssa käytiin läpi perustietoa lukivaikeudesta, matematiikan vaikeudesta, kielellisestä erityisvaikeudesta, näönvaraisen havainnoinnin vaikeudesta, tarkkaavuuden vaikeudesta sekä motorisesta vaikeudesta.

Tiedollisen osuuden ja keskustelun lisäksi ryhmäkerralla saatettiin myös tehdä aiheeseen liittyviä tehtäviä. Esimerkki tällaisesta tehtävästä oli lopussa itsenäinen kysymyksiin vastaaminen omaan oppimisvaikeuteen liittyen; mitä piirteitä omaan oppimisvaikeuteen liittyy, miten vaikeudet ovat saattaneet muuttua iän myötä, mitä kompensatiokeinoja itsellä on käytössä oppimisvaikeuden kanssa selviytymiseen jne. Tehtävistä saatettiin keskustella parin kanssa tai yhdessä ryhmänä niiden tekemisen jälkeen.

• *Johanna Nukari, neuropsykologi*

Muistin monet muodot

Kehityksellisiin oppimisvaikeuksiin voi liittyä monenlaisia muistin ongelmia. Lukivaikeuden yhteydessä kielellisen lyhytkestoisen muistin kapasiteetti on usein suppea. Toisaalta etenkin laajempien kielellisten vaikeuksien yhteydessä kielellinen muistisuoriutuminen voi olla laajemminkin heikentynyttä. Vastaavasti näönvaraisen havainnoinnin vaikeudet voivat häiritä näönvaraista muistamista. Tämän vuoksi muistiin liittyvän tiedon ja muistia tukevien apukeinojen käsittely nähtiin tärkeäksi nostaa yhden ryhmäkerran teemaksi.

Ryhmäkerran tavoitteena oli antaa perustietoa muistin toiminnasta ja siitä, minkälaisia muistivaikeuksia oppimisvaikeuksiin yleensä liittyy. Tapaamiskerralla selvennettiin muistiin liittyviä käsitteitä, kuten lyhytkestoista muistia, pitkäkestoista muistia sekä muistin toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Tapaamiskerran aikana myös harjoiteltiin ryhmässä keinoja muistivaikeuksien helpottamiseksi.

Aiheeseen virittäydettiin keskustelemalla ensin siitä, miten ryhmänjäsenet kokevat oman muistinsa toimivan. Tiedollisessa osuudessa käsiteltiin muistin toiminnan ja siihen liittyvän käsitteistön lisäksi erilaisia muististrategioita ja keinoja, joilla muistivaikeuksia voi helpottaa. Muistiharjoituksia kokeiltiin muun muassa tietokonepohjaisten kuntoutustehtävien avulla. Muistitehtävissä oli mukana esimerkiksi sanojen ja kuvien muistamista sekä työmuistin toimintaan liittyviä lasku- ja kielellisiä tehtäviä. Ryhmänjäsenille jaettiin myös muistamiseen ja muististrategioihin liittyvä artikkeli.

Tiedon tarjoamisen tavoitteena oli, että osanottajat oppisivat paremmin ymmärtämään oman muistinsa toimintaa. Tarkoituksena oli auttaa heitä tiedostamaan ne tilanteet, joissa oma muistisuoriutuminen saattaa olla heikkoa ja toisaalta oppia hyödyntämään oman muistinsa vahvuuksia. Muistin toimintaa tehostavien muististrategioiden harjoittelun lisäksi käytiin läpi myös ulkoisia muistin tukia, kuten kalenterin ja muistiinpanojen käyttöä ja muita tapoja lievittää oman muistin kuormittumista.

• *Johanna Nukari, neuropsykologi*

Oppimisvalmiuksien tukeminen

Oppimisvalmennuksen keskeinen tavoite sekä ryhmässä että ryhmänjäsenten yksilötapaamisissa oli vahvistaa kunkin myönteistä käsitystä itsestään oppijana. Tiedon tarjoaminen erilaisista oppimista tukevista menetelmistä ja apuvälineistä sekä harjoittelu ohjasivat niiden käyttöönottoa. Osanottajien

omien oppimistaitojen ja -strategioiden vahvistamisen avulla pyrittiin tukemaan niin opiskelussa, työelämässä kuin muissakin arjen toimissa vaadittavaa tiedonhallintaa ja oppimista.

Oppimisvalmennuksen osuus rakentui neljästä erityisopettaja-oppimisvalmentajan ohjaamasta tapaamiskerrasta. Niiden teemoina oli keskustelun, toiminnallisten menetelmien ja harjoitteiden avulla tukea osanottajien omien oppimistapojen ja -valmiuksien tiedostamista. Erilaisiin oppimisstrategioihin tutustumisen ja kokeilemisen käytännössä toivottiin vahvistavan oppimisvalmiuksia ja oman ajanhallinnan ohjaamista. Ryhmänjäsenillä oli lisäksi mahdollisuus varata yksilölliseen oppimisvalmennukseen 1-3 ohjausaikaa.

Monta tapaa oppimiseen. Kurssilla pohdittiin ja harjoiteltiin erilaisia oppimisen tapoja sekä vertailtiin kokemuksia niiden toimivuudesta. Keskustellen kokeiltiin myös erilaisia oppimistapoja ja -tyylejä luokittelevia testaustehtäviä. Pohdittiin myös temperamentin vaikutuksia oppimiseen sekä sitä, miten tietoisesti ja ennalta valmistautuen voi omaa selviytymistä erilaisissa oppimisen tilanteissa vahvistaa.

Vuorovaikutus- ja keskittymisharjoitusten avulla harjoiteltiin rentoutumista ja tarkkaavuuden säätelyä tauottamalla työskentelyä. Ryhmässä keskustelujen ja harjoitteiden teon yhteydessä esiin tulleet hyvät käytännöt ja vinkit otettiin tietoisesti yhdessä kokeiltaviksi. Kokemuksia arvioitiin ryhmässä, jolloin käytänteisiin tulleet omat lisäykset muokkautuivat vielä yhteisten kokemusten kautta.

Lukemisesta innostuminen. Lukemisen hitaus ja luetun ymmärtämiseen liittyvät vaikeudet nähtiin ryhmässä keskeisinä lukemista rajoittavina tekijöinä. Erilaisiin teksteihin tutustuminen ja lukemisinnostuksen lisääminen oli yksi osanottajien itsensä esiin tuoma tavoite oppimisvalmennukselle.

Kirjastovierailulla on saatu ohjausta kirjastonhoitajalta, tutustuttu selkokirjoihin ja lainattu kirjoja. Erilaisiin lukemisen tapoihin on perehdytty tiedollisesti ja tekstin avaamistehtäviä tehden. Erityisesti silmäilevän lukutavan harjoittelu ja äänikirjojen kuuntelu ovat olleet käyttökelpoisia keinoja. Oma kirjan lainaus on jonkun kohdalla ollut ensimmäinen kerta vuosikausiin. Ryhmän keskusteluissa on välittynyt tietoisuus siitä, että lukeminen voisi olla harrastus, työkalu ja ajattelun väline.

Erilaisiin teksteihin ja lukutilanteisiin tarvittaviin lukustrategioihin tutustuttiin ryhmänjäsenten omien ”viikon lukutekstien” avulla. Kerätyt päivälehtien lööpit, jutut tietystä teemasta, kirjat ja kuunnellut tarinat esiteltiin suullisesti tai kirjallisesti muulle ryhmälle.

Alkuun kirjoittamisessa. Kirjoittamisessa alkuun pääsemiseksi ja oman tekstin aikaansaamiseksi tehtiin luovan kirjoittamisen harjoituksia. Kirjoittaminen on aloitettu parin kanssa tai ryhmässä valitusta aiheesta keskustellen, yhdessä sanastoa ja tietoja kooten ja päädytty pieniin uskomattomiin tarinoihin, jotka ovat saaneet hämmästyttää ihailua niin kuulijoilta kuin tekijöiltä itseltäänkin. Kirjoittamisen jatkoharjoituksia on tehty parin kanssa, minkä on koettu vähentävän kirjoittamiseen liittyneitä pelkoja. Kannustavaa puhetta ja ryhmäläisten omia hyviksi koettuja käytäntöjä on koottu yhteen.

Muistiinpanotapoja. Tiedon jäsentämisen ja muistiinpanojen tekotapoja harjoiteltiin yhdessä ajatuskartan tekemistä opetellen. Erilaisten ryhmittelyjen ja muistia tukevien kuvien ja merkkien käyttöä opeteltiin muistion teossa, luento- tai kirjallisuusmuistiinpanoissa. Osanottajat valitsivat parin kanssa yhteisen kiinnostavan artikkelin, lukivat sen silmäillen ja työstivät sen parityönä jäsentäen ajatuskartaksi. Parit esittelivät kukin oman artikkelista saamansa käsityksen toisille, jolloin kolme artikkelia tuli alustettua kaikille. Yhdessä lukeminen ja ajatuskartan tekeminen parityönä tuki myös uusien muistiinpanotekniikoiden löytymistä.

Tietokone ja muita apuvälineitä tiedonhallinnan ja työnteon tueksi. Oppimisvalmennuksen osioon on sisällytetty lukemiseen innostamiseksi ja opiskelua tukemaan ääni- ja selkokieliin kirjoihin tutustumista. Apuvälineiden, kuten kynäskannerin ja oppimista tukevien harjoitusohjelmien esittelyyn ja käytön opastukseen on kurssin aikana ollut mahdollisuus muutamalla tapaamiskerralla.

Ryhmänjäsenet ovat olleet hyvin eritasoisia tietoteknisiltä taidoiltaan, joten esimerkiksi tietokoneen monipuoliseen käyttöön muutaman kerran harjoittelun lisäksi olisi tarvittu yksilöllisempää ohjausta ja enemmän harjoittelua. Kahdella kurssilla on kokeiltu myös Moodle -oppimisympäristössä työskentelyä oppimistehtävien teon sekä ryhmäkeskustelujen avulla.

Tietokoneella työskentelyn harjaannuttamiseksi on internetistä tehty tiedonhakuja, tutustuttu muutamaa oppimista tukeviin sivustoihin ja valittu itselle sopivia harjoitteita. Niiden soveltuvuutta itselle on arvioitu pienryhmissä.

- Ulla Reiterä-Paajanen, erityisopettaja, oppimisvalmentaja

Stressinhallinta ja rentoutuminen

Aikuiset ponnistelevat oppimisvaikeuksiensa kanssa työelämässä ja opiskeluissa usein suoriutumisen ja selviytymisen ääri rajoilla. Tällainen kuormittava työskentelytapa lisää elimistön stressiä ja jännittyneisyyttä. Ryhmänjäsenten kokemuksina tuli esille, että ”pitää lisätä entisestään stressinsietokykyä”, eli toisin sanoen nostaa rimaa entisestään. Rentoutuminen ja sen taidon opettelu saattoi olla aivan uudenlainen vaihtoehto jaksamiselle, oppimiselle sekä omien voimavarojen säätelylle. Rentoutuminen, joka on usein luonnollinen taito, on tila, jossa lihasten jännitys vähenee,

hengitys tasaantuu ja mieli rauhoittuu. Parhaimmillaan rentoutuminen on kokonaisvaltainen tapahtuma ja kokemus, jonka vaikutukset ulottuvat sekä fyysiselle että psyykkiselle puolelle. Ryhmäkurssilla on alusta alkaen mukana erilaisia rentoutumisen ja taukoliikunnan muotoja, joissa on huomioitu muistia, keskittymistä, oppimista ja koordinaatiota tukevia liikesarjoja. Ryhmänjäsenten tavoitteisiin saattaa liittyä stressin hallinta ja rentoutumisen oppiminen. Rentoutuksen avulla voidaan vahvistaa myös itsetuntoa ja itseluottamusta.

Rentoutusharjoitukset voivat olla hyvin erilaisia; fyysisiä, toiminnallisia tai mielikuvaharjoitteita. Kestoltaan rentoutumisharjoitteet voivat olla muutaman minuutin pikarentoutumisesta jopa lähes tunnin kestoiseen syvärentoutumiseen. Helpointa ja selkeintä on aloittaa hengityksen seuraamisesta. Keskittyminen hengitykseen auttaa sekä mieltä että elimistöä rauhoittumaan ja löytämään levollisen olon. Rentoutuminen voi tapahtua myös aktiivisessa tilassa esimerkiksi tanssin ja hölkän avulla. Kirjastoissa ja kirjakaupoissa on tarjolla erilaisia rentoutuksen äänitteitä, joita voi käyttää apuna rentoutumista opetellessa. On tärkeää löytää itselle sopiva rentoutumisen tapa ja tila.

Rentoutumisen hallinta on oppimisprosessi, johon pätevät myös muuhun oppimiseen liittyvät perusasiat. Rentoutuneeseen tilaan pääsyn tärkein edellytys on keskittyneisyyden olotila, jossa on tärkeää kohdistaa kokonaisvaltaisesti keskittyminen itseän tai johonkin ajatukseen tai toimintaan. Tällainen voi olla vaikka hengityksen havainnointi. Tärkein sisäinen tekijä rentoutumiselle on oma motivaatio ja suhtautuminen rentoutumiseen. On myös hyvä huomioida ja poistaa rentoutumista haittaavat ulkoiset tekijät, esimerkiksi melu, veto, kiristävät vaatteet.

Rentoutumisella on oppimista edistäviä piirteitä:

- *raukea olotila, joka tuottaa uutta ajatusta ja tietoa*
- *lisääntynyt keskittymisen tila tehostaa oppimista*
- *tietoisuus on voimakasta ja itsehallinta kasvaa*
- *mielikuvitusta voidaan aktivoida*

Stressin hallintaan ja työssä sekä opinnoissa jaksamiseen on tärkeää opetella itselle sopivia rentoutumisen tapoja, koska rentoutumisen tila auttaa myös oppimisessa. Erilaisia hengitykseen liittyviä pieniä harjoituksia voi tehdä missä vain, esimerkiksi kokouksen aikana, luentoa kuunnellessa tai kirjoittaessa raporttia. Rentoutuminen tuottaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, joten se kannattaa opetella osaksi oman elämän voimavarojen työkalupakkia.

- *Anna-Leena Saarelainen, ryhmänohjaaja*

Aivojen hyvinvointi

Aivojen hyvinvointi otettiin yhden tapaamiskerran aiheeksi, jotta kuntoutumisen kokonaisvaltaisuus ei unohtuisi. Ryhmässä keskusteltiin monipuolisesti aivojen toiminnasta ja siitä, miten voi itse vaikuttaa aivojensa toimintakykyyn. Aivot tarvitsevat samoja asioita kuin ihmisen muu keho: terveellistä ravintoa, riittävää lepoa ja yöunta, vireää toimintaa sekä tietenkin riittävästi happea. Sienestys voi joskus olla aivoille tehokkaampaa aivojumbppaa kuin ristikoiden tekeminen.

Riittävä lepo ja yönunen hyvä laatu ovat välttämättömiä aivojen toiminnalle. Unen aikana käsitellään ja tallennetaan päivällä hankittuja tietoja pitkäkestoiseen muistiin. Väsyneet aivot toimivat huonosti ja oppiminen on heikompaa. Myös erilaiset onnettomuusriskit kasvavat väsyneenä.

Haitallisia tekijöitä aivojen toiminnalle ovat erilaiset päihteet, stressi, unen puute ja virikkeiden puute tai liiallisuus. Haitallisten tekijöiden vaikutukset voivat näkyä erilaisina keskittymis- ja oppimisvaikeuksina, henkisen toimintakyvyn, joustavuuden, ongelmaratkaisukyvyn tai sosiaalisten taitojen heikentymisenä. Pahimmillaan seuraukset ovat pysyviä ja työkyvyttömyyttä aiheuttavia.

Aivot paranevat käytössä samoin kuin auton akku latautuu käytettäessä. Ne taidot, joita harjoittelemme, kehittyvät ja ne valmiudet, joita emme käytä, eivät kehity ja jäävät unhoduksiin. Harjoittelun myötä taidot tulevat sujuvammiksi ja samalla aivoissa vapautuu työmuistitilaa uusille asioille. Kiinnostunut ja myönteinen tunnetila auttaa uusien asioiden opettelussa.

Säännöllinen liikunta on tarpeen kunnon kohottamisen ja monien sairauksien ehkäisyn lisäksi myös aivojen toiminnalle. Ikääntyvillä säännöllisesti liikuntaa harrastavilla muistitoiminnan on todettu olevan vireämpää kuin liikuntaa harrastamattomilla. Liikunta tuottaa myös mielihyvää lisäämällä elimistön oman sisäisen mielihyvähormonin endorfiinin eritystä.

- *Seija Haapasalo, neuropsykologi*

Yksilötapaamisten sisältöjä

Neuropsykologin tapaamisissa (1-2 ryhmänjäsentä kohden) on voitu keskustella muualla tehdystä neurosykologin tai psykologin tutkimuksesta ja tulkita yhdessä tutkimuksesta saatua lausuntoa. Usein normaalipalveluissa toteutetun tutkimuksen yhteydessä asiakkailla ei ole ollut mahdollisuutta käydä palautekeskustelua tutkimuksen tekijän kanssa, jolloin tutkimusten tulokset ovat saattaneet jäädä epäselviksi. Lausunto koettiin kuitenkin tärkeäksi ymmärtää, koska se kuvasi kuntoutujan omaa suoriutumista melko kattavasti tuoden esiin sekä suoriutumisen heikot että vahvat osa-alueet.

Neuropsykologin tapaamisissa saatettiin myös syventää muistiin liittyneen ryhmäkerran teemoja. Erityisesti muististrategioiden ja muistin harjoittaminen vielä yksilöllisesti oli joidenkin kuntoutujien

toiveena. Myös oman oppimisvaikeuden vaikutuksesta työhön tai opiskeluun koettiin tarvetta keskustella. Yhdessä voitiin vielä pohtia, oliko esimerkiksi mahdollista toteuttaa työtehtävien uudelleenjärjestelyjä, jotta oppimisvaikeus kuormittaisi vähemmän. Osanottajat saattoivat tarvita yksilöllistä keskustelua myös oppimisvaikeuksien herättämiin tunteisiin ja pettymyksen kokemuksiin tai niiden aiheuttamaan jännitykseen liittyen.

Useat ryhmän jäsenistä olivat elämässään murroskohdassa siirtymässä työttömänä olosta tai kuntoutujasta työssä kävijäksi tai opiskelijaksi tai vaihtamassa vanhasta työstä uuteen. Ehkä myös sen vuoksi yksilötapaamisten keskeisin sisältö on ollut itsetuntemuksen lisääminen ja itsetunnon vahvistaminen oppijana. Mahdollisuus aikuisenakin saada tukea tarvittaessa ja valita yksilöllinen, itselle sopivin tuen ja harjoittelun tapa on koettu tärkeäksi.

- *Johanna Nukari, neuropsykologi*

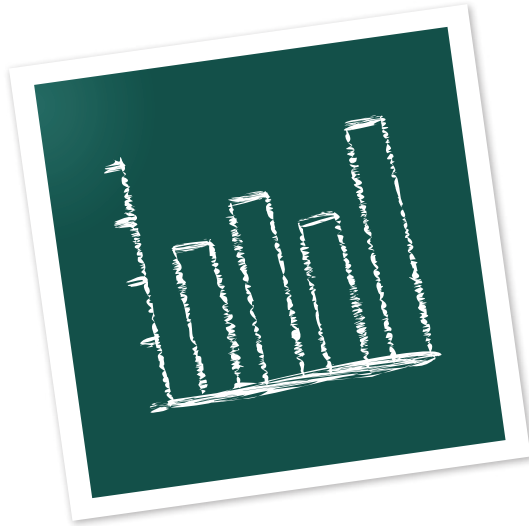
Oppimisvalmentajan yksilötapaamisissa (1-3 tapaamista ryhmänjäsentä kohden)

on harjoitusten avulla syvennetty ryhmässä käsiteltyjä oppimisvalmiuksiin ja opiskelustrategioihin liittyneitä asioita. Niiden lisäksi tarvetta on ollut hyvinkin erisältöisiin yksilöllisiin tapaamisiin. Yksilöohjaukselta on toivottu vahvistusta itsetunnolle oppijana, omille ideoille ja taitojen harjaannuttamisen ohjausta niin työssä kuin opiskeltaessa. Tapaamisen lisäksi on sovittu mahdollisuudesta saada vielä tukea puhelin- ja sähköpostikeskustelujen kautta.

Toivotut käytännölliset neuvot ja harjoitukset ovat liittyneet itsenäiseen opiskelutaitojen vahvistamiseen. Rohkaisua on tarvittu vuosien jälkeen uudelleen opiskelun aloittamiseen sekä tukea konkreettisten tavoitteiden ja aikataulujen laadintaan. Oppilaitoksen opetussuunnitelman hahmottaminen tai opiskeluun liittyvän kirjallisen esityksen sisältörunгон valmistelu yhdessä tai esittämisen harjoittelu ovat vähentäneet vaikean asian siirtämistä ja epäonnistumisen pelkoja.

Uuden työn aloittamiseen tai työjärjestelyihin ja apuvälineisiin on liittynyt käytännöllisiä kysymyksiä. Ohjausta ja vahvistusta on tarvittu omien ideoiden ja uusien toimintatapojen käyttöönotolle. Käytännön harjoituksena muistiinpanojen tekemisestä on kokeiltu esimerkiksi työpaikan kokouksen muistion kirjaamista kuvana, merkkien ja kirjoittamisen avulla. Ääneen lukemisen tai esiintymisen rohkaisemiseksi vuosien välttelyn ja tekosyiden keksimisen sijaan, on harjoiteltu sujuvampaa lukemista rentoutus- ja mielikuvaharjoitusten, ylieläytyvän lukutavan ja äänikirjojen avulla.

- *Ulla Reiterä-Paajanen, erityisopettaja, oppimisvalmentaja*



5. Ryhmätoiminnan arviointia

Opi oppimaan -projektin arviointi toteutettiin hankkeen sisäisenä arvioinnina. Kaikki asiakkaat täyttivät alkukyselyn. Sen lisäksi ryhmätoiminnasta kerättiin välipalaute, loppupalaute ja tehtiin ryhmähaastattelu. Asiakkaille lähetettiin myös seurantakysely, joista ensimmäinen otos toteutettiin kesällä 2008 ja toinen alkuvuodesta 2010. Tutkija oli myös mukana kursseilla kuuntelemassa ryhmänjäsenten kokemuksia.

Ryhmähaastattelun toteutuksessa hyödynnettiin ajatusta asiakaslähtöisestä arvioinnista (Krogstrup 2004). Haastattelujen lähtökohtana oli kaksi kysymystä: 1) Mikä palvelussa on ollut hyvää? ja 2) Miten palveluita tulisi kehittää? Näiden ohella hyödynnettiin ryhmähaastattelun tuomaa avointa keskustelutilannetta, jossa ryhmäläiset nostivat esille itselleen tärkeitä asioita. Kokemuksia jaettiin Opi oppimaan -projektin palveluiden ohella yleisesti aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistamisesta ja saadusta tuesta sekä yleisestä oppimisvaikeuksia koskevasta ilmapiiristä. Arvioinnin ohella ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin tutkimustietoa aikuisten oppimisvaikeuksien kanssa selviytymisestä (Korkeamäki 2010).

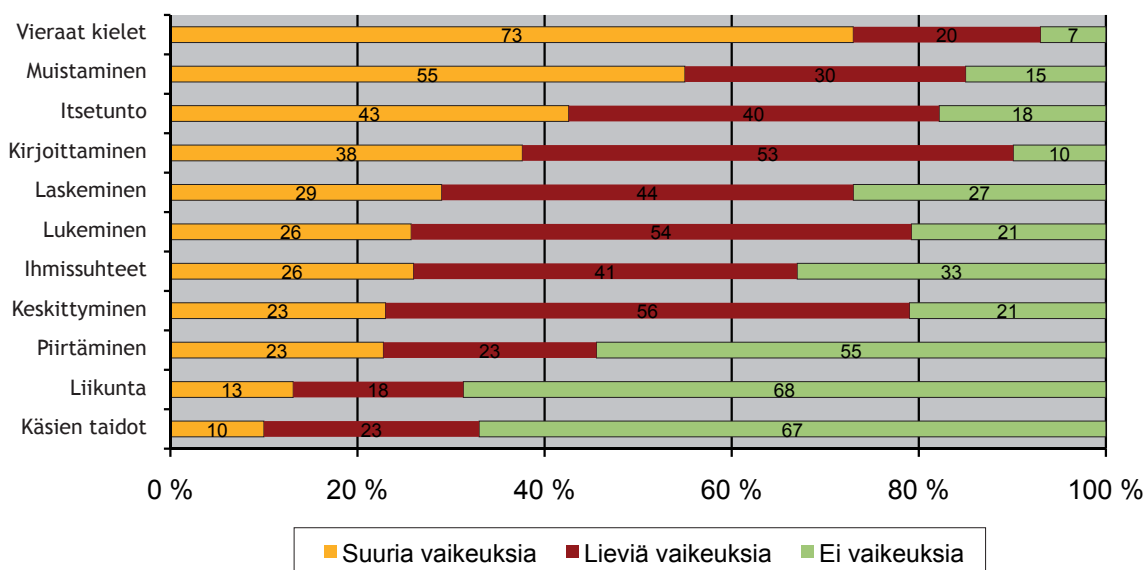
Ryhmän jäsenten alkutietoja

Kuntoutusryhmiin osallistui yhteensä 46 henkilöä 6 kurssille. Osanottajista naisia oli 61 prosenttia ja miehiä 39 prosenttia. Kurssin keski-ikä oli 42 vuotta. Suurin osa (51 %) oli työssäkäyviä tai eriyistä työelämän ulkopuolella olevia (35 %). Päätoimisia opiskelijoita oli ainoastaan 14 prosenttia. Asiakkaista 63 prosentilla oli enintään ammattitutkinto. Suurin osa kursseille osallistuneista hakeutui ryhmiin Kuntoutussäätiön muista kuntoutuspalveluista (32 %), Helsingin seudun erilaisista

5. Ryhmätoiminnan arviointia

oppijoista (22 %) ja Lukineuvola-projektista (12 %). Yksittäisiä asiakkaita tuli myös esimerkiksi terveydenhuollosta ja työvoimapalveluiden kautta. Muutama oli tullut läheisen tai ystävän suosituksesta.

Kuvassa 1 on kuvattu kursseille osallistuneiden asiakkaiden kokemuksia omista oppimisvaikeuksista. Koko hankkeen asiakkaihin verrattuna ryhmiin osallistuneet kuvasivat enemmän ja suurempia vaikeuksia erityisesti kirjoittamisen, itsetunnon ja muistamisen suhteen. Kirjoittamista ($p < 0,05$) lukuun ottamatta erot eivät ole tilastollisesti merkitseviä.



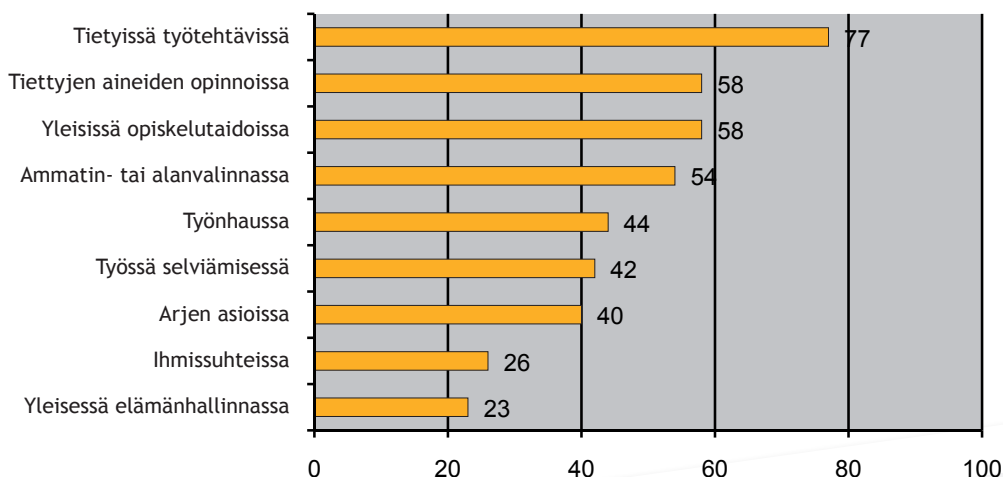
Kuva 1. Koetut vaikeudet aikuisena (%), $n=46$

Asiakkailta ei oltu alkukyselyssä kysytty suoraan heidän mahdollisista mielenterveyden ongelmistaan, mutta arvion mukaan niitä on ilmennyt melko suurella osalla osanottajista. Ryhmään osallistujista 38 % kuvasi tyytymättömyyttä henkiseen hyvinvointiin ennen kurssia. Seurantakyselyn yhteydessä oli kaikilta myös kysytty erikseen näistä ongelmista ja sen mukaan puolet raportoi vaikeuksista selviytyä päivittäisen stressin kanssa ja 38 prosenttia raportoi masennus- tai ahdistuneisuusoireita.

Käytännössä kaikilla ryhmään osallistuneilla oli todettavissa olevia oppimis- tai tarkkaavuusvaikeuksia, vaikka osalla asia vahvistui vasta kurssin kuluessa. Kursseille osallistuneista 57 prosentilla tutkimukset tehtiin hankkeessa. Pienellä osalla oppimisvaikeus oli selvitetty jo

ennen hankkeen asiakkuutta ja osa sai ennen kurssia tai kurssin aikana tutkimukset julkisesta terveydenhuollosta, työterveyshuollosta tai työvoimatoimistosta. Asiakkaista 71 prosenttia ei ollut oman ilmoituksensa mukaisesti saanut aiemmin tukipalveluita oppimisvaikeuksiinsa. Osa ryhmätoimintaan osallistuneista asiakkaista oli osallistunut myös lukikonsultointiin tai yksilölliseen oppimisvalmennukseen.

Kuvassa 2 kuvataan niitä asioita, joita kurssille osallistuneet pitivät omien oppimisvaikeuksiensa suhteen häiritsevimpinä. Vastaajien oli mahdollista valita useampi kuin yksi vaihtoehto.



Kuva 2. Missä asioissa oppimisvaikeus häiritsee itseä eniten? (%), n=46

Eniten kurssilta toivottiin etukäteen omien oppimisvalmiuksien tukemista (88 %), konkreettisia neuvoja ja harjoituksia (77 %) sekä oppimisvaikeuden selvittämistä (74 %). Tietoa oppimisvaikeuksista ja oppimisesta sekä vertaistukea toivoi puolet kurssien asiakkaista (51 %).

Ryhmästä koettu hyöty

Lähes 90 prosenttia asiakkaista koki yleisesti, että kurssi oli vastannut odotuksia, edistänyt omia tavoitteita ja kurssin pituus oli sopiva. Palautteessa asiakkaista 68 prosenttia oli täysin samaa mieltä, että kurssiohjelma oli monipuolinen. Samoin 77 prosenttia oli täysin samaa mieltä, että kurssilla oli tarpeeksi aikaa kokemusten jakamiseen.

Kurssin puolivälissä tehdyssä väliarvioinnissa ja loppupalautteessa tiedusteltiin kokemusta ryhmäytymisestä ja ryhmän turvallisuudesta. Ryhmän yhteishenkeä ja turvallisuutta piti

hyvänä 98 prosenttia. Ryhmään liittyvissä kokemuksissa ei ollut eroa kurssin puolivälissä ja lopetuksessa, jolloin alun panostuksen ryhmäytymiseen voidaan tulkita onnistuneeksi ratkaisuksi.

Kurssin sisällöistä suurinta osaa pidettiin joko erittäin tai melko tarpeellisena. Erittäin tarpeellisena pidettiin etenkin tietoa oppimisvaikeuksista (96 %) ja niiden kanssa selviytymisestä (94 %), muistista (93 %), oppimiskokemusten jakamista (91 %) sekä opiskelustrategioista (89 %). Lukemisen ja kirjoittamisen tekniikoita sekä rentoutumisen merkitystä piti erittäin tärkeänä kolme neljästä osallistujasta.

Hankkeen kaikille asiakkaille lähetettiin seurantakysely, johon vastasi 27 ryhmätoimintaan osallistunutta. Vastausprosentti oli tällöin 59 prosenttia. Ryhmätoimintaan osallistuneista vastaajista 77 prosenttia koki, että hankkeen toimintaan osallistuminen oli vaikuttanut myönteisesti elämäntilanteeseen. Myönteinen vaikutus työssä jaksamiseen tai uuteen työhön suuntautumiseen oli 79 prosentilla ja opintojen edistymiseen tai uusien opintojen aloittamiseen 62 prosentilla.

Vastanneista ryhmäkurssille osallistumista piti tärkeänä 93 prosenttia. Muista toimintamuodoista kolme neljästä piti erittäin tärkeänä tietoa omasta oppimisvaikeudesta, keskustelua ja kokemuksen jakamista sekä ohjaajilta saatua kannustusta ja tukea. Yli puolet vastaajista arvioi lisäksi erittäin tärkeäksi neuropsykologisen tutkimuksen, uusien opiskelustrategioiden oppimisen, neuvonnan ongelmatilanteissa sekä tiedon oppimiseen ja tiedonkäsittelyyn liittyvistä asioista. Tarkemmin hankkeen tuloksia kuvataan loppuraportissa (Korkeamäki ym. 2010).

Kokemuksia kuntoutuksesta

Seuraavassa arvioidaan ja syvennetään kurseista saatuja kokemuksia laadullisen aineiston avulla.

Vertaistuen merkitys. Ryhmän alussa jaettiin kokemuksia selviytymisestä. Kokemukset vaihtelivat suuresti: Osa ei ollut saanut aiemmin lainkaan tukea oppimisvaikeuksiinsa. Toiset taas olivat olleet tietoisia vaikeuksistaan jo alakoulusta asti. Yhdessä ryhmässä jaettiin kokemuksia tarkkailuluokalle joutumisesta ja siellä opiskelusta. Opettajat vaihtuivat ja opetustakaan ei aina saanut.

Vertaistuen kokemus nousi monelle ryhmän tärkeimmäksi anniksi. Vertaistuen merkitys kasvoi kurssin aikana, kun ryhmän jäsenet huomasivat jakavansa samanlaisia kokemuksia toisten

kanssa. Kurssipalautteessa kerrottiin, että ”en ole ainoa” ja että ”vaikeuksia ei tarvitse hävetä”. Vertaistuen merkitys oli erittäin suuri niillä, jotka olivat kokeneet olevansa aivan yksin vaikeuksiensa kanssa. Monet kertoivat myös, kuinka oppimisvaikeuden jakaminen toisten samanlaisia vaikeuksia kokevien kanssa lisäsi omaa rohkeutta puhua avoimesti oppimisvaikeuksista ja kertoa niistä muille.

”Saada jakaa omia kurjiakin kokemuksia. Saada myönteistä palautetta. Saada vahvistusta, tukea ja tutustua samalla lailla ajatteleviin ihmisiin. Itsetunto kohonnut ja ajatus positiivisemmaksi.”

”Tiedän nyt miten suhtautua uusiin asioihin. Puhumalla ja kysymällä voin selviytyä monesta.”

Vertaistuellla oli merkitystä myös oppimisessa käytettävien keinojen jakamiseen. Ryhmässä jaettiin erilaisia selviytymiskeinoja, joita saattoi peilata omaan tilanteeseensa. Toisten esimerkit osoittivat, että oppimisvaikeuksista huolimatta oli mahdollista opiskella.

”Voi menestyä hyvinkin lukihäiriön kanssa.”

Ryhmissä olikin usein monenlaisilla koulutustaustoilla olevia ihmisiä. Pääsääntöisesti tämä nähtiin vahvuutena, sillä erilaiset kokemustaustat olivat monen mielestä rikkaus. Palautteessa tuli kuitenkin esille, että yhteistä jaettavaa oli kuitenkin vähemmän, jos elämäntilanne oli kovin erilainen. Myös nuoret toivat esille toiveen muista nuorista samalla kurssilla.

Tiedon tärkeys. Vertaistuen ohella tiedon saaminen oppimisvaikeudesta ja muistista koettiin erittäin tärkeänä. Vaikka osa kuntoutuskurssilaisista oli perehtynyt itsenäisesti oppimisvaikeuksiin jo aiemmin, oli suurimmalle osalle saatu tietoa uutta ja tärkeää. Ryhmähaastatteluissa nostettiin esille tieto lukijärjestöstä, Celiasta ja sopivista opiskelupaikoista.

Suuri osa kurssilaisista osallistui neuropsykologiseen tutkimukseen ennen kurssin alkua tai sen aikana. Kurssipalautteessa ja haastatteluissa tutkimus nostettiin myös hyödyllisenä esiin. Kurssin koettiin selventävän tutkimusta lisää ja auttavan tunnistamaan omia vahvuuksia. Haastatteluissa tuotiin myös esille, että olisi tärkeää, että vaikeudet olisi selvitetty ennen kurssia, jotta omaa tilannetta pystyisi paremmin peilaamaan saatuun tietoon ja kaikki olisivat tasaveroisessa asemassa kurssin alussa.

"Luennoitsijalta saatu tieto on avartanut katsetta omaan minuuteen ja oppimiseeni/toimimiseeni arjessa. Testin/diagnoosin saatuani Opi oppimaan -ryhmään pääsy avarsi hämmennyttä mieltä, että mikäs tämä lukivaikeus omalla kohdallani onkaan. Kurssilla käytännönläheisyys antoi lisää ymmärrystä."

"Käsitykseni lukihäiriöstä on laajentunut. Olen saanut valtavasti tietoa, tiedostan enemmän omia ominaisuuksiani ja tunnen itseäni paremmin oppijana."

Uusia keinoja oppimiseen. Osan tavoitteena oli ollut parantaa lukemistaan ja kirjoittamistaan kurssin aikana. Ryhmähaastattelussa tuotiin esille, että tämä tavoite ei täysin toteutunut. Osa oli myös toivonut "hokuspokkustempua" oppimisensa helpottamiseksi.

Oppimisessa tarvittavien keinojen ja omien koulutustavoitteiden pohtimisen nähtiin myös olevan pitkälti yksilöllisiä, minkä vuoksi ryhmätoiminnan lomaan lisättiin yksilökäyntejä. Osa ryhmäläisistä jakoi yksilökäyntien kokemuksia muille ryhmäläisille. Esimerkiksi tottuneempi äänikirjojen lukija rohkaisi myös muita tutustumaan niihin. Ryhmässä jaettiin kokemuksia myös oppisopimuksesta ja annettiin vinkkejä avoimeen työnhakuun.

"Uskallan herkemmin lähteä kokeilemaan kurssimuotoista opiskelua."

"Muististrategioiden oppiminen. Miten muutamista sanoista voi tehdä lauseen."

Ryhmille järjestetyissä seurantatapaamisissa keskusteltiin vapaamuotoisesti niistä asioista, jotka olivat jääneet elämään kurssin jälkeen. Kurssin aikana oli omaksuttu esimerkiksi silmäilevä lukutapa. Opittavien asioiden linkittäminen tuttuihin asioihin tuki muistamista. Lukivaikeudesta kertominen työpaikalla oli mahdollistanut rauhallisen työtilan kirjallisia töitä varten. Myös pienten päiväkirjamerkintöjen tekeminen oli jatkunut kurssin jälkeen. Äänikirjojen kuuntelu oli tullut monelle tavaksi.

"Tarvetta näille kursseille on. Nuoriin on hyvä panostaa, mutta työelämässä olevalle aikuisellekin tämä kurssi voi avata aivan uusia ovia ja antaa voimia... koskaan ei ole liian myöhäistä."

Asiakkaiden kehittämis ehdotuksiin vastaaminen. Kehittämisarvioinnin periaatteen mukaisesti ryhmätoimintaa pyrittiin kehittämään hankkeen aikana asiakkaiden kehittämis ehdotusten perusteella. Palautteen perusteella lisättiin tutustumiskäyntejä aikuisoppilaitoksiin ja mahdollisuus yksilökäynteihin psykologille tai erityisopettajalle kurssin aikana. Kursseille

osallistujille pyrittiin järjestämään oppimisvaikeuksien yksilötutkimus jo ennen kurssin alkua. Joillakin kursseilla järjestettiin myös ylimääräinen kerta muistista ja muistamisesta asiakkaiden toiveiden pohjalta. Näiden ohella myös opiskelu- ja muistiinpanotekniikkaa toivottiin lisää. Osa ryhmiin osallistuneista toivoi enemmän harjoittelua. Toisaalta esille tuotiin myös viikoittaisen ryhmätoiminnan yhdistämisen haasteellisuus normaaliin työ- ja opiskeluelämään. Käytännössä monella ei siis olisi ollut aikaa harjoituksille.

Millaisia kursseja tarvitaan?

Ryhmätoiminnan arvioinnin tulokset ovat hyvin samankaltaisia kuin aiemmassa kuntoutuskurssikokeilussa - akateemisten taitojen ohella tärkeää on myös vertaisuuden kokemus ja itsetunnon tukeminen (Haapasalo & Salomäki 2000). On tärkeää, että aikuisille tarjotaan palveluita, jotka huomioivat oppimiseen liittyvät erityisvaikeudet. Kehityksellisten oppimisvaikeuksien tarkastelemista omana erityisryhmäänään onkin perusteltu sillä, että vaikeuksia kokevat hyötyvät muita opiskelijoita selkeämmin tietäntyyppisestä tiedonkäsitteilyyn liittyvästä tuesta, joka huomioi esimerkiksi toiminnanohjauksen, työmuistin ja kielellisen tietoisuuden (Mellard & Patterson 2008).

Aikuisten oppimisvaikeudet ovat luonteeltaan monimuotoisia. Lisäksi aikuisten elämäntilanteet ja tuen tarpeet vaihtelevat. Tämä asettaa haasteensa tukipalveluiden järjestäjille. Oppimisvaikeuksien yhteydessä on suuria eroja siinä, kuinka kauan yksilö on ollut tietoinen omasta vaikeudestaan ja mikä hänen elämäntilanteensa on. Juuri diagnoosin saamisen jälkeen tiedon ja vertaistuen merkitys on keskeinen. Koska aikuisten oppimisvaikeudet ja elämäntilanteet ovat erilaisia, myös tarjottavilta palveluilta tarvitaan enemmän yksilöllisyyttä. Myös ryhmätoiminnan ja yksilöohjauksen jaksottaminen olisi hyödyllistä. Kaikki osallistujat eivät nähneet kursseja varsinaisena kuntoutuksena, vaan pikemminkin tukiryhmänä. Tässä kuvattu ryhmätoiminta tarjoaa perusrakenteen, jota voidaan hyödyntää myös muissa ryhmissä.

Diagnoosin saamisen jälkeen olisi hyödyllistä järjestää ensitieto- tai sopeutumisvalmennuskursseja, joilla painotus olisi tiedon jakamisessa ja vertaistuen kokemuksellisuudessa. Tällöin on myös hyödyllistä, että osallistujilla on erilaista kokemustaustaa. Jos tavoitteena on selkeästi tiettyjen taitojen harjoittelu, olisi todennäköisesti hyödyllistä, jos osallistujien taidot ja elämäntilanne eivät suuresti eroaisi toisistaan.

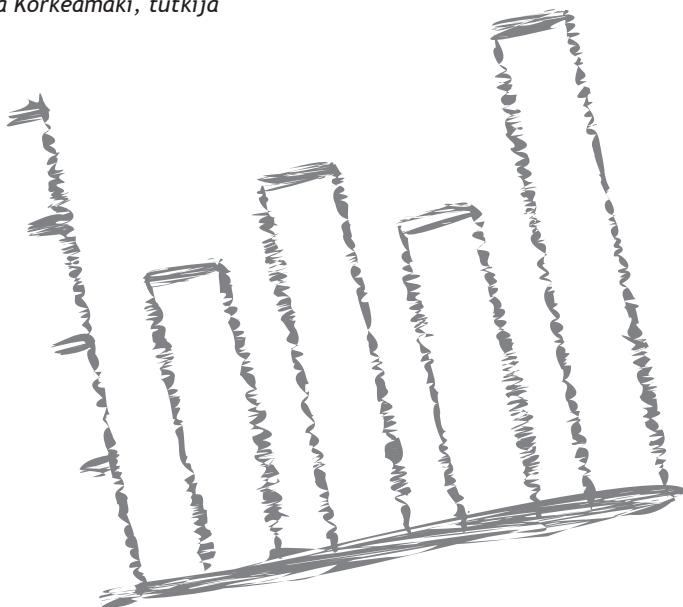
Ne ryhmätoimintaan osallistuneet, joilla esimerkiksi ammatinvaihto oli ajankohtainen, toivat enemmän esille harjoittelun ja aikuiskoulutusvaihtoehtojen saamisen tarvetta.

On silti kuvaavaa, että harjoitteluun suunnattu pienryhmä painotti sekin kokemuksen jakamisen tärkeyttä. Ammatinvaihtajille, joilla aiemmista opiskeluista on mahdollisesti jonkin verran aikaa, olisi suositeltavaa järjestää erilaisia opiskelutekniikkakursseja ja tietoa opiskelumahdollisuuksista ja tukitoimista.

Niille työelämässä oleville, joiden oppimisvaikeudet eivät oikeuta varsinaiseen kuntoutukseen, olisi tarpeen järjestää esimerkiksi muistamisen ja oppimisen kuntoremontteja, jotka painottuvat hyvinvointiin ja uupumuksen ennaltaehkäisyyn. Erilaiset viikonloppukurssit voivat myös sopia. Myös lyhyempien kurssien aikana olisi hyvä tarjota mahdollisuus yksilölliseen konsultaatioon. Olennaista työssä käyvien kuntoutuksessa kuitenkin on, että kurssille osallistuminen voi tapahtua myös työaikana, jolloin osallistujat jaksavat paremmin tehdä kognitiivisia tehtäviä. Tällöin on tärkeää, että kuntoutus on Kansaneläkelaitoksen hyväksymää, jolloin siitä voi saada kuntoutusrahan.

Nuoria kursseilla oli vähän ja he toivat henkilökohtaisessa palautteessa esille toiveen siitä, että kursseilla olisi ollut enemmän muita nuoria. Opiskelijoille oppilaitoksessa olisi luontevaa järjestää omia kursseja, jotka keskittyvät sekä opiskelutaitoihin että hyvinvointiin. Kaikille opiskelijoille suunnattujen kurssien ohella olisi hyödyllistä tarjota kursseja oppimisvaikeuksiin, jolloin niissä voitaisiin huomioida juuri oppimisvaikeuksiin liittyvät erityistarpeet. Kurseille osallistumista motivoi myös opintopisteiden saaminen. Myös kansalais- ja työväenopistot voisivat tarjota opiskelutekniikkakursseja ja opinnollista kuntoutusta, jotka kohdentuisivat oppimisvaikeuksiin.

- *Johanna Korkeamäki, tutkija*





6. Oppimisvaikeuden huomioiminen ryhmien ohjauksessa

Kohderyhmän huomioiminen

Kaikkien ryhmien ohjauksessa olisi hyvä huomioida osanottajien mahdolliset oppimisvaikeudet. Oppimisvaikeuksista kärsivän henkilön ryhmäkokemusten muodostumiseen vaikuttaa keskeisesti ryhmänohjaajien ja kouluttajien ymmärrys ja tietämys oppimisvaikeuksien luonteesta ja ilmenemismuodoista erilaisissa oppimistilanteissa.

Opi oppimaan -hankkeen aikana saatiin kokemuksia sopeutumisvalmennustyyppisistä kuntoutusryhmistä, opintopiireistä, oppimisvalmennusryhmistä sekä vertaistukiryhmistä. Saatujen kokemusten pohjalta kokosimme tietoja ja vinkkejä, jotka saattavat olla hyödyllisiä oppimisvaikeuksien huomioimisessa muidenkin ryhmien ohjauksessa.

Ryhmätilanteissa on hyvä huomioida ryhmänjäsenten oppimiseen liittyvien valmiuksien erilaisuus. Jotkut osanottajat saattavat jännittää ryhmässä tai heillä saattaa olla hahmottamisvaikeus, vaikeuksia lukemisessa tai kirjoittamisessa tai keskittymisvaikeus. Ryhmänohjaajalta tai kouluttajalta edellytetään aktiivista, kannustavaa sekä empaattista työtötta. Samalla hänen tulee huolehtia osanottajien tasavertaisesta mahdollisuudesta osallistua ryhmän keskusteluun ja toimintaan. Toiset ovat luonteeltaan hiljaisia ja arkoja ilmaisemaan itseään, jolloin he tarvitsevat ohjaajalta kannustusta ja ”lupaa” osallistumiseen. Toisia taas on tarpeen hillitä viemästä liikaa aikaa ja tilaa muilta ryhmänjäseniltä.

Oppimisvaikeuksien ilmenemismuotoja ryhmässä

Osallistujan vaikeudet lukemisessa ja kirjoittamisessa sekä keskittymisvaikeus on tarpeen ottaa huomioon ryhmässä. Kaikkeen toimintaan, joka vaatii lukemista tai kirjoittamista, tulee paneutua ryhmätyöskentelyssä huolella ja varata riittävästi aikaa, jotta jokainen ryhmänjäsen ehtii lukea, ymmärtää tai tuottaa tekstin. Työskentelemällä hitaasti ja huolellisesti aikaansaadaan samalla onnistumisen kokemuksia niin asian teknisen suorittamisen kuin esillä olemisenkin osalta. Keskittymisvaikeutta taas voidaan lievittää lisäämällä kaikkien ryhmäläisten toiminnallisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia, jolloin kukaan ei passivoidu tai jää keskustelujen ulkopuolelle. Lisäksi ryhmän koko vaikuttaa keskittymisvaikeuden hallintaan; mitä pienempi ryhmä, sen helpompi jäsenten on osallistua ryhmän työskentelyyn keskittyneesti (Haapasalo & Salomäki 2000).

Hahmottamisvaikeus on toinen merkittävä piirre oppimisvaikeuksissa. Se koskee sanojen, lauseiden, kirjoitetun tekstin sekä kuullun hahmottamista. Hahmottamisvaikeuden huomioon ottamisen ryhmätoiminnassa tulisi merkitä selkeiden ohjeiden antamista, käsiteltävien asioiden selkiyttämistä, ja ennen kaikkea informaation määrän rajaamista (Haapasalo & Salomäki 2000).

Jännittäminen sosiaalisissa tilanteissa on yksi tärkeimpiä yhteisiä nimittäjiä oppimisvaikeuksille. Jännittämiseen liittyy usein se, että tiedostetaan vain oma jännitys, ei muiden jännittämistä, ja tämän vuoksi sitä yritetään peitellä. Ryhmätyöskentelyssä tämä tarkoittaa sitä, että ryhmän saamiseksi toimintakykyiseksi jännittämisen läsnäolo, luonnollisuus ja sen hyväksyttävyyden tehdään alusta alkaen itsestään selväksi asiaksi. Mahdollisuus jännittää ryhmässä tarvitsematta hävetä sitä on tärkeä kokemus ja askel oman itsen hyväksymisessä (Haapasalo & Salomäki 2000).

Aloitusvaihe on tärkeä

Ryhmän aloitusvaihe on tärkeä hyvän työskentelyilmapiirin rakentumisen kannalta. Ryhmänjäsenet alkavat tutustua toisiinsa tavatessaan ensimmäisen kerran. On tärkeää varata tutustumiselle riittävästi aikaa. Ryhmän yhteiset toimintatavat on hyvä rakentaa alkuvaiheessa, sillä tämä lisää ryhmässä luottamuksen ja turvallisuuden ilmapiiriä. Aloitusvaiheessa tutustutaan muiden ryhmänjäsenten lisäksi kurssin sisältöön ja työskentelyyn. Samalla tuodaan esille yksilöllisiä toiveita, odotuksia ja tavoitteita oman oppimisen sekä kurssin sisällön suhteen.

Ryhmätilanteisiin tulemista ja ryhmään liittymistä helpottavat alkutilanteessa kirjallisesti, suullisesti ja havainnollistaen annetut, selkeät tiedossa olevat ryhmätoiminnan rakenteeseen liittyvät tekijät, esimerkiksi aika, paikka, ryhmän tehtävä ja ohjeet yhteisistä pelisäännöistä, vaikkapa poissaoloista ja niistä ilmoittamisesta.

Yhdessä työskenteleminen edistää oppimista ja samanlainen elämäntilanne mahdollistaa ryhmäkeskustelujen synnyn. Ryhmänjäsenillä on tarve puhua elämäntilanteestaan ja yhteisesti sovitut työskentelytavat lisäävät luottamuksellisuutta ryhmää kohtaan, joka puolestaan mahdollistaa vaikeiden asioiden esille ottamisen ja niistä puhumisen. Tiedon käsittelyn tueksi on hyvä muistaa, että asioihin voidaan palata uudelleen.

Erilaisten oppimistapojen huomioiminen

Oppimistyyli on itsetuntemusta. Oppimistyyllillä tarkoitetaan laajasti ihmisen lähestymistapaa uuteen tai vaikeaan opittavaan asiaan. Oppimistyyliin vaikuttavat niin yksilön omat ominaisuudet, ympäristö kuin opittava asia. Hyvä oppija osaa vaihtaa oppimistyyliä tehtävän tai tilanteen mukaan. Myös ryhmänohjaajan on hyvä huomioida mahdollisimman monenlaiset oppimisen mahdollisuudet ryhmässä.

Oppimistyyleistä on olemassa erilaisia testejä ja kysymyslistoja. Ne ovat sisällöltään suuntaa-antavia ja auttavat parhaimmillaan tekemään havaintoja omaan oppimiseen vaikuttavista asioista. Tavallisesti puhutaan erilaisista oppimisrooleista, havaintokanavista tai kokonaisuuden hahmottamisesta. Oppimistyylien pohtiminen voi auttaa löytämään uusia keinoja opiskeluun. On kuitenkin hyvä huomata, että varsinkin laajan tehtävän eri vaiheet voivat vaatia erilaisia lähestymistapoja.

Temperamentti. Uusien asioiden lähestyminen on toisille helpompaa kuin toisille. Ihmiset eroavat myös siinä, miten joustavasti he osaavat vaihtaa tehtävästä tai tilanteesta toiseen tai miten sinnikkäitä he ovat. Näitä piirteitä kutsutaan temperamentiksi.

Temperamentti on yksi selitys sille, miksi ihmiset toimivat eri tavalla samanlaisissa tilanteissa. Vaikka temperamenttipiirteet ovat suhteellisen pysyviä ominaisuuksia, esimerkiksi sinnikkyyttä tai joustavuutta voi myös opetella. Temperamentin huomioiminen eri tilanteissa voi auttaa ymmärtämään omaa ja toisten toimintaa.

Opiskeluympäristö. Ihmisillä voi olla erilaisia mieltymyksiä opiskelupaikan tai -ajan suhteen. Jos ihminen on helposti häiriintyvä, hänen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota opiskeluympäristöön; sen valaistukseen, äänettömyyteen tai viihtyisyyteen. Jotkut kuuntelevat mielellään musiikkia opiskellessaan, toiset taas vaativat ehdotonta hiljaisuutta. Osa miettii opittavia asioita mieluiten jonkun toisen kanssa, osa pohtii niitä itsekseen. Jollekin on tärkeää osallistua aktiivisesti keskusteluun, joku haluaa seurata sitä mieluummin sivusta.

6. Oppimisvaikeuden huomioiminen ryhmien ohjauksessa

Aistit ja oppiminen. Joskus kiinnitetään huomiota myös siihen, millä aisteilla uutta tietoa vastaanotetaan ja työstetään. Tavallinen jako on puhua näkemällä, kuulemalla tai tekemällä oppimisesta. Monikanavaisuudella tarkoitetaan, että hyödynnetään useampaa aistia oppimisen tukena. Useamman eri aistin kautta hankitut havainnot ja kokemukset tukevat muistamista ja oppimista.

Oppimisvaikeuden laatu tuo myös oman haasteensa oppimiseen. Jos kuulohahmottamisen alueella on suuria ongelmia eivätkä asiat hahmotu oikein ja jää mieleen kuulonvaraisesti, on hyödyllistä tukea oppimista muiden aistikanavien tarjoamalla tukiaktivaatiolla, esimerkiksi kirjallisen materiaalin avulla, jota voi omaksua ja työstää näköaistin avulla. Myös asioiden omakohtainen tuottaminen; ääneen sanominen, rytmittäminen, laulaminen, kirjoittaminen, piirtäminen tukevat muistiin tallentumista. Siinä mielessä on eduksi, jos ihminen itse tuntee oman vaikeutensa erityispiirteet, samoin kuin toisaalta omat vahvuutensa. Tällöin voi myös itse tehokkaammin etsiä itselle sopivia kompensatio- ja selviytymiskeinoja.

Työskentelytavat

Ryhmätoiminnassa voidaan käyttää monipuolisesti erilaisia menetelmiä kuten kokemuksellisuutta, vertaistukea, keskusteluja, harjoituksia, pienryhmätoimintaa, tavoitetyöskentelyä, tietoisuuksia, toiminnallisia ja luovia menetelmiä, mielikuvatyöskentelyä sekä tutustumiskäyntejä.

Työskentelytavat on hyvä valikoida osallistujien omia vahvuuksia ja voimavaroja tukien. Erilaisia muistiinpanotekniikoita on hyvä kokeilla, esimerkiksi miellekartan käyttöä tai avainsanojen kirjaamista käsitellyistä aiheista jaettujen monisteiden reunaan.

Luottavainen ja avoin ilmapiiri ryhmässä sekä huumorin käyttö kannustavat osallistumaan ja olemaan esillä. Tällöin osallistuja uskaltaa myös epäonnistua ilman pelkoa häpeästä. Monipuoliset ja lyhyet tehtävät ja harjoitteet mahdollistavat jokaisen ryhmäläisen oman kokemuksellisuuden huomioimisen. Omakohtaisista kokemuksista kertomiseen tulisi myös kannustaa, sillä ne ovat usein tukena uusien asioiden oppimisessa.

Keskittymistä, tarkkaavuutta ja oppimista ryhmässä tukee oikeanlainen ryhmätila. On hyvä, jos ryhmätila on valoisa, monipuolinen ja hiljainen. Keskittymisen ja muistamisen tueksi on hyvä sopia toimintatapoja, jotka helpottavat ryhmänjäsenten työskentelyä. Esimerkiksi ryhmätilassa voi liikkua tai keskustelun aikana voi piirrellä, hypistellä palloa tai muuta vastaavaa esinettä ilman häiriötä.

Ryhmätilanteessa keskittymistä tukee riittävä tauotus mutta myös toiminnallisuus, erilaiset rentoutukset sekä taukojumppa tulee huomioida. Ryhmätyötilassa on myös hyvä olla jatkuvasti saatavilla raikasta vettä.

Materiaalit

Materiaalin jäsentely sopiviin kokonaisuuksiin auttaa sisällön hahmottamisessa ja oppimisessa. Aiheeseen liittyviä tehtäviä ja harjoitteita tulee olla riittävästi. Materiaalien ja tehtävien jakaminen osakokonaisuuksiin mahdollistaa myös osallistujien eritahtisuuden huomioimisen. Nopeammat voivat saada enemmän materiaalia käyttöönsä, mutta myös hitaammat voivat kokea onnistumisen elämyksiä.

Materiaaleissa kannattaa käyttää erivärisiä papereita esimerkiksi erottamaan eri aihealueet toisistaan. Värikkäällä pohjalla olevaa tekstiä saattaa olla helpompi lukea, kuin tavallisesti käytettyä valkoista paperia. Tekstin tulee olla selkeää yleiskieltä ja fonttina on hyvä käyttää esimerkiksi Arialia fonttikoon ollessa vähintään 12. Tehtävät kannattaa antaa sekä kirjallisesti että suullisesti. Jaettavan materiaalin on hyvä olla jo valmiiksi rei'itetty kansioihin laittamista varten. Kaikki ylimääräinen oheistoiminta haittaa keskittymistä ja vie huomion toisaalle varsinaisesta asiasta.

Toisinaan videoiden käyttö saattaa olla havainnollisempaa kuin pelkkä kirjallisen materiaalien käyttö. Kirjallisissa materiaaleissa kuvien käyttö saattaa auttaa jäsentämään tekstiä ja tekee tekstistä kevyemmän. Erilaisten muistilappujen käyttö materiaalien merkitsemisen yhteydessä helpottaa tärkeiden kohtien muistamista ja niihin palaamista.

Ajankäyttö

On hyvä huomioida, että oppimisvaikeuksiin voi liittyä myös ajan hahmottamisen vaikeutta, jolloin ajankäytön riittävyyttä tehtävien teossa on vaikeaa hahmottaa. Ryhmätyöskentelyssä ajankäyttö tuo haasteen sen huomioimiseksi tavalla, jossa kukin ryhmänjäsen pääsee osallistumaan ja voi saada onnistumisen kokemuksen tehtävien loppuun saattamisessa. Tämä on haasteellista silloin, kun ryhmässä on hyvin eritahtisia ihmisiä. Tehtäviä voi jakaa osatehtäviksi, joita on mahdollisuus antaa tehtävissä etenemisen mukaisesti, jolloin välttyään myös turhautumiselta.

Tehtävien teossa ja ryhmään osallistumisessa on hyvä huomioida osallistujien eritahtisuus sekä yksilöllisyys. Osallistujille on annettava riittävästi aikaa tehtävien tekemiseen huomioiden myös taukojen riittävyys. Taukojumppa sekä rentoutuminen taukojen aikana antaa uutta vireyttä tehtävien suorittamiseen tauon jälkeen.



7. Lopuksi

Kuntoutuskurssit koettiin erittäin hyödyllisinä ja niiden sisällöt tärkeinä. Arviot kuntoutuksesta olivat myönteisiä sekä välittömästi kuntoutuskurssin päättymisen jälkeen että myöhemmin seurantakyselyssä.

Vertaistuki osoittautui ryhmien tärkeimmäksi anniksi ja erityisesti juuri diagnoosin saamisen jälkeen tiedon ja vertaistuen merkitys on keskeistä aikuiselle. Pitkäkestoinen ryhmäkuntoutuskurssi tarjoaa hyvän mahdollisuuden tavoitteelliselle työskentelylle, kokemukselliselle oppimiselle, asioiden työstämiselle ja uuden omaksumiselle.

Osallistujien erilaiset kokemukset ja hieman erityyppiset vaikeuksien ilmenemismuodot voivat olla vertaistukiryhmissä ja sopeutumisvalmennuksen tyypisissä ryhmissä eduksikin. Ne tuntuvat rikastavan yhteistä kokemusmaailmaa ja auttavan omienkin vaikeuksien suhteuttamisessa. Sen sijaan varsinaisiin oppimisen valmiuksien tai muististrategioiden kehittämiseen tähtäävissä oppimisvalmennuksen ryhmissä puolestaan voisi olla eduksi, että ryhmien osanottajajoukko on hieman homogeenisempaa, jotta samantyyppiset harjoitteet palvelevat osanottajia parhaiten.

Aivan yhtä tärkeätä kuin olisi tarjota oppimisvaikeuksia kokeville aikuisille omia ryhmäkuntoutuksen muotoja, olisi myös osata huomioida heidät ja heidän tarpeensa muiden ryhmätoimintojen sisällä. Nähdyn ja kuullun tuleminen voi olla kohderyhmälle äärimmäisen tärkeä kuntouttava elementti, jota vaille he ovat jääneet monissa, joskus jopa kaikissa aiemmissa elämänvaiheissaan. Näin erityisesti silloin, kun heidän oppimisvaikeuksiaan ei ole tunnistettu aikaisemmin.

Opi oppimaan -hankkeen kokemukset vahvistavat monien tutkimusten tuloksia siitä, että oppimisvaikeudet altistavat myös herkästi erilaisille mielenterveyden ongelmille, jolloin oppimisvaikeuksienkin merkitys puolestaan korostuu. Mielenterveyden ongelmat yhdessä oppimisvaikeuksien kanssa muodostavatkin entistä vaativamman haasteen palvelujärjestelmälle. Tämän hankkeen yhteydessä näiden ongelmien yhteenkietoutuminen nousi esiin hankkeen yhtenä löydöksenä, siihen ei ennakosuunnitelmissa oltu varauduttu erityisesti vastaamaan. Siitä huolimatta ryhmäkuntoutuksen tulokset ovat lupaavia ja tarve tämältyypiselle kuntoutusmuodolle on ilmeisen suuri. Jatkossa voisi olla tarve panostaa entistä määrätietoisemmin näiden molempien ongelma-alueiden huomioimiseen kuntoutuksen kehittämisessä ja järjestämisessä.

Suosittelavaa lisälukemista

- Absetz B. Tehdään porukalla - yhteistyön käsikirja. Opintotoiminnan keskusliitto Oy 1997.
- Aro T, Siiskonen T & Ahonen T (toim.). Ymmärsinkö oikein? Kielelliset vaikeudet nuoruusiässä. PS-kustannus 2007.
- Aspinwall L & Staudinger U. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Edita 2006.
- By O. Memo - Helppo tapa parantaa muistia. Bazar Kustannus, Keuruu 2008.
- Dilts R. Muuttuvat ajatukset - Uskomusjärjestelmien muuttaminen NLP:llä. Gummerus 1997.
- Estola E, Kaunisto S-L, Keski-Filppula U, Syrjälä L & Uitto M. Lupa puhua - kertomisen voima arjessa ja työssä. WS Boogwell Oy 2007.
- Haapasalo S & Salomäki J. "On kuin kivi olisi vierähtänyt sydämeltä." Kokemuksia erilaisten oppijoiden ryhmäkuntoutuksesta. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 64/2000. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Hakkarainen K, Lonka K & Lipponen L. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. WSOY 2005.
- Hietanen M, Erkinjuntti T & Huovinen M. Tunne muistisi. Käytä, kehitä, kohenna. WSOY 2005.
- Ihalainen J & Kettunen T. Turvaverkko vai trampoliini - sosiaaliturvan muutokset. WSOY 2006.
- Jauhiainen R & Eskola M. Ryhmäilmiö. WSOY 1994.
- Kairaluoma L, Ahonen T, Aro M, Kakkuri I, Laakso K, Peltonen M & Wennström K (toim.). Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti 2008.
- Kalakoski V. Muistikirja. Edita 2007.
- Kalakoski V. Pieni kirja muistista. Työterveyslaitos 2009.
- Karhumäki J & Toivakka S. Sininen kynä. Luovan kirjoittamisen opas. WSOY 1999.
- Kataja J. Rentoutuminen ja voimavarat. Edita 2004.
- Katajainen A, Lipponen K & Litovaara A. Voimavarat käyttöön. Gummerus 2005.
- Kokkinen Annemari, Rantanen-Väntsi Leena & Tuomola Anita. Aikuisen oppijan kirja. Kirjapaja 2008.
- Korkeamäki J. Aikuisten oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83/2010. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

- Korkeamäki J, Reuter A & Haapasalo S. Aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistus, arviointi ja kuntoutus. Opi oppimaan -projektin toimeenpano ja tulokset. Kuntoutussäätiön työselosteita. Helsinki: Kuntoutussäätiö, tulossa 2010.
- Kristiansen I. Tehokkaita oppimisstrategioita. Esimerkkinä kielet. Opetushallitus/WSOY 2001.
- Krogstrup HK. Asiakaslähtöinen arviointi. Bikvamalli. FinSoc Arviointiraportteja 1/2004. Helsinki: Stakes.
- Lindh R. Mielikuva oppiminen. WSOY 1998.
- Lyytinen H, Ahonen T, Korhonen T, Korkman M & Riita T (toim.) Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma, 2.p. WSOY 2002.
- Mellard D & Patterson M. Contrasting adult literacy learners with and without specific learning disabilities. Remedial and Special Education 29 (3), 133-144, 2008.
- Moilanen K. Yli esteiden. Oppimisvaikeudet ja vieraat kielet. Tammi 2002.
- Mäkisalo-Ropponen M. Tarinat työn tukena. Tammi 2007.
- Niemistö R. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tammer-Paino 1999.
- Oma oppimisvalmentaja. Työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Opi oppimaan -hanke. Kuntoutussäätiö. Yliopistopaino 2010.
- Peltola M & Vuorenmaa S. Näppärästi numeroilla - ammatillista matematiikkaa erilaisille oppijoille. WSOY 2006.
- Prashnig B. Eläköön erilaisuus. PS-Kustannus 2006.
- Repo-Kaarento S. Innostu ryhmästä. Dark Oy 2007.
- Reiterä-Paajanen U. Oppimisvalmennusta aikuisten oppimisvaikeuksiin - ohjauksen ja kuntoutuksen opas ammattilaisille. Opi oppimaan -hanke, Kuntoutussäätiö, tulossa 2010 .
- Ringom B. Opi oppimaan TaPo oy 1995.
- Saarelainen A-L, Haapasalo S & Mikola S. Oppimisvaikeuden huomioiminen asiakkaan ohjauksessa. Opi oppimaan-hanke, Kuntoutussäätiö 2010.
- Takala M & Kontu E (toim). Luki-vaikeudesta lukitaitoon. Yliopistopaino 2006.
- Tukea ja palveluita nuorten ja aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -hankkeen palveluopas. Kuntoutussäätiö. Yliopistopaino 2009.

Liite 1: Esimerkki ryhmäkuntoutuskurssin ohjelmasta

1. kerta	2. kerta	3. kerta	4. kerta	5. kerta
Aloituis tutustumista ryhmänä Toiveita, odotuksia ja tunteita, joilla tulen <i>Tauko / - jumppa</i> Ryhmän aika, paikka, tehtävä Kurssin rakenteen ja sisällön esittely Ryhmänohjaaja + työryhmä	Minkälainen työskentely ryhmässä tukee yksilöllistä oppimista? Minkälaista palautetta haluan antaa ja saada? Kuntoutumiseni <i>Tauko / rentoutumisharjoitus</i> Työskentelysopimus Ryhmänohjaaja + arvioitsija	Rentoutumisharjoitus Kokemusten jakamista lukivaikeuden kanssa elämisestä... <i>Tauko / rentoutumisharjoitus</i> Kuntoutumiseni Ryhmänohjaaja	Celia, äänikirjat klo 17-18 Apuvälineitäkö oppimiseen ? <i>Tauko / - jumppa</i> Uskomukset oppimisen tukena Ryhmänohjaaja	Opi oppimaan -projektista ja arvioinnista <i>Tauko / - jumppa</i> Yksilöllisiä oppimisen tavoitteita Oma oppimisvalmentaja - työkirjan hyöty Ryhmänohjaaja + arvioitsija ja projektipäätikkö
6. kerta	7. kerta	8. kerta	9. kerta	10. kerta
Oppimisvaikeuksien taustaa; Tietoa ja harjoitteita <i>Tauko - rentoutusharjoitus</i> Ryhmänohjaaja + neuropsykologi	Muisti ja muistaminen Tietoa ja harjoitteita <i>Tauko - rentoutuminen</i> Ryhmänohjaaja + neuropsykologi	Kuntoutuksesta ja muista vaihtoehtoisista Tietoa ja harjoitteita <i>Tauko - jumppa</i> Ryhmänohjaaja	Lukikonsultointi Tunne oikeutesi - mistä apua ja tietoa työhön ja opintoihin Kuntoutumiseni Ryhmänohjaaja	Miten huolehdin hyvinvoinnistani ? Rentoutuminen ja stressin hallinta / kehoitietoisuus Teoriaa / kokemuksia ja harjoitteita Kirjallinen väliarviointi Ryhmänohjaaja + arvioitsija

Opi Oppimaan -työryhmän jäsenet:

Oppiminen voi olla myös iloinen asia!

11. kerta	12. kerta	13. kerta	14. kerta	15. kerta
Onnistumisen kokemuksia ja oppimisen iloja <i>Tauko / taukojumppaa</i> Yksilöllisiä oppimisen / kuntoutumisen tavoitteita Luovat menetelmät	Oppimisvalmennus Erlaisia oppimistylejä / strategioita. <i>Tauko / taukojumppaa</i> Tietoa ja harjoitteita (ATK - luokka)	Oppimisvalmennus Lukemisen ja kirjoittamisen tapoja / tekniikoita, tietoa ja keinoja, sekä harjoitteita <i>Tauko / taukojumppaa</i>	Oppimisvalmennus Erlaisia oppimismenetelmiä ja harjoitteita <i>Tauko / -jumppaa</i>	Selviytymistutkimuksesta <i>Tauko - jumppaa</i> Miten olen selvinnyt, kokemuksia ?
Ryhmänohjaaja + luovan toiminnan ohjaaja	Ryhmänohjaaja + oppimisvalmentaja	Ryhmänohjaaja + oppimisvalmentaja	Ryhmänohjaaja + oppimisvalmentaja	Ryhmänohjaaja + arvioitsija
16. kerta	17. kerta	18. kerta	19. kerta	20. kerta
Äänioikeus - harjoitteita äänenkäyttöön ja esillä oloon	Aivojen hyvinvointi ja oppiminen (lepo, ravinto, suoja, käyttö, liikunta) Miten pidän hyvinvointiani yllä <i>Tauko / -jumppaa</i>	Tutustumiskäynti HERO - Helsingin seudun erilaiset oppijat ry. Vilhonkatu 4 B 13. Helsinki, Kaisaniemi	Mitkä asettamistani tavoitteista ovat toteutuneet ja millä tavoin ? Kurssin arviointia	Kurssin päätös Mitä opin kurssilla ? Mitä jatkossa ? Sovitaan seurantarataaaminen 6 kk päähän
Ryhmänohjaaja + teeman ohjaaja	Ryhmänohjaaja + neuropsykologi	Ryhmänohjaaja	Ryhmänohjaaja + arvioitsija	Ryhmänohjaaja + tiimi

Opi Oppimaan -työryhmän jäsenet:

Oppiminen voi olla myös iloinen asia!

Opi oppimaan -hankkeen julkaisut

- Saarelainen Anna-Leena ja Haapasalo Seija (toim.), Ryhmästä voimaa aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -hanke (2010), Kuntoutussäätiö.
- Korkeamäki Johanna, Aikuisten oppimisvaikeudet. Näkökulmia selviytymiseen. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 83/2010.
- Saarelainen Anna-Leena, Haapasalo Seija & Mikola Susanna, Oppimisvaikeuksien huomioiminen asiakkaan ohjauksessa. Tietoa aikuisen asiakkaan oppimisvaikeuden tunnistamisesta ja jatko-ohjauksesta. Opi oppimaan -hanke (2010), Kuntoutussäätiö.
- Nukari, Johanna, Aikuisten oppimisvaikeuksien psykologinen arviointi. Kuntoutussäätiön työselosteita 39/2010.
- Oma oppimisvalmentaja. Työkirja oppimisvaikeuksien kanssa selviytymiseen. Opi oppimaan -hanke (2010), Kuntoutussäätiö.
- Tukea ja palveluita nuorten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -hanke (2009), Kuntoutussäätiö.
- Haapasalo Seija ja Korkeamäki Johanna (toim.), Kuntoutuspalveluita aikuisten oppimisvaikeuksiin. Opi oppimaan -projektin väliraportti. Kuntoutussäätiön työselosteita 38/2009.

Tulossa

- Reiterä-Paajanen Ulla, Oppimisvalmennusta aikuisten oppimisvaikeuksiin - ohjauksen ja kuntoutuksen opas ammattilaiselle. Opi oppimaan -hanke, Kuntoutussäätiön työselosteita 2010.
- Korkeamäki Johanna, Reuter Anni ja Haapasalo Seija, Aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistus, arviointi ja kuntoutus. Opi oppimaan -hankkeen toimeenpano ja tulokset. Kuntoutussäätiön työselosteita 2010.
- Kaikki julkaisut löytyvät myös hankkeen verkkosivuilta:
www.opioppimaan.fi/materiaalit/raportit-ja-oppaat.





Ryhmästä voimaa aikuisten oppimisvaikeuksiin

Ryhmäkuntoutuksen opas on tarkoitettu kaikille ammattilaisille, kouluttajille ja ohjaajille, jotka työskentelevät ryhmissä nuorten ja aikuisten kanssa, joilla on oppimisvaikeuksia. Kehitykselliset oppimisvaikeudet tunnistetaan monien kohdalla vasta aikuisena, jolloin ne herättävät monenlaisia tunteita ja kysymyksiä, joista on tarve keskustella muiden kanssa. Joillakin vaikeudet taas ovat synnyttäneet runsaasti kielteisiä oppimiskokemuksia, häpeän ja huonommuuden tunteita, joita on tarpeen käsitellä ennen kuin uskaltaudutaan opiskelemaan tai kohtaamaan uusia oppimisen haasteita. Molemmissa tapauksissa ryhmämuotoinen kuntoutus voi olla paras tapa työskennellä oppimisvaikeuksien synnyttämien ongelmien kanssa.

Käsillä olevassa oppaassa esitellään Opi oppimaan -hankkeessa kehitetty ryhmäkuntoutuksen malli aikuisille, joilla on oppimisvaikeuksia. Lisäksi oppaassa evästetään muiden ryhmien ohjaajia ja kouluttajia huomioimaan mukana olevien ryhmänjäsenten mahdollisia oppimisen vaikeuksia.

Opas on tuotettu Kuntoutussäätiön Opi oppimaan -hankkeen (2006-2010) palvelutyön pohjalta. Hankkeessa on kehitetty palveluita aikuisten ja nuorten oppimisvaikeuksiin osana Raha-automaattiyhdistyksen oppimisvaikeusohjelmaa.

Painopaikka: Yliopistopaino, Helsinki 2010
ISBN 978-952-5017-93-9 • ISBN 978-952-5017-94-6 (pdf)