



**SAVONIA**

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# VAHVUUTTA ITSETUN- TOON

Portfolion kehittäminen Kuhmon Starttipajalle

TEKIJÄ/T: Enni Kettunen  
Mia Karppinen  
SS13S1

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Enni Kettunen ja Miia Karppinen	
Työn nimi Vahvuutta itsetuntoon- portfolion kehittäminen Kuhmon Starttipajalle	
Päiväys	21.11.2016
Sivumäärä/Liitteet	48/34
Ohjaaja(t) Hannele Tams ja Anne Walden	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kuhmon kaupunki, Timo Heikkilä ja Ritva Juntunen	
Tiivistelmä	
<p>Opinnäytetyö on työelämälähtöinen kehittämistyö. Tavoitteena oli kehittää portfolio, joka antaa kuvan Starttipaja-toiminnasta ja vahvistaa starttipajan asiakkaiden itsetuntoa sekä itseluottamusta harjoitteiden avulla. Portfolion tarkoituksena on toimia ohjaajan apuvälineenä, joka voi vahvistaa starttipajan asiakkaan itsetuntoa yhteistoiminnalla tai itsenäisillä harjoitteilla.</p> <p>Portfolion harjoitteita tehdessä starttipajan asiakkaat perehtyvät itsetuntoon ja luottamukseen sekä miettivät niitä omakohtaisesti. Harjoitteiden tarkoitus on luoda tilanteita, joissa he miettivät omia vahvuuksiaan, voimavarojaan sekä osallistuvat vuorovaikutukselliseen yhteistoimintaan. Itsetunnon vahvistamisen lisäksi harjoitteiden avulla asiakkaiden yhteisöllisyys ja elämänhallinta voivat vahvistua.</p> <p>Toimeksiantaja oli Kuhmon Kaupunki, joka haluaa vakiinnuttaa ja markkinoida starttipajatoimintaa Kuhmossa. Portfolion tarkoituksena on toimia myös työvälineenä starttipajatoiminnan esittelemiseen. Tämä on tärkeää, koska Starttipajatoimintaa on ollut Kuhmossa vasta vuoden 2015 alusta lähtien.</p> <p>Kehittämistyön lähtökohtia selvitettiin kvalitatiivisella haastattelulla, joka tehtiin keväällä 2015 Kuhmon Starttipajalla olleille asiakkaille. Haastattelun kysymykset liittyivät sosiaaliseen kuntoutukseen, sillä toimeksiantajamme halusi työmme liittyvän siihen. Haastattelujen perusteella ilmeni, että asiakkailla oli ongelmia itsetunnon kanssa. Tämän vuoksi portfolion teemaksi valikoitui itsetunto.</p> <p>Portfolion kaikkia harjoitteita testattiin Kuhmon Starttipajalla vuoden 2015 keväällä. Testauksen avulla näimme että portfoliota voi hyödyntää nuorisotyön kentillä. Portfolio otetaan käyttöön Kuhmon Starttipajalla ohjaajan työkaluna. Opinnäytetyötä voi hyödyntää myös Starttipajan esittelyssä sekä uusien työntekijöiden perehdyttämisessä.</p>	
Avainsanat Sosiaalinen kuntoutus, Nuorisotyöttömyys, Starttipaja, Itsetunto	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Enni Kettunen and Miia Karppinen			
Title of Thesis Strength to self-esteem– Developing a portfolio for Kuhmo Start-up workshop			
Date	21.11.2016	Pages/Appendices	48/34
Supervisor(s) Hannele Tams and Anne Walden			
Client Organisation /Partners City of Kuhmo, Timo Heikkilä and Ritva Juntunen			
<p>Abstract</p> <p>This thesis is a developmental study based on working life. The aim of the thesis was to develop a portfolio that gives a picture of Start-up workshop operation and, through exercises, strengthens the self-esteem and self-confidence of the clients of a start-up workshop. The portfolio is intended to provide an implement for the counselor, and it can strengthen the start-up workshop client's self-esteem by joint activities or independent exercises.</p> <p>While doing the portfolio exercises, the clients of the start-up workshop familiarize themselves with self-confidence and self-esteem and also consider them personally. The object of the exercises is to create situations in which the clients can think over their own strengths and resources, and additionally, in which they can participate in interactive cooperation. Apart from a strengthened self-esteem, clients' communality and life management can be strengthened through the exercises.</p> <p>The thesis was assigned by City of Kuhmo, which wants to establish and market start-up workshop operation in Kuhmo. The objective of the portfolio is also to help to present the idea of start-up workshops. This is important because there has been start-up workshop operation in Kuhmo only since the beginning of 2015.</p> <p>Starting points of the developmental study were discovered by a qualitative interview with the clients of Kuhmo Start-up workshop in the spring of 2015. The interview questions were related to social rehabilitation since the client organisation wanted the work to be related to it. On the basis of the interviews it was discovered that the clients had problems with self-esteem. For that reason, the theme of the portfolio was chosen to be self-esteem.</p> <p>All the exercises of the portfolio were tested at Kuhmo Start-up workshop in the spring of 2015. By testing the exercises it was seen that the portfolio could be exploited in the field of youthwork. The portfolio will be introduced as a tool for the counselor at Kuhmo Start-up workshop. The thesis can also be exploited in presenting Start-up workshop, and in orientating new employees.</p>			
<p>Keywords</p> <p>social rehabilitation, youth unemployment, Start-up workshop, self-esteem</p>			

1	JOHDANTO .....	6
2	NUORISOTYÖTTÖMYYS SUOMESSA .....	7
2.1	Nuorisotyöttömyyden syitä .....	7
2.2	Nuorten työttömyyden ehkäisykeinoja .....	9
3	SOSIAALINEN KUNTOUTUS .....	11
3.1	Sosiaalinen vahvistaminen nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä.....	13
3.2	Itsetunnon vahvistaminen osana sosiaalista vahvistamista.....	14
4	STARTTIVALMENNUKSEN KÄYTÄNTÖJÄ .....	17
5	STARTTIVALMENNUKSEEN OHJAUTUMINEN JA YHTEISTYÖTAHOT .....	20
5.1	Yhteistyötahona kuntouttava työtoiminta.....	22
5.2	Yhteistyötahona etsivä nuorisotyö .....	22
5.3	Yhteistyötahona sosiaalitoimi .....	23
6	STARTTIPAJA VALMENNUKSEN MERKITYS .....	24
6.1	Starttipajan yksilövalmennus .....	24
6.2	Starttipajan ryhmävalmennus .....	25
7	STARTTIVALMENNUS KUHMON KAUPUNGISSA .....	26
8	PORTFOLION KEHITTÄMINEN JA TOTEUTUS.....	29
8.1	Tuotteistamisprosessin ideavaihe .....	30
8.2	Tuotteen luonnosteluvaihe .....	32
8.3	Toiminnalliset kerrat Kuhmon Starttipajalla .....	33
8.3.1	Ensimmäinen toiminnallinen kerta .....	34
8.3.2	Toinen toiminnallinen kerta.....	36
8.3.3	Kolmas toiminnallinen kerta .....	37
8.3.4	Neljäs toiminnallinen kerta.....	37
8.3.5	Viides toiminnallinen kerta .....	38
8.4	Portfolion tekoprosessi .....	38
8.5	Portfolion viimeistelyvaihe .....	40
9	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS .....	42
10	POHDINTA.....	44
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	46
	LIITE 1. PORTFOLIO.....	49

LIITE 2. KVALITATIIVISEN HAASTATELUN KYSYMYKSET .....	78
LIITE 3. POWERPOINT-esitys starttipajalle .....	79

## 1 JOHDANTO

Nuorten syrjäytyminen sekä nuorisotyöttömyys ovat olleet ajankohtaisia aiheita Suomessa jo useita vuosia. Sekä syrjäytyminen että nuorisotyöttömyys kiristävät yhteiskuntamme taloutta ja siksi ihmiset haluavat pohtia, mitä näille asioille voitaisiin tehdä. Muutokset vaativat kunnilta moniammatillista yhteistyötä, resursseja ja uusia toimintamuotoja.

Nuorten syrjäytymisen aiheuttama huoli ei ole ilmiönä uusi. Keväällä 2015 keskustelu nousi esille mediassa myös eduskuntaehdokkaiden vaalipuheissa. Esimerkiksi Miikka Kortelainen (2015) totesi vaalipuheessaan seuraavasti: ”Nuorisotyöttömyyden nujertamiseen tarvitaan nyt vankkaa otetta valtion taholta. Valtion täytyy tehdä julkisia investointeja ja tällä tavalla laittaa talouden rattaat pyörimään koko Suomessa.” Ongelma on kyllä kaikkien tiedossa, mutta sen kohtaaminen vaatii vielä paljon työtä sekä ymmärrystä.

Yksi vaikutuskeino nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseen sekä työllisyyden parantamiseen on sosiaalinen kuntoutus. Sillä pyritään saamaan asiakasta takaisin yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteisiin vastaa sosiaalinen vahvistaminen. Sosiaaliseen vahvistamiseen liittyy merkittävänä osana itsetunnon vahvistaminen. Koemme, että nuori jolla on vahva itsetunto, on aktiivisempi yhteiskunnan jäsen. Mielestämme itsetunnon merkitys työelämään hakeutumisessa on suuri. Opinnäytetyömme aiheen saimme ensimmäisen ammatillisen harjoittelun aikana. Miia suoritti harjoittelunsa Kuhmon kaupungin nuorisopalveluilla ja oli kymmenen viikon ajan mukana Starttipaja-toiminnassa, yksilövalmentajan parina.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa selvitimme Starttipajan nuorille tehdyllä haastattelulla, millä sosiaalisen vahvistamisen alueella Starttipajan nuoret kokevat tarvitsevansa eniten tukea. Saimme selville nuorten kokevan itsetuntonsa heikoksi. Tämän perusteella opinnäytetyön teemaksi valikoitui itsetunto.

Toiminnallisten kertojen lisäksi toimeksiantajamme halusi meidän tekevän portfolion, joka sisältäisi itsetuntoharjoitteita. Tässä vaiheessa opinnäytetyömme vaihtui toiminnallisesta opinnäytetyöstä tuotteistavaksi opinnäytetyöksi. Tämä asetti meille haasteita, mutta jatkoimme opinnäytetyömme tekoa muutokset huomioiden. Opinnäytetyömme lopputuloksena on Starttipajan ohjaajien käyttöön tarkoitettu portfolio, joka sisältää itsetuntoharjoitteita.

Opinnäytetyömme aihe on selvästi tärkeä ja yhteiskunnallisesti ajankohtainen. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja estäminen, osallisuuden lisääminen sekä eteenpäin vieminen ovat yhteiskunnan tehtäviä. Yhteiskunnalla on velvollisuus auttaa haasteellisessa elämäntilanteessa olevia nuoria eteenpäin elämässään. Opinnäytetyömme tarkoitus on koota Kuhmon starttipajalla itsetuntoharjoitteita sisältävä portfolio. Tavoitteenamme on antaa työntekijöille väline, jolla he pystyvät kehittämään Starttipajan asiakkaiden itsetuntoa.

## 2 NUORISOTYÖTTÖMYYS SUOMESSA

Nuorisotyöttömyys on Suomessa hyvin ajankohtainen asia. Kun puhutaan työttömistä nuorista, tarkoitetaan tällä 15–24-vuotiaita nuoria. Nuorten työttömyyden tulkitseminen voi olla haastavaa, sillä nuorten liikkuvuus työmarkkinoilla on huomattavasti suurempaa kuin vanhemmilla sukupolvilla. Nuorten liikkuvuutta työmarkkinoilla ei voi luokitella negatiiviseksi asiaksi. Opiskelun päättymisen ja uranvalinnan ansiosta nuoret etsivät töitä, muuttavat eri kaupunkeihin ja vaihtavat töitä. Tällöin nuorten elämään saattaa sisältyä muutoksen kynnyksellä lyhyitä työttömyysjaksoja. (Hämäläinen ja Tuomala 2013, 2–5.)

Nuorten työttömyysaste oli 2015 kesäkuussa 2,0 prosenttiyksikköä suurempi kuin vuotta aikaisemmin. Työttömyysaste oli siis noussut vuodessa 22,7 prosenttiin. Virallinen työttömyysaste tulee 15–64-vuotiaiden työttömien prosenttiosuudesta saman ikäisestä työvoimasta. Nuorten työttömyysasteesta puhuttaessa täytyy huomioida että vaikka vuoden 2015 työttömyysprosentti oli kesäkuussa 22,7 prosenttia, ei se tarkoita, että melkein joka neljäs 15–24-vuotias olisi työtön. Moni nuorista ei kuulu työvoimaan, koska opiskelee. Vuonna 2011 samanikäisten työttömyysaste oli 20 prosenttia. Todellisuudessa, kun opiskelijat karsitaan työttömien joukosta, oli työttömien nuorten määrä noin 10 prosenttia eli noin joka kymmenes nuori oli työtön. (Nuorisotakuu 2015; Tilastokeskus 2015).

Kainuussa varsinkin nuorisotyöttömyys on tällä hetkellä hyvin suuri. Kainuun asukasluku 2015 oli 78 894. Kainuun ELY-keskuksen mukaan alle 25-vuotiaita, nuoria työttömiä, Kainuussa oli 955. Nuorisotyöttömyys kasvoi Kainuussa vuodessa melkein kolmanneksen, kun koko maassa nuorisotyöttömyyden kasvu oli noin 17 prosenttia. (Kainuun sote 2013, 6.)

Suomessa nuorisotyöttömyyttä tilastoivat työ- ja elinkeinoministeriö sekä tilastokeskus. Nuorisotyöttömyyttä mitataan tilastokeskuksen toimesta otospohjaisilla työvoimatutkimuksilla. Tilastokeskus määrittää osan opiskelijoista työttömiksi, mikäli he ilmoittavat etsivänsä töitä eikä niitä ole vielä tiedossa. Jos opiskelija, jolla ei ole työpaikkaa ilmoittaa että kykenee ottamaan työtä vastaan kahdessa viikossa, on hän Tilastokeskuksen mukaan työtön. Työ- ja elinkeinotoimisto puolestaan mittaa nuorisotyöttömyyttä hallinnollisella työnhakijarekisterillä, jossa on tiedot kaikista työttömistä työnhakijoista jotka ovat ilmoittautuneet työ- ja elinkeinotoimistolle. Työnhakijarekisterissä opiskelijat ovat lukukausien ajan opiskelijoita, eivätkä työttömiä työnhakijoita ennen kuin lukukausi päättyy. (Nuorisotakuu 2015.)

### 2.1 Nuorisotyöttömyyden syitä

Nuorisotyöttömyys ei ole yksiselitteinen ongelma. Valmistumisen jälkeen saattaa seurata työttömyysjakso, kun etsitään itselle sopivaa työpaikkaa. Monet nuorista ovat valmistuttuaan hetken työttömiä. Nuorten työsuhteiden kestot eivät ole yhtä pitkäkestoisia kuin aikuisilla, sillä työsuhteet ovat hyvin usein osa-aikaisia, kausiluonteisia tai määräaikaisia. Lisäksi nuoret irtisanovat työsuhteensa helpommin kuin aikuiset, sillä nuorella voi olla epävarmuutta työnantajasta, työilmapiiristä sekä ammatinvalinnasta. Syynä voi olla myös nuoren muuttuva elämäntilanne, esimerkiksi muutto uudelle

paikkakunnalle perhesyiden vuoksi tai raskaus. Nuoria irtisanotaan helpommin yrityksissä, sillä heillä on lyhyempi irtisanomisaika sekä vähemmän työkokemusta kuin vanhemmilla työntekijöillä. (Hämäläinen 1998, 191–192.)

Nuorten työttömyyteen vaikuttaa myös yhteiskunnalliset suhdannevaihtelut, talouden rakennemuutokset sekä lisääntynyt kilpailu. Työ- ja elinkeinoministeriön tekemän selvityksen (2012, 6) mukaan olennaisin syy, miksi nuoret putoavat työmarkkinoilta ja syrjäytyvät, on toisen asteen koulutuksen puute. Tämä vaikuttaa pienillä paikkakunnilla syrjäytymiseen merkittävästi. Jos nuori ei ole valmis lähtemään kotipaikkakunnaltaan opiskelemaan, voivat ainoat mahdollisuudet peruskoulun jälkeen olla lukio tai oppisopimus. Esimerkiksi Kuhmossa ei vuonna 2015 alkanut ainuttakaan ammatillisen koulutuksen linjaa. Nuorten kouluttautumista sekä työelämään siirtymistä hidastavat myös yleistyneet terveys- ja mielenterveysongelmat. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012.)

Yhteiskunnallisesti voidaan sanoa että työttömät, tuottamattomat nuoret ovat kaksinkertainen taakka taloudella verrattuna muihin saman ikäisiin. Työttömänä nuori ei tuota verotuloja, eikä kuluta tuotteita tai palveluita yhtä paljon kuin työssä olevat. Tämä puolestaan vähentää investointeja ja sen seurauksena tuotantoa. Lisäksi työttömyys tarkoittaa myös sitä, että investoinnit nuorten kouluttamiseksi ovat menneet hukkaan. (ILO 2005b, 6.)

Nuorena koettu työttömyys on ongelma, jolla on kauaskantoisia vaikutuksia nuoren elämään. Nuori ei esimerkiksi saa työkokemusta ja sen myötä karttuvaa kontakteja sekä osaamista. Jos työttömyys pitkittyy, se heikentää henkilön jo olemassa olevia taitoja, sillä nuori ei pääse harjoittamaan ja kehittämään opinnoissa opittuja taitojaan. Nykymaailman yksi ongelma on, että jos on pitkään työttömänä, työnhakijan taidot vanhenevat nopeasti. Taitojen vanheneminen ei auta työn etsimisessä ja pitkäaikaistyöttömyys puolestaan lisää taloudellista taakkaa valtiolle. (Hämäläinen ja Tuomala 2013, 6.)

Nuorten työllisyydellä on tärkeä merkitys nuoren elämään. Työ lisää nuorten kansalaisuutta, solidaarisuutta sekä sukupolvien välistä vuoropuhelua. Työllä on tärkeä merkitys nuorten sosiaalisessa kehityksessä, mutta jos töitä ei ole, heijastuu työttömyys negatiivisesti sosiaaliseen kehitykseen. Jos nuoren työttömyys on pitkäaikaista, vaikuttaa se heikentävästi nuoren itsetuntoon ja aiheuttaa turhautumista. Nuoren työttömyys voi johtaa nuoren syrjäytymiseen sillä työttömyys lisää alttiutta rikollisuudelle, sairauksille, mielenterveys- sekä päihdeongelmille. Nämä edellä mainitut syrjäytymisen lieveilmiöt vaikuttavat suoraan tulevaisuudessa sekä työmarkkinoihin että kansantalouteen. Vaikutus näkyy sosiaalietuuksien ja perustoimeentulotuen kustannusten nousuna ja verotulojen vähenemisenä. (United Nations 2007a, 2; Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 7.)



## 2.2 Nuorten työttömyyden ehkäisykeinoja

Työ- ja elinkeinoministeriö on selvittänyt kuinka nuorisotyöttömyyttä ja syrjäytymistä voidaan ehkäistä konkreettisesti. Näitä keinoja ovat selvityksen mukaan sosiaali- ja terveystalouden kokonaisvaltainen kehittäminen, oppilashuollon ja opinto-ohjauksen kehittäminen. Lisäksi nuorisotyöttömyyden sekä syrjäytymisen ehkäisyyn voidaan vaikuttaa koulutuspaikkoja lisäämällä ja tarkentamalla viranomaisten vastuualueita (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 7).

Nuorten yhteiskuntatakuu, joka tuli voimaan vuonna 2005, antaa perustan TE-toimistoissa noudatettavalle toimintamallille. Nuorten yhteiskuntatakuun toteutumisesta vastaa työ- ja elinkeinoministeriö. Lain ja organisaatiomuutosten seurauksena työ- ja elinkeinoministeriö on tarkentanut ohjettaan nuorten yhteiskuntatakuusta vuonna 2010. Monialainen yhteistyö paikakunnalla nousee keskeisesti esille yhteiskuntatakuun toimintamallissa. (Wingvist 2011, 74.)

Nuorisotakuu koskee yleensä kaikkia Starttipajan asiakkaita. Starttipajan asiakkaat ovat usein alle 25-vuotiaita tai 12 kuukauden aikana valmistuneita alle 30-vuotiaita nuoria, jotka ovat työnhakijoina Työ- ja elinkeinotoimistossa. Nuorisotakuu kuuluu kaikille huolimatta siitä, onko henkilöllä ammatillista koulutusta vai ei. (Työ- ja elinkeinopalvelut www-sivut 2014.)

Nuorisotakuu tarkoittaa sitä, että työ- ja elinkeinotoimisto tarjoaa nuorelle palveluita tai toimenpiteitä viimeistään kolmen kuukauden kuluttua työnhaun alettua. Nuorisotakuun tarkoitus on parantaa nuorten selviytymiskykyä työmarkkinoilla sekä työllistymistä. Nuorisotakuun tavoitteet ovat koulutukseen ja työmarkkinoille sijoittuminen, työttömyyden pitkittymisen ehkäisy sekä syrjäytymisen estäminen. Jos nuori on alle 25-vuotias tai 25–29-vuotias vastavalmistunut, ja hän on työnhakijana Työ- ja elinkeinotoimistossa, hänen kanssaan tehdään työllistymissuunnitelma. Siihen kuuluu työllistymistä edistäviä palveluita. (Työ- ja elinkeinopalvelut www-sivut 2014.)

Työ- ja elinkeinohallinnolla on keskeinen asema nuorten työllistämässä, sillä sen tehtäviin kuuluu vastata julkisesta työvoimapolitiikasta. Työ- ja elinkeinotoimisto välittää työttömille työnhakijoille työpaikkoja. Tämä edellyttää työttömän ilmoittautumisen työttömäksi työnhakijaksi. Lisäksi työ- ja elinkeinotoimisto tarjoaa tai järjestää työvoimapolitiikasta aikuiskoulutusta ja muita ammatillisen kehittymisen palveluja julkisena työvoimapolitiikana. Näitä palveluja ovat esimerkiksi ammatinvalinta- ja urasuunnittelu. Lisäksi on myös koulutus- ja ammattitietopalvelu. Ammatinvalinta voi aiheuttaa nuorelle vaikeuksia ja tällöin hän voi mennä keskustelemaan koulutus- ja ammattitietopalvelun koulutusneuvojan. Nuori voi myös varata ajan ammatinvalintapsykologille. Edellä mainitut palvelut ovat tarkoitettu kaikille, eikä ainoastaan työttömille tai työnhakijoina oleville. (Ihalainen ja Kettunen 2013, 105; Wingvist 2011, 74.)

Työttömyyden pitkittyessä, joka esimerkiksi Kuhmossa on hyvin mahdollista (Syyskuun 2015 työttömyysprosentti oli Kuhmossa 18,5 %), nuorelle tarjotaan erilaisia palveluita aktiivisesti koko työttömyyden ajan, jottei mahdollista syrjäytymistä tapahtuisi. Nuorisotakuu edellyttää nuorelta myös omaa aktiivisuutta, esimerkiksi velvollisuudella hakea koulutukseen, vaikka nuori olisikin esimerkiksi työkokeilussa. Jos ammattikouluttautumaton nuori ei hae koulutukseen, voi siitä koitua nuorelle työttömyysturvalain mukainen sanktio. (Työ- ja elinkeinopalvelut www-sivut 2014.)

Nuorten syrjäytymiskehitys on vahvasti yhteydessä esimerkiksi vanhempien alhaiseen koulutustasoon, yksinhuoltajuuteen sekä nuoren heikkoon koulumenestykseen sekä oppimisvaikeuksiin. Taustalla voi myös olla kielteisen ajattelun noidankehä, joka muodostuu heikon motivaation ja huonon koulumenestyksen yhdistymisestä kielteiseen ajatteluun. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että nuoren itsetuntoa, myönteistä ajattelua ja minäpystyvyyttä vahvistetaan. Lisäksi nuori voi tarvita tukea esimerkiksi sosiaalisten taitojen opettelussa ja koulutus- sekä uravalintojen tekemisessä. Matalimman kynnyksen palveluilla, kuten starttivalmennuksella, voidaan katkaista syrjäytymisen kierre sekä auttaa nuorta kohti arjenhallintaa ja sitä kautta mahdollisesti kohti koulutusta ja työmarkkinoita. (Hilpinen, Huumonen, Kiviranta ja Välimaa 2012, 11.)

### 3 SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Sosiaalinen kuntoutus on syrjäytyneiden henkilöiden tukemista yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Tähän pyritään vahvistamalla syrjäytyneiden henkilöiden sosiaalista toimintakykyä ja vuorovaikutustaitoja. Huhtikuussa 2015 sosiaalinen kuntoutus tuli voimaan yhtenä sosiaalihuoltolain palveluista. Tämän lain mukaan sosiaalinen kuntoutus tarkoittaa sekä sosiaalityön että sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tukea syrjäytyneiden henkilöiden osallisuuden edistämiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi. (Kuntoutusportti 2015.)

Uudessa sosiaalihuoltolaissa sosiaaliseen kuntoutukseen on määritelty kuuluvan sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen, kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen. Lisäksi siihen kuuluu valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan, ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin sekä muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet. Uusi sosiaalihuoltolaki vakiinnuttaa ja selkeyttää sosiaalisen kuntoutuksen käytäntöjä sekä käsitteitä. Tähän mennessä käsite ja käytäntö ovat olleet epämääräisiä, koska sosiaalisella kuntoutuksella ei ole ollut vakiintunutta, eikä lakisääteistä asemaa. (Alakauhaluoma ja Tuusa 2015, 35; Sosiaalihuoltolaki L30.12.2014/1301, § 17.)

Sosiaalisen kuntoutuksen kulmakivi on huolellinen palvelutarpeen arviointi sekä palvelusuunnitelman laatiminen. Palvelutarpeiden tunnistaminen ei välttämättä ole helppoa, sillä se vaatii asiakkaan ja työntekijän välistä luottamussuhdetta, joka vaatii syntyäkseen useita tapaamiskertoja. Kun sosiaalista kuntoutumista toteutetaan nuorten kanssa, on merkittävää että työntekijöillä on osaamista toimia nuorten kanssa sekä osaamista tunnistaa sekä huomata heidän tuen tarve. On tärkeää että asiakas kohdataan, hänen kanssaan tehdään työtä kasvokkain sekä tuetaan hänen päämääräänsä. (Alakauhaluoma ja Tuusa 2015, 36.)

Työmuotoja sosiaalisessa kuntoutuksessa ovat täsmällinen selvitys elämäntilanteesta sekä palvelu- tai kuntoutussuunnitelman laatiminen yhteistyössä asiakkaan kanssa. Tavoitteet, jotka kuntoutukselle on asetettu, tulee tarkastaa ja määritellä uudelleen. Muita tärkeitä työmuotoja ovat sopeutumisvalmennus sekä yksilökohtainen ja ryhmämuotoinen psykososiaalinen työ. Muita sosiaaliseen kuntoutukseen liittyviä työmenetelmiä ovat esimerkiksi verkostopalaverit, tulevaisuuden muistelu, huoltien selvittäminen ja dialoginen verkostojärjestelmä. (Hakkarainen ym. 2012, 105; Mattila-Aalto 2012, 72.)

Soitimme Kainuun johtavalle sosiaalityöntekijälle, Kristiina Anttoselle (2016-06-29) selvittääksemme sosiaalisen kuntoutuksen muotoja Kainuussa. Anttonen kertoi, että Kainuussa ei ole

vielä juurikaan muita sosiaalisen kuntoutuksen palveluita kuin hankkeet ja projektit. Hän kertoi meille Kajaanissa käynnistyneestä Nuppa – nuorten kynnyksetön palvelupaikka hankkeesta, jossa tehdään töitä alle 30-vuotiaiden nuorten monialaisen palvelumallin sekä palveluohjauksen rakentamiseksi. Anttonen kertoi NAKSU-hankkeesta, jossa painopisteenä ovat nuorten asumisen ohjaus ja kokonaisvaltainen sosiaalinen uudistuminen. Anttosen mukaan sosiaalisen kuntoutuksen tarpeessa olevia asiakkaita ohjataan usein esimerkiksi AA-kerhoihin tai erilaisiin päivätoimintakeskuksiin tai ryhmiin. Hän korosti sitä, että sosiaalista kuntoutusta on myös sosiaaliohjaajien ja sosiaalityöntekijöiden jokapäiväinen työ. Asiakkaalle ei tehdä kaikkea puolesta, vaan hänen on itse otettava vastuuta elämästään. Esimerkiksi se, että asiakas tulee oikeana päivänä sovittuun aikaan tapaamiseen sosiaalitoimistolle, on Anttosen mukaan osa sosiaalista kuntoutusta.

Sosiaalisen kuntoutuksen toteuttaminen eri kunnissa on epäyhtenäistä ja usein palveluita toteutetaan hankerahoituksella. Ongelmana on, että asiakkaiden palvelutarpeisiin ei kyetä vastaamaan tarpeeksi hyvin. Tunnusomaista sosiaalisen kuntoutuksen toteutukselle on moniammatillinen, monialainen ja verkostoitunut työtapo. Tämä vaatii onnistuakseen eri yhteistyökumppaneilta dialogisuutta, verkostojen luomista sekä erilaisten näkökulmien yhteensovittamista. Esimerkiksi Starttipajalla yhteistyö muun muassa sosiaalitoimen, Kelan, TE-hallinnon, opetustoimen, mielenterveyspalveluiden sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa on erittäin tärkeää. (Alakauhaluoma ja Tuusa 2015, 38–40.)

Nuorten sosiaalisen kuntoutuksen palveluiden tulee sisältää yksilöllistä ja ryhmämuotoista tukea sekä valmennusta, jonka avulla edistetään nuorten elämänhallintaa ja vuorovaikutus taitoja, osallisuutta, tulevaisuuden suunnittelua, itsenäistä asumista sekä arjessa selviytymistä. Palvelu, tässä tapauksessa, Starttipaja tarjoaa nuorille valmennusta ja tukea erilaisista arjen asioista selviytymiseen, kuten neuvoja raha-asoiden hallintaan sekä käytännön asioiden hoitamiseen ja asumiseen liittyvissä asioissa. Palvelut tarjoavat nuorelle työtehtäviä, joissa parannetaan nuorten osallisuutta ja työllistymisedellytyksiä. Palvelut valmentavat nuorta eteenpäin hänen opinto- ja työpoluillaan. (Alakauhaluoma ja Tuusa 2015, 39.)

Tässä opinnäytetyössä sosiaalista kuntoutusta tarkastellaan sosiaalisen kuntoutuksen palvelun eli Starttipajan kautta. Ymmärrämme, että Starttipaja tarjoaa Kuhmossa sosiaalisen kuntoutuksen palvelua nuorille yksilöllisellä ja ryhmämuotoisella tuella ja valmennuksella. Starttipaja tarjoaa nuorille mahdollisuuden kehittää toimintakykyään. Sosiaalinen kuntoutus on opinnäytetyömme kantava teema.

### 3.1 Sosiaalinen vahvistaminen nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä

Opinnäytetyössämme perehdymme sosiaalisen vahvistamiseen, joka vastaa sosiaalisen kuntoutuksen tarkoitukseen vahvistaa syrjäytyneen henkilön sosiaalista toimintakykyä. Lundbomin ja Herrasen (2011, 6) mukaan sosiaalinen vahvistaminen on hyvin kokonaisvaltaista tukemista, jonka tavoitteena on lisätä ja edistää yksilön hyvinvointia tarjoamalla tukea oikealla hetkellä. Sosiaalisessa vahvistamisessa yksilö- ja yhteisötaso ovat hyvin lähekkäin, sillä yhteisöt voivat lisätä yksilönhyvinvointia ja kun yksilö voi hyvin, jaksaa hän olla myös aktiivinen yhteisöjen jäsen.

Nuorisolaissa sosiaalinen vahvistaminen on terminä avattu siten, että se tarkoittaa toimintaa nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä elämäntaitojen parantamiseksi. Sosiaalinen vahvistaminen korvaa termin syrjäytyminen ja syrjäytymisen ehkäisy, jotka ovat luonteeltaan negatiivisia sekä leimaavia. Sosiaalinen vahvistaminen on prosessi, jolla tähdätään nuoren arjenhallinnan, elämäntilanteen sekä hyvinvoinnin asteittaiseen parantamiseen. (Hämäläinen ja Palo 2014, 51.)

Sosiaalinen vahvistaminen keskittyy ihmisen kasvun tukemiseen sekä osallisuuden lisäämiseen eri tavoin. Sosiaalinen vahvistaminen kohdistuu nuoriin, jotka elävät syrjäytymisen riskiryhmässä. Nuori pyritään saamaan aktiiviseksi kansalaiseksi, jonka elämäntilanne on kunnossa. Ohjaaja keskittyy vahvistamaan nuoren itsetuntoa, sosiaalisia taitoja sekä arjenhallintaa. Sosiaalisella vahvistamisella voidaan ajatella olevan kolme päämerkitystä; yksi koskee yhteiskuntaa, toinen yhteisöllistä vuorovaikutusta ja kolmas avun tarpeessa olevaa ihmistä. (Hämäläinen 2007, 171.)

Sosiaalinen vahvistaminen näyttäytyy erilaisina korjaavina toimina, interventioina sekä erilaisen elämän nivelvaiheiden tunnistamisena. Lisäksi sosiaalinen vahvistaminen on vahvasti moniammatillista työtä yksilön ja yhteisön ohjaamiseksi, jonka pääpaino on ennaltaehkäisyssä. Pyrkimyksenä kuitenkin on, että yksilö pääsee sosiaalisen vahvistamisen avulla tilaan, joka koetaan voimaantumisenä sekä henkilökohtaisena kokemuksena. Tavoitteena on parempi elämä. (Mehtonen 2011, 13–29.)

Työpajatoiminnassa sosiaalisen vahvistamisen juuret yltävät 1980-luvulle. Tämä on Suomessa vanhin ja vakiintunein tapa toteuttaa sosiaalista vahvistamista. Sosiaalinen vahvistaminen on työpajatoiminnassa yksi keskeisimmistä käsitteistä, sekä tiivis osa starttivalmennusta. Työ- ja starttipajatoiminnassa sosiaalisen vahvistamisen näkökulmasta tarkoituksena on kerryttää yksilön osaamista ja edistää hänen valmiuksia jatkopoluille, kuten koulutukseen tai työhön. Tarkoituksena on myös vahvistaa yksilön arjenhallintataitoja, sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. (Valtakunnallinen työpajayhdistys ry 2015, 8.)

Tässä opinnäytetyössä sosiaalisella vahvistamisella keskitytään ihmisen kasvun tukemiseen ja osallisuuden lisäämiseen. Kohderyhmänä ovat nuoret jotka ovat jo syrjäytyneet tai ovat syrjäytymisen riskiryhmässä. Opinnäytetyön toiminnallisilla kerroilla vahvistetaan pääasiallisesti nuorten itsetuntoa. Toiminnalliset kerrat vahvistavat myös sosiaalisia taitoja, kun nuoret jakavat ja purkavat harjoitteita ja niiden aikaansaamia tunteita toistensa kanssa.

### 3.2 Itsetunnon vahvistaminen osana sosiaalista vahvistamista

Valtaosalla Starttipajan nuorista on heikko itsetunto. Tämä kävi ilmi opinnäytetyömme alkuhaastatteluissa, jonka kysymykset oli laadittu sosiaalisen vahvistamisen teemoista. Monilla Starttipajan asiakkailta on taustalla koulukiusaamista, mikä on vaikuttanut negatiivisesti heidän itsetuntonsa rakentumiseen. Itsetuntoa voi kehittää myös myöhemmällä iällä ja koemme, että pitämillämme harjoitteilla asiakkaiden itsetunto voi vahvistua. Korostamme työssämme jokaisen yksilöllisyyttä ja sitä, että kaikkien ei tarvitse olla samanlaisia. Hiljainen henkilö saa olla hiljainen ja se ei välttämättä tarkoita sitä, että hänellä olisi huono itsetunto.

Itsetunto käsittää ihmisen kokemuksen itsestään ja ominaisuuksistaan. Itsetuntoon liittyy läheisesti minäkuva. Minäkuvaan kuuluu kolme osiota, jotka ovat fyysinen minäkuva, sosiaalinen minäkuva ja psyykinen minäkuva. Fyysiseen minäkuvaan liittyy käsitys omasta vartalosta. Olenko lyhyt vai pitkä, minkä väriset silmät minulla on ja olenko tyytyväinen näihin ominaisuuksiin. Sosiaalisella minäkuvalla tarkoitetaan kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Osa ihmisistä on luonteeltaan vetäytyviä, kun taas toiset viihtyvät suuressa väkijoukossa. Psyykkisessä minäkuvassa on kyse omien kykyjen arvioinnista, koenko itseni lahjakkaana tai olenko älykäs? (Viljamaa 2006, 12–13.)

Hyvä itsetunto näkyy itsearvostuksena ja kykynä hyväksyä omat heikkoudet. Huonojen puolien toteaminen ei vie pois itseään arvostavan itsekunnioitusta. Itsetuntoon kuuluu myös vahvasti itsevarmuus, ihminen on kykenevä puolustamaan itseään, pitämään kiinni oikeuksistaan ja olemaan tyytyväinen omiin suorituksiin. Hyvä itsetunto on myönteinen ja realistinen arvio itsestä. Hyvän itsetunnon merkkejä ovat esimerkiksi muiden arvostaminen, kyky sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä sekä oman elämän kokeminen tärkeänä. (Keltikangas-Järvinen, 2010, 103–105; Suomen mielenterveysseura 2015).

Itsetunto tai sen puute vaikuttavat ihmisen tekemiin ratkaisuihin ja näin ollen esimerkiksi hyvä itsetunto auttaa näkemään omat kyvyt ja vahvuudet. Huono itsetunto pienentää yksilön mahdollisuuksia ja esimerkiksi opiskelu- ja työmahdollisuuksia, sillä yksilö voi kokea, ettei hänen kannata edes yrittää käydä koulua tai hakea töitä, koska hän epäonnistuu. Henkilö, jolla on huono itsetunto, ajautuu helposti samoihin ratkaisuihin ja hän ei pääse etenemään elämässään. Hän ei uskalla myöskään kokeilla rajojaan ja tämä johtaa vaatimattomiin ja helppoihin ratkaisuihin esimerkiksi koulutuksen ja työelämän suhteen. (Suomen mielenterveysseura 2015; Viljamaa 2006, 21).

Itsetunto syntyy kahden erilaisen mekanismin, hankitun ja annetun itsetunnon avulla. Hankitulla itsetunnolla tarkoitetaan itsetuntoa, joka kehittyy ihmiselle erilaisen kokemusten sekä havaintojen myötä. Se rakentuu pettymyksistä, onnistumisista ja palautteista. Annettu itsetunto puolestaan muodostuu siitä, kuinka lapsuudessa ihmisen perustarpeita on huomioitu ja hoivattu, sekä onko hän saanut rakkautta. Näin ollen hankittu itsetunto on seurausta ihmisen omasta toiminnasta, kun taas annettu itsetunto tulee ihmiselle ulkopuolelta, ilman että hän tekee sen eteen mitään. (Keltikangas-Järvinen 2010, 120–121.)

Itsetunnon rakentuminen on pitkä, elinikäinen prosessi, joten ihmisellä on aikuisenakin parantaa itsetuntoaan. Itsetunnon kehityksen perustana on ihmisten välinen vuorovaikutus ja kanssakäyminen. Aikuisiässä itsetunto on vakiintunut, mutta kukaan ei kuitenkaan saavuta sellaista riippumattomuutta ympäristöstä, etteivät erilaiset kokemukset vaikuttaisi ihmisen itsetuntoon. Aikuisiällä itsetuntoa voivat nujertaa erilaiset vastoinkäymiset, esimerkiksi epäonnistuminen työssä ja avioero. Täytyy kuitenkin korostaa, että myös aikuisiällä on mahdollisuus kehittää itsetuntoaan eri tavoin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 123–124.)

Aikuisena ihminen voi kehittää itsetuntoaan älylliseen päättelyyn pohjautuvilla keinoilla. Tällöin omia epäonnistumisiaan mitätöidään ja onnistumisia korostetaan. Ihminen voi saada aikuisiällä hankittua itsetuntoa toisellakin tapaa. Hän miettii itselleen asettamia vaatimustasoja ja suhteuttaa ne tilanteen mukaan siten, että hän saa kokea onnistumisia. (Keltikangas-Järvinen 2010, 133.)

Myös annettu itsetunto on mahdollista saavuttaa myöhemmällä iällä, jos aikuinen saa kokemuksen siitä, että hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Tällöin ihmisen ympärillä on häntä ymmärtäviä ihmisiä, jotka pitävät hänestä juuri sellaisena kuin hän on. Tällaista palautetta pystyvät antamaan vain ihmiselle läheiset henkilöt, jotka tietävät ihmisen kaikki persoonallisuuden piirteet. Itsetuntoa voi siis kehittää kaikenikäisenä, mutta se edellyttää että ihminen erotetaan hänen suorituksistaan. Kun ihmisen käytöksessä toivotaan muutosta, täytyy korostaa, että hän silti saa olla sellainen kuin on. Ihmisen persoonallisuus ei muutu, jos hänelle sanotaan, että nyt olisi aika muuttua. (Keltikangas-Järvinen 2010, 127.)

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden ryhmätehtävillä on pyritty vahvistamaan asiakkaiden itsetuntoa. Asiakkaat hyväksytään sellaisena kuin he ovat ja heille painotetaan, että erilaisuus on rikkautta. Asiakkaita rohkaistaan osallistumaan tehtäviin sekä tutkimaan itseään tehtävien avulla ja kertomaan itsestään lisää asioita muille. Esimerkiksi yhdessä tehtävässä osallistuja miettii hyviä puolia itsessään, jonka jälkeen ryhmä täydentää harjoitusta ja kertoo lisää asiakkaista hyviä puolia. Tärkeää itsetunnon vahvistamisessa on myös ohjaajien kannustava rooli.



## 4 STARTTIVALMENNUKSEN KÄYTÄNTÖJÄ

Suomessa perinteistä nuorten työpajatoimintaa on ollut jo yli 20 vuoden ajan. Työpajatoiminta voidaan sijoittaa toimintamuotona työelämän ja koulutuksen välille. Työpajatoiminnalla pyritään edistämään nuorten työssäoppimista sekä lisäämään nuorten opiskelu- sekä työelämävalmiuksia. Nuorten elämisen taitoja vahvistetaan ja heitä tuetaan tulevaisuuden suunnittelussa sekä ammatinvalintaprosesseissa. Tavoitteena on tarjota nuorille valmiuksia, jotka edistävät heidän työhalua, työkykyä ja työtaitoa. Jos työpajatoiminnassa olevalla alle 29-vuotiaalla nuorella ei ole koulutusta, on työpajatoiminnan tavoitteena työllistymisen sijaan koulutukseen ohjautuminen. (Komonen 2007, 433.)

Nuorten työpajatoiminta voidaan jaotella starttipajatoimintaan sekä työpainotteiseen työpajatoimintaan. Työpainotteisessa työpajatoiminnassa nuori kartuttaa työkokemustaan sekä tutustuu työelämään ja sen sääntöihin. Keskeistä työpainotteisessa työpajatoiminnassa on elämän hallinnan vahvistaminen. Starttipajatoiminta on puolestaan suunnattu nuorille, jotka eivät vielä kykene työpainotteiseen työpajatoimintaan. Starttipajatoiminnassa keskitytään yksilö- ja ryhmävalmennukseen, joissa painotetaan etenkin arjenhallinta- sekä sosiaalisia taitoja. (Komonen 2007, 435–445.)

Starttipaja on matalan kynnyksen valmennustyötä jatkopolkua varten ja Starttipajoilla tehtävää työtä kutsutaan starttivalmennukseksi. Starttipajalla pyritään vastaamaan rakenteista jäävien yksilöiden tarpeisiin sekä huomioimaan asiakkaiden yksilölliset tilanteet. Starttipajatoiminta on hyvin moniammatillista, monialaista ja kokonaisvaltaista toimintaa, jolla keskitytään arjen hallinnan vahvistamiseen kuin myös sosiaaliseen vahvistamiseen. Starttipajan toiminta perustuu pitkälti sopimuksellisuuteen. Toiminnassa tuetaan nuorta itseapuun ja ottamaan vastuuta elämästään, vastataan heikoimmassa asemassa olevien tarpeisiin, sekä huomioidaan nuorta kokonaisvaltaisesti häntä kunnioittaen. (Hilpinen ym. 2012, 8.)

Starttipajan asiakkaat ovat yleensä työttömiä alle 29-vuotiaita nuoria, joilta voi puuttua ammatillinen koulutus tai työkokemus. He voivat olla ammatinvaihtajia tai esimerkiksi työnhakijoita, joilla on alentunut työ- ja toimintakyky. Pitkää työttömyyttä voi seurata passivoituminen. Asiakkailta voi tämän vuoksi olla ongelmia esimerkiksi päivärytmin kanssa sekä erilaisia ongelmakohtia elämässä. Asiakkaat voivat olla päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, peliriippuvaisia, pitkäaikaistyöttömiä tai osatyökykyisiä. Usein asiakkaat ovat tulleet Starttipajan asiakkaiksi etsivän nuorisotyön, kuntouttavan työtoiminnan, sosiaalitoimen, mielenterveyspalveluiden tai TE-toimiston kautta. Starttipajan kohderyhmälle on ominaista, ettei heillä ole valmiuksia selvittää itsenäisesti arjessa. Asiakkaat tarvitsevat intensiivistä tukea varsinkin starttivalmennuksen alussa. (Hilpinen ym. 2012, 12–13.)

Kaikista yleisin tilanne Starttipajalle tulleen asiakkaan kohdalla on, että hän on käynyt peruskoulun, mutta keskeyttänyt yhden tai useamman eriateisen jatko-opinnon. Hänellä on voinut olla joitain työharjoitteluita sekä työkokeiluja, mutta suurin osa niistä on voinut jäädä kesken. Osalla asiakkaista elämää on siivittänyt päihdeongelmat ja/tai mielenterveysongelmat, joiden myötä elämästä on tullut päämäärätöntä olemista. Suurin osa Starttipajojen asiakkaista on ollut tavallisia, työttömiä nuoria ennen starttipajaa. Moni muu tekijä, kuten ystävät ja harrastukset ovat menneet asiakkaalla esimerkiksi mahdollisen työ- tai opiskelupaikan edelle. (Järvelä, Joutsu, Koskela ja Natri 2008, 13.)

Starttivalmennus on tavoitteellista toimintaa (kuvio 1). Yksi starttivalmennuksen yhteisesti hyväksytyistä päämääristä on asiakkaan tukeminen jatkolun löytymisessä. Jatkolku voi olla esimerkiksi koulutuksen alainen tai työelämässä. Asiakkaalla voi olla kuitenkin vaikeuksia kiinnittyä jatkolkuun, jos häneltä puuttuu kykyjä ja taitoja suoriutua uusista tilanteista. Tämän vuoksi asiakkaan psykososiaalisia taitoja ja opiskeluun liittyviä taitoja tulee kehittää. Starttivalmennuksessa asiakasta tuetaan henkilökohtaisten oppimis- ja tavoitesuunnitelmien laatimisissa, valintatilanteissa ja tiedon hankinnassa. Ajan kanssa asiakkaalle kehittyy starttivalmennuksen myötä taitoja, jotka auttavat häntä esimerkiksi tulevaisuuden suunnittelussa. On tärkeää, että asiakasta tuetaan myös ammatillisessa suuntautumisessa ja motivoidaan oikeaan suuntaan. Asiakasta tulee kannustaa reflektimaan taitojaan, tietojaan sekä mahdollisuuksiin joiden mukaan hänen kannattaa tehdä valintoja. (Hilpinen ym. 2012, 17–18.)

Kuvio 1. Starttivalmennuksen yleiset tavoitteet (Hilpinen ym. 2012)

<b>Starttivalmennuksen tavoiteltavat tulokset</b>
Itsetuntemuksen ja itseluottamuksen kasvaminen.
Vastuunotto omasta elämästä sekä taloudesta.
Itsenäisen asioimisen tukeminen (esim. viranomaistahot).
Nuori ymmärtää, että voi vaikuttaa elämäänsä ja ympäristöönsä.
Nuori kykenee hallitsemaan arkeaan paremmin.
Nuoren voimavarat kasvavat.
Nuori pystyy huolehtimaan terveydestään paremmin.
Nuori kiinnostuu elämästään sekä tulevaisuudestaan.
Nuoren kyky toimia ryhmässä lisääntyy.
Nuori saa työkaluja jatkolukujen miettimiseen.
Nuori voi löytää oman paikkansa yhteiskunnassa ja saa tarvittavia taitoja starttivalmennuksen jälkeiseen elämään.

Starttivalmennus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, alkuvaiheeseen, tavoitteellisen toiminnan vaiheeseen sekä jatkokolkujen vaiheeseen. Alkuvaiheessa asiakas tutustuu uuteen ympäristöön ja hänen elämäntilanteensa selvitetään alkuhaastattelun avulla. Asiakkaalle tehdään yksilöllinen palvelusuunnitelma. Ohjaaja ja asiakas miettivät sopivat tavoitteet valmennusjaksolle yhdessä. Seuraavassa vaiheessa pyritään toiminnalliseen vaiheeseen, jossa asiakkaan henkilökohtaisen työskentelyn merkitys kasvaa. Valmennussuhde on luonteeltaan intensiivinen. Hiljalleen asiakas alkaa ohjaajan avulla työskennellä omien tavoitteidensa mukaisesti. Jatkoluille siirryttäessä valmennusjakso päättyy suunnitelmallisesti ja valmennusjaksoa arvioidaan. Kun asiakkaalle tulee aika siirtyä muihin palveluihin, hänelle tarjotaan tukea ja mahdollista jälkihuoltoa. (Hilpinen ym. 2012, 21–23.)

Starttivalmennus alkaa Kuhmossa siten, että ohjaava taho ottaa Starttipajan ohjaajiin yhteyttä ja sopii tapaamisen. Asiakas tulee paikalle tutustumaan ja hänen kanssaan käydään hänen elämän tilannettaan selvittävä keskustelu. Jos Starttipaja vaikuttaa asiakkaan kannalta hyvältä vaihtoehdolta, laaditaan hänen kanssaan tarvittavat sopimukset. Kuhmossa useimmiten ohjaava taho huolehtii sopimukset ja kun ne allekirjoitetaan, on paikalla myös Starttipajan ohjaaja ja asiakas. Seuraavana alkavat suunnitelmien mukaiset toimet. Asiakkaan toimintaa tulee arvioida ja tarvittaessa toimintatapoja muutetaan, jotta asetetut tavoitteet saavutetaan. Ohjaajan ja asiakkaan laatimia tavoitteita voi muokata ja tarkentaa, jos sille on tarve. Arviointi on tärkeä osa starttivalmennusta. Sitä tehdään sekä yksin että itsenäisesti. Parhaimmaksi havaittu tapa on arviointikeskustelu, joka tunnetaan muutamissa Starttipajoissa nimellä "Pitkät kahvit". Starttipajakson päättyessä asiakkaan kanssa tehdään loppuarviointi. Jatkolun suunnittelu on kuitenkin aloitettu jo huomattavasti aiemmin. Käytännössä jatkolun suunnittelu on kulkenut mukana starttivalmennuksen alusta lähtien. Tavoitteena on, että starttivalmennus saa luonnollisen jatkumon, esimerkiksi koulutukseen tai työelämään siirtymisen kautta. (Huumonen, 2014, 44.)

## 5 STARTTIVALMENNUKSEEN OHJAUTUMINEN JA YHTEISTYÖTAHOT

Asiakas voi tulla starttivalmennukseen eri reittien kautta. Monesti palveluun opastavat esimerkiksi kuntien sosiaali- ja terveystoimet, oppilaitokset, työvoiman palvelukeskukset sekä erilaiset hoito- ja kuntoutusyhteisöt. Näin on myös Kuhmon Starttipajalla (kuvio 2). Starttivalmennuksen päätyttyä valmentautujat eivät ole yleensä kykeneviä siirtymään avoimille työmarkkinoille. Usein he siirtyvät esimerkiksi työpajalle tai erilaisiin ohjaaviin ja valmistaviin koulutuksiin. Osalle työkokeilu voi olla sopiva vaihtoehto, mikäli hänellä on ammatillinen tausta. (Hilpinen ym. 2012, 36.)

KUVIO 2. Kuhmon Starttipajan tärkeimmät yhteistyökumppanit (Karppinen 2016.)

Työ- ja elinkeinotoimisto	Kuntouttava työtoiminta	Sosiaalitoimi	Etsivä nuorisotyö
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vastuu julkisesta työpalvelusta</li> <li>Edellyttää työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautumista</li> <li>Tarjoaa työpaikkoja, aikuiskoulutusta sekä muita ammatillisen kehittymisen palveluita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parantaa työttömän työnhakijan elämänhallintaa ja mahdollisuuksia päästä työmarkkinoille</li> <li>Vaatii, että työtoiminta kestää vähintään neljä tuntia</li> <li>Asiakas voi ohjautua Starttipajalle tätä kautta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sosiaalipalveluita kaikille niitä tarvitseville</li> <li>Eri iässä ja elämäntilanteessa sosiaalipalvelut riippuvat hakijasta</li> <li>Asiakas voi ohjautua Starttipajalle tätä kautta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asiakkaana pääasiallisesti koulunsa tai armeijansa keskeyttäneet henkilöt</li> <li>Etsivän nuorisotyöntekijän tehtävä on ohjata nuori tarvittavien palveluiden piiriin</li> </ul>

Starttivalmennus järjestetään erilaisilla toimenpiteillä ja sopimuksilla. Nykyiset yhteiskunnan palvelut ja toimepiteet asettavat haasteen starttivalmennukselle, sillä ne eivät yleensä mahdollista joustavuutta ja pitkäjänteisyyttä, jota starttivalmennus tarvitsee onnistuakseen. Joskus starttivalmennus järjestetään kuntouttavana työtoimintana, mutta tämä ei käy kaikille starttivalmennusta tarvitseville. Suurin ongelma muodostuu siitä, että kuntouttavassa työtoiminnassa olevan henkilön täytyy olla työtön työnhakija. Starttivalmennuksessa olevan ei taas tarvitse olla työtön työnhakija. Starttivalmennukseen voi ohjautua myös sosiaalihuoltolain mukaisella sopimuksella joka tehdään sosiaalitoimessa. Kuhmossa Starttivalmennukseen voi osallistua kuntouttavan työtoiminnan - sekä sosiaalihuoltolain mukaisilla sopimuksilla. Kuhmossa pääasialliset yhteistyökumppanit ovat sosiaalityö ja kuntouttava työtoiminta, mutta yhteistyöverkosto on paljon laajempi, kuten kuviosta 3 näkee. (Hilpinen ym. 2012, 36.)

KUVIO 3. Kuhmon Starttipajan yhteistyöverkosto (Karppinen 2016.)



## 5.1 Yhteistyötahona kuntouttava työtoiminta

Kuntouttavassa työtoiminnassa vaaditaan, että työtoiminta kestää vähintään neljä tuntia päivässä. Monet starttipajalla aloittavat eivät pysty sitoutumaan säännölliseen toimintaan. Starttivalmennuksen alkaessa yksi tavoite on saada valmennettava tulemaan paikalle. Vasta myöhemmässä vaiheessa voidaan sopia tarkempia osallistumisajankohtia ja tuntimääriä. On tärkeää, että starttivalmennusta pidetään kuntien sosiaalitoimessa omana erillisenä palveluna. (Hilpinen ym. 2012, 36.)

Valtakunnallisesti kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen on kunnan järjestämää suunnitelmallista toimintaa. Toiminnan tavoitteena on parantaa työttömän työnhakijan elämänhallintaa ja parantaa hänen mahdollisuuksiaan päästä työmarkkinoille. Kuntouttava työtoiminta on järjestettävä siten, että se edistää asiakkaan mahdollisuuksia päästä työ- tai koulumaailman pariin. Toiminnan on oltava tarkoituksen mukaista sekä riittävän vaativaa, jotta työttömän työ- ja toimintakykyä voidaan parantaa tai ylläpitää. Kuntouttavan työtoiminnan kesto on asiakkaasta riippuen kolmesta kuukaudesta jopa kahteen vuoteen. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistuminen oikeuttaa työmarkkinatukeen sekä osallistuja voi myös hakea työmarkkinatukeen lisättävää lisäkorvausta. Asiakkaan aktivoimiseksi edellytetään yhteistyötä etenkin TE-hallinnon, kelan, opetusviranomaisten, työnantajien ja sosiaali- ja terveydenhuollon kesken. (Ihalainen ja Kettunen 2013, 108.)

Kuhmossa Starttipajan toiminnassa on aktiivisesti mukana kuntouttava työtoiminta. Toinen yksilövalmentajista tekeekin päätyönsä kuntouttavassa työtoiminnassa. Hän työskentelee Starttipajalla, koska Starttipajan toiminta edistää työttömän nuoren työ- ja toimintakykyä. Lisäksi hän näkee Starttipajalla nuoren vahvuuksia, joita voi hyödyntää aktivointisuunnitelmaa tarkastellessa.

## 5.2 Yhteistyötahona etsivä nuorisotyö

Nuoret voivat ohjautua Starttipajalla myös etsivän nuorisotyön kautta, jonka asiakkaita ovat koulunsa keskeyttäneet henkilöt. Koulun keskeyttämisen syitä on monia, esimerkiksi motivaation puute, arjenhallinnan vaikeudet tai päihdeongelmat. Etsivän nuorisotyön pitää pyrkiä löytämään tukea kaipaava nuori ja auttaa häntä ongelmien ratkaisussa. Etsivät nuorisotyöntekijät ovat yhteydessä nuoriin ja tapaavat heitä siellä, missä he viettävät aikaansa. Tällaisia paikkoja ovat esimerkiksi kauppakeskukset ja nuorisotalot. Tällä tavoin etsivät nuorisotyöntekijät saavat tietoonsa mahdollisimman paljon nuorten elämäntilanteista. Etsivän nuorisotyön piiriin nuori voi hakeutua myös itse. Nuoren lähipiiri sekä eri viranomaiset voivat pyytää apua etsivältä nuorisotyöltä nuoren tavoittamiseksi. Lisäksi oppilaitos voi ilmoittaa etsivälle nuorisotyöntekijälle nuoresta, joka on keskeyttänyt opintonsa. Työntekijän ja nuoren on tarkoitus

tehdä yhdessä suunnitelma nuoren jatkosta. Työntekijän tulee ohjata nuori tarvittavien palvelujen piiriin. Tarvittaessa työntekijä voi olla nuoren tukena esimerkiksi Työ- ja elinkeinotoimistossa käydessä. (Aaltonen, Berg ja Ikäheimo 2015, 48.)

Kuhmossa etsivä nuorisotyö on alkanut 1.10.2012. Etsivän nuorisotyön tarkoituksena on tavoittaa tuen tarpeessa olevat 16–29-vuotiaat nuoret ja ohjata heidät oikean tuen sekä oikeiden palveluiden piiriin. Etsivällä nuorisotyöllä tuetaan nuoren kiinnittymistä yhteiskuntaan, pääsyä työmarkkinoille, koulutukseen tai oikean palvelun piiriin. Etsivälle nuorisotyölle ilmoituksen nuoresta voivat tehdä koulut, oppilaitokset, armeija, huoltajat sekä muut nuoren tunnevat henkilöt joilla on herännyt huoli nuoren elämäntilanteesta. (Kuhmon kaupunki 2016a.)

Kuhmossa etsivään nuorisotyöntekijään otetaan useimmiten yhteyttä koska nuori on lopettanut joko opinnot tai armeijan tai jollain on herännyt huoli nuoresta. Nuori sopii etsivän nuorisotyöntekijän kanssa tapaamisen ja he alkavat yhdessä selvittämään tilannetta. Etsivä nuorisotyöntekijä ohjaa nuorta tarvittaviin palveluihin. Esimerkiksi jos nuori on lopettanut koulun, eikä ole vielä valmis työpainotteiseen työpajatoimintaan, ohjaa etsivänuorisotyöntekijä hänet TE-toimistoon tai kuntouttavaan työtoimintaan, josta hän voi ohjautua esimerkiksi Kuhmon Starttipajalle.

### 5.3 Yhteistyötahona sosiaalitoimi

Starttipajalle on mahdollista ohjautua myös Kuhmon sosiaalitoimen kautta. Sosiaalitoimiston on tarjottava sosiaalipalveluita kaikille ihmisille, jotka niitä tarvitsevat. Eri iässä sekä eri elämäntilanteessa sosiaalipalvelut riippuvat täysin hakijasta. Nuoret hakevat sosiaalitoimistosta esimerkiksi asumis- tai toimeentulotukea. Jos nuori vain jatkuvasti on toimeentulotuen varassa, eikä tilanne muutu, niin sosiaalitoimessa pohditaan, mitä mahdollisuuksia asiakkailta on. Uusin mahdollisuus on Starttipajalle siirtyminen. (Kunnat 2015.)

Kun asiakas tulee sosiaalitoimen kautta Starttipajalle, hän käy tutustumassa ensin pari kertaa toimintaan ja päättää itse työntekijän kanssa jatkon. Starttipaja on hyvä alku nuorelle, joka on ollut pitkään toimeentulotuen varassa, sillä Starttipajalla neuvotaan asiakkaita esimerkiksi erilaisten lomakkeiden täyttämässä. Sosiaalitoimisto tarjoaa sosiaalipalveluja ja ne ovat tarkoitettuja kaikille ihmisille. Sosiaalipalvelut vaihtelevat ihmisen elämäntilanteen mukaan. (Kunnat 2015.)

## 6 STARTTIPAJA VALMENNUKSEN MERKITYS

Starttivalmennuksen onnistumisen edellytys on ammattitaitoinen ohjaushenkilöstö. Ohjaajan koulutuksen ja työkokemuksen tulee vastata asiakkaiden tarpeita. Ohjaajan on myös itse kehityttävä asiakkaiden mukana. Ryhmän toimivuuden sekä organisoinnin vuoksi olisi hyvä, että Starttipajalla olisi vähintään kaksi ohjaajaa. Tällöin toiminta ei katkea, jos toinen ohjaaja esimerkiksi sairastuu. (Hilpinen ym. 2012, 16.)

Starttivalmennuksessa ohjaajan tulee ymmärtää tutustumisen merkitys. Kun hän tutustuu asiakkaisiin, se luo pohjan luottamussuhteen muodostumiselle. Starttivalmennuksessa asiakasta autetaan tunnistamaan omia resurssejaan ja kehittämään itsetuntemustaan sekä itsetuntoaan. Asiakasta tuetaan koko valmennuksen ajan itsenäiseen toimintaan. Ohjaaja kannustaa ja valmentaa asiakasta elämän eri osa-alueilla sekä tekee tiivistä yhteistyötä asiakkaan verkostojen kanssa asiakkaan toiveiden mukaisesti. Jos asiakkaan verkostot eivät ole kunnossa, ohjaajan täytyy miettiä niitä uusiksi yhdessä asiakkaan kanssa. Starttivalmennuksessa ohjaajan työssä on tärkeää tuntea oman kunnan palveluverkosto ja kyetä moniammatilliseen työhön. (Hilpinen ym. 2012, 19.)

### 6.1 Starttipajan yksilövalmennus

Starttivalmennuksen ohjaajat toimivat usein nimikkeellä yksilövalmentaja. Yksilövalmentajien työnkuva on tukea asiakkaan arjen hallintaa sekä toimintakykyä. Yksilövalmennus on keskustelua, tukea, selvittelyä ja yhdessä kulkemista. On tärkeää, että yksilövalmentaja osaa tunnistaa mitä palveluita asiakas tarvitsee ja osaa ohjata oikeiden palveluiden piiriin. Starttivalmennus on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään parantamaan asiakkaan asemaa yhteiskunnassa siten, että hän on toiminnan keskiö. (Koskinen ja Hautaluoma 2009, 49–51.)

Yksilövalmentaja tukee asiakkaan itseluottamusta sekä rohkaisee häntä oikeaan suuntaan. Hän auttaa asiakasta ongelmien kohtaamisessa ja tukee esimerkiksi koulutustajonnan suhteen. Kahden keskeiset keskustelut yksilövalmentajan ja asiakkaan välillä muuttavat nuoren asennetta ja omien asioiden prosessointikykyä. Asiakkaita, jotka ovat kaikista passivoituneimpia, voidaan tukea paremmin yksilövalmennuksen avulla. (Pohjantammi 2007, 139, 146.)

Yksilövalmennuksessa asiakkaan elämäntilanteeseen perehdytään kokonaisvaltaisesti. Asiakkaalle tarjotaan monipuolista ja -alaista tukea arjenhallintataitojen sekä toimintakyvyn parantamiseksi. Yksilövalmennus voi olla sekä ryhmävalmennusta että yksilötapaamisia. Yksilövalmentajat ovat yleensä sosiaali-, terveys-, opetus- tai nuorisoalan ammattilaisia ja heidän työskentelynsä korostuu etenkin monialaisessa työskentelyssä ja verkostoyhteistyössä. Yksilöval-



mennuksen sisältö ja toiminta suunnitellaan yksilöllisesti asiakkaan kanssa, hänen tarpeidensa mukaisesti. (Hedemäki 2013, 9.)

## 6.2 Starttipajan ryhmävalmennus

Starttivalmennuksessa käytetään myös ryhmävalmennusta. Sen tavoitteena on aktivoida asiakkaita opintojen tai työelämän pariin ja tarjota aktiivista päivätoimintaa oleilun tilalle. Ryhmävalmennuksella motivoidaan, rohkaistaan ja ohjataan asiakasta muutokseen. Asiakkaita kannustetaan sopivan toiminnan tai opintojen piiriin ja itsenäisten ja realististen ratkaisujen tekoon. Ryhmävalmennuksen keskeisimmät piirteet ovat yhteisöllisyys, vuorovaikutus, toiminnallisuus ja yhdenvertaisuus. Tavoitteena on irtaannuttaa asiakkaita hiljalleen irti palvelujärjestelmästä itsenäisemmiksi yksilöiksi ja tukea koulutukseen tai työelämään siirtymisessä. (Työpajatieto 2014.)

Ryhmävalmennus on toimintaa, jossa käsitellään nuorten elämänteisiin liittyviä teemoja. Ryhmän kanssa tehdään erilaisia harjoitteita ja keskusteluja, joiden avulla pyritään saamaan selkoa asioihin ja oppimaan uutta itsestä ja toisista. Ryhmävalmennus on hyvä keino harjoitella erilaisia elämään tarvittavia taitoja, kuten työnhakuja tai ruuanlaittoa. Yksi olennainen osa ryhmävalmennuksessa on harjaantuminen vuorovaikutustaidoissa. Ryhmävalmennukseen voi toiminnallisten tehtävien lisäksi sisällyttää erilaisia tutustumiskäyntejä yrityksiin ja erilaisiin toimipisteisiin kuten Kansaneläkelaitokseen. (Työpajatieto 2012.)

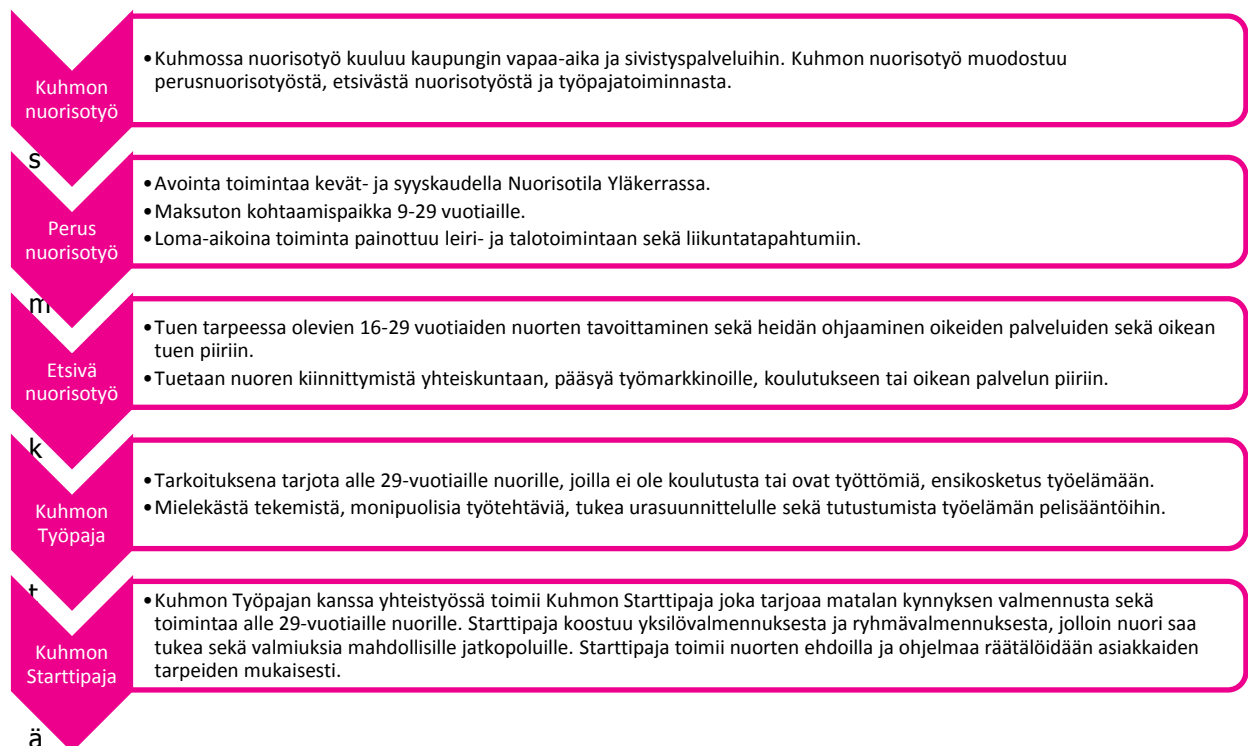
Pienen paikkakunnan etuja on moniammatillisen työskentelyn ja verkostotyön toimivuus. Kuhmon Starttipajalla on hyvät yhteydet yhteistyökumppaneihin ja tulevaisuudessa tähän aiotaan keskittyä entistä enemmän. Yhteistyökumppaneille järjestetään yhteistyöpalavereita noin neljä kertaa vuodessa. Yhteistyöpalavereissa kerrotaan mitä Kuhmon Starttipajalla tapahtuu, kuinka paljon asiakkaita on ja puidaan ajankohtaisia asioita, esimerkiksi asiakasohjautumista. Vuoden 2016 aikana yhteistyökumppaneille laaditaan Kuhmon Starttipajasta palvelukuvaus, jotta yhteistyökumppaneiden käsitys ja ymmärrys Starttipajatoiminnasta täydentyvät entisestään.

## 7 STARTTIVALMENNUS KUHMON KAUPUNGISSA

Kuhmo sijaitsee Kainuun, Suomen ja Euroopan unionin itärajalalla ja siellä asuu vajaa 9 000 asukasta. Kuhmo on saanut julkisuutta erämaaluonnostaan ja monipuolisesta kulttuuritarjonnasta, joka huipentuu joka kesä kaksi viikkoa kestävään Kamarimusiikkiin. Kuhmolle on erittäin tärkeää myös puuteollisuus. Paikallinen Woodpolis vie mekaanisen puualan yrityksiä eteenpäin ja Kuhmo Oy on yksi Kuhmon merkittävimmistä työllistäjistä. (Kuhmon Kaupunki 2016b.)

Kuhmossa nuorisotyö kuuluu kaupungin vapaa-aika- ja sivistyspalveluihin. Kuhmon nuorisotyö muodostuu perusnuorisotyöstä, etsivästä nuorisotyöstä ja työpajatoiminnasta (kuvio 4). Nuorisotyön tarkoituksena on edistää varhaisnuorten ja nuorten hyvinvointia. Nuorisotyön tavoitteena on tarjota mielekästä ja kehittävää toimintaa kuhmolaisille nuorille heidän vapaa-ajalleen. Yhteistyössä koulujen ja eri yhteistyötahojen kanssa kuhmolaisille nuorille järjestetään esimerkiksi päihde-, mielenterveys- sekä seksuaalisuusterveyspäiviä. Yhteistyötahojen kanssa myös pyritään kehittämään kuhmolaisien nuorten elinoloja sekä luomaan edellytyksiä kansalaistoiminnalle. (Kuhmon Kaupunki 2016b.)

KUVIO 4. Kuhmon nuorisotyön muodot (Karppinen 2016.)



Merkittävä osa Kuhmon nuorisotyötä on työpajatoiminta. Kuhmossa työpajatoimintaa on ollut 5.1.1987 alkaen. Työpajan toiminta-ajatuksena on tarjota alle 29-vuotiaalle, pääasiassa koulutautumattomille ja työttömille nuorille ensikosketus työelämään. Työpaja tarjoaa nuorille mie-

lekästä tekemistä, tukea urasuunnittelulle ja tutustumista työelämän pelisääntöihin. Työpaja-ohjaajat auttavat nuorta oppimaan uutta, ja ylläpitämään jo mahdollista ammattitaitoaan. Tarkoituksena on, että nuorta autetaan toteuttamaan yksilöllisiä suunnitelmia, jotka edistävät nuoren mahdollisuuksia työelämään tai koulutukseen kiinnittymisessä. Työpajan työtehtävät ovat hyvin monipuolisia, tarjolla on monenlaista entisöinti- ja korjaustyötä, verhoilu- ja ompelutyötä, vanhojen huonekalujen entisöintiä sekä uusien rakentamista. Lisäksi yksi olennainen Työpajan työtehtävä on tilojen ja välineiden kunnossapito sekä siisteydestä huolehtiminen. (Kuhmon Kaupunki 2016c.)

Kuhmon Työpajan kanssa yhteistyössä toimii Kuhmon Starttipaja, joka on Kuhmon kaupungin vapaa-aikapalveluiden tarjoamaa matalan kynnyksen valmennusta ja toimintaa alle 29-vuotiaille nuorille. Starttipajalle tulevalla nuorella ei tarvitse olla koulutusta, tai työkokemusta sillä Starttipajalla nuori voi alkaa suunnittelemaan tulevaisuuttaan. Starttipajan ohjelma räätälöidään asiakkaalle sopivaksi ja siellä on henkilökohtaista ohjausta sekä ryhmätoimintaa, joista nuori saa tukea ja valmiuksia opiskelu- ja urasuunnitelmiin ja arjen sujuvuuteen. Starttipaja tarjoaa nuorelle myös ohjausta palveluihin ja mielekästä tekemistä nuoren ehdoilla (kuvio 5). (Kuhmon Kaupunki 2016c.)

KUVIO 5. Starttivalmennuksen keskeiset asiat Kuhmossa (Karppinen 2016.)

Keskeiset teema	Teeman käsittely	Toiminta	Projektit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arjenhallinta</li> <li>• Sosiaaliset taidot</li> <li>• Työelämätaidot</li> <li>• Itsetunto ja itseluottamus</li> <li>• Ongelmanratkaisutaidot</li> <li>• Tulevaisuuden pohdinta</li> <li>• Ryhmätyöskentely</li> <li>• Toiminta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajankäyttöympyrä</li> <li>• Ihmissuhdepuu</li> <li>• Kollaasit</li> <li>• Minuuden markkinat</li> <li>• Elämän onnenpyörä</li> <li>• Arvopeli</li> <li>• Itsetuntotehtävät</li> <li>• Itsearviointi</li> <li>• Yms.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilojen kunnostus ja sisustaminen</li> <li>• Ruoanlaitto ja leipominen</li> <li>• Siivous</li> <li>• Turvallisuuskoulutus</li> <li>• Pienet kädentyöt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tekstiilipuolen työt</li> <li>• Puu- ja metallipuolen työt</li> </ul> </li> <li>• Yritysvierailut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ravintolapäivä</li> <li>• Arjenpelastajat</li> <li>• Perhetapahtumat</li> <li>• Yhteistyö eri toimijoiden kanssa</li> <li>• Yksilöprojektit</li> </ul>

Suunniteltaessa nuorelle Starttivalmennusjaksoa Kuhmossa tulee nuori ensin tutustumaan Starttipajaan yksin, lähettävän tahon tai jonkun läheisen kanssa. Mikäli nuori päättää tulla Starttipajalle, hänen kanssaan sovitaan ensiksi tapaamisia yksi tai kaksi kertaa viikossa. Toiminnan tullessa tutummaksi tapaamiskertoja lisätään. Eri Starttipajoilla starttivalmennus on kestoltaan hyvin yksilöllistä. Kuhmon Starttipajalla jaksot kestävät yleensä kolmesta kuukaudesta vuoteen. Starttipajan sopimukset ovat hyvin joustavia, eikä Kuhmon Starttipajalla ole tuotannollisia tavoitteita.

Kuhmon Starttipajan asiakkaat ovat tulleet toimintaan mukaan pääasiassa pitkittyneen työttömyyden tai koulun keskeyttämisen takia. Osalla asiakkaista, yleensä noin puolella osallistujamäärästä on neuropsykiatrisia häiriöitä eli aktiivisuus ja tarkkaavaisuushäiriöitä tai Asperge-

ria. Neuropsykiatriset häiriöt haittaavat henkilön toimintakykyä, osallistumista ja kokemusta sosiaalisesta osallisuudesta. Oireita voi olla esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen, käyttäytymisen säätelyn, oman toiminnan ohjauksen ja oppimisen alueella (Terveysportti 2015.)

## 8 PORTFOLION KEHITTÄMINEN JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme oli kehittämistyö, jossa tuotimme Kuhmon Starttipajalle Portfolion (liite 1). Portfoliomme painottuu itsetunnon sekä itseluottamuksen vahvistamiseen. Työhömmme liittyi portfolion teon kautta myös tuotteistaminen. Tarkastelimme tuotteistamisprosessia Jämsän ja Mannisen (2000, 28,85) kehittämän tuotekehitysprosessin mukaan, jossa tuotteistaminen etenee prosessimaisesti viiden vaiheen mukaan (kuvio 6). Tuotekehitysprosessin eri vaiheet voivat olla myös osittain päällekkäiset.

KUVIO 6. Uuden tuotteen kehittäminen Jämsää ja Mannista (2000, 85) mukaillen



Ensimmäinen vaihe on kehittämistarpeiden tunnistaminen, jossa mietitään, että onko olemassa ongelma, johon tuotekehitys auttaa. Seuraavana on ideavaihe, jossa hyödynnetään eri lähteistä tullutta tietoa ja tämän seurauksena valikoidaan sellainen tuote tai palvelu, jonka katsotaan vastaavan asiakkaan tarpeisiin. Tuotteen luonnostelu on tuotteistamisprosessin kolmas vaihe. Siinä tiedonhankinnan perusteella laaditaan tuotteen sisältö ja tuotekuvaus tuotteen tekemiselle. Neljäs vaihe on tuotteen kehittäminen, jossa tuotetta varsinaisesti tehdään ja kehitetään. Neljännessä vaiheessa saadaan aikaiseksi mallikappale tuotteesta. Viimeinen vaihe on tuotteen viimeistely, jossa tuotetta korjataan palautteen perusteella. Tämän jälkeen tuote on valmis. (Jämsä ja Manninen 2000, 85.)

Opinnäytetyömme oli alun perin toiminnallinen ja tarkoituksena oli pitää Starttipajalla harjoitteita sosiaaliseen kuntoutukseen liittyen. Toimeksiantajamme toivoi tätä, koska sosiaalinen kuntoutus oli ja on edelleen yhteiskunnallisesti hyvin ajankohtainen asia. Teimme haastattelut asiakkaille ja niiden analysoinnin jälkeen suunnittelimme ja pidimme harjoitteet.

Tämän jälkeen toimeksiantajamme vaati, että tekisimme portfolion. Tämän vuoksi opinnäytetyömme ei edennyt täysin tuotteistamisprosessin mukaisesti. Emme tieneet opinnäytetyöprosessimme alussa, että lopputuloksena olisi portfolio ja tätä kautta tuotteistettu tuote.

## 8.1 Tuotteistamisprosessin ideavaihe

Teimme Kuhmon Starttipajalla kvalitatiivisen haastattelun (liite 2) tuotteistamisprosessimme ideavaiheessa. Päädyimme rajaamaan haastattelukysymykset sosiaalisen vahvistamisen alueelle, sillä sosiaalinen vahvistaminen vastaa sosiaalisen kuntoutuksen ajatukseen ihmisen osallisuuden lisäämisestä. Haastattelussa kysymyksemme käsittelivät seuraavia sosiaalisen vahvistamisen teemoja: elämänhallinta, sosiaaliset taidot, arjenhallinta, minäkuva, itsetunto ja luottamus, osallisuus, voimavarat ja motivaatio. Haastatteluilla halusimme selvittää, mihin teemaan opinnäytetyössämme keskitymme.

Haastattelua tehtäessä ollaan suorassa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Tällöin aineiston keräämiseen voi vaikuttaa itse tiedonsaanti tilanteessa. Haastateltaviin saa myös yleensä yhteyden tarvittaessa haastattelun jälkeen, jos tarvitsee esimerkiksi lisätietoa. Haastattelun huonoiksi puoliksi voi katsoa sen, että se vie paljon aikaa tutkijalta. Lisäksi haastattelutilanne voi vaikuttaa haastateltavan vastauksiin, jos hän esimerkiksi kokee tilanteen uhkaavana. Haastateltava voi myös vastata sillä tavoin, kuin hän olettaa haastattelijan haluavan vastata. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2005, 193–195.)

Ennen haastattelua tulee suunnitella tarkasti käytännön järjestelyt. Haastattelijan tulee sopia haastattelun ajankohta, haastattelupaikka, haastattelun kesto sekä haastattelun välineistö. Pyrimme tekemään yksinkertaisia kysymyksiä ja kysyimme vain yhtä asiaa kysymyksessään. Hirsjärven ja Hurmeen (2004, 105) mukaan haastattelijan tulisi käyttää arkikieltä ja kysymysten täytyisi olla lyhyitä ja helposti ymmärrettäviä. Pyrimme siihen, että kysymykset eivät ole johdattelevia. Vaikeiden käsitteiden vuoksi päätimme pitää ennen haastatteluja lyhyen osallistavan powerpoint-esityksen (liite 3), jossa kävimme teemat läpi (Hirsjärvi ja Hurme 2004, 73, 105.)

Käytimme haastattelussamme avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymysten etu on se, että haastateltavat voivat vapaasti kertoa, mitä heillä on mielessään. Lisäksi ne tuovat ilmi haastateltavan keskeiset ajatukset aiheesta. Avointen kysymysten analysointi on haasteellista, sillä vastaukset ovat vaihtelevia ja sisällöltään sekalaisia. Tämän seurauksena vastausten analysointi on haasteellista. Haastateltavat valitaan tutkimuksen aiheen ja tutkimuskysymyksen mukaan, eli he edustavat jotain tiettyä ryhmää. (Hirsjärvi ja Hurme 2004, 83; Hirsjärvi ym. 2005, 190).

Starttipajan ohjaajat olivat kertoneet asiakkaille etukäteen tulostamme ja haastatteluista. Kaikki kahdeksan asiakasta olivat haastattelupäivänä paikalla. Aluksi esittelimme itseämme sekä kerroimme mitä olemme tekemässä ja miksi. Tämän jälkeen pidimme heille powerpointesityksen, jossa kävimme läpi sosiaaliseen kuntoutukseen liittyviä asioita, kuten elämänhallintaa ja itsetuntoa. Esityksen aikana esitimme asiakkaille kysymyksiä, jotta heidän mielenkiintonsa pysyisi yllä ja saisimme aikaan vuorovaikutusta. Tämän jälkeen kysyimme vapaaehtoisia suullisiin haastatteluihin. Saimme kolme haastateltavaa. Lopuille viidelle asiakkaalle jaoimme saman haastattelurungon täytettäväksi kirjallisesti.

Kerroimme asiakkaille, että haastatteluista saamamme vastaukset ovat ainoastaan meidän käytettävissämme sekä tuhoamme materiaalit heti käsittelyn jälkeen. Kerroimme haastateltaville haastattelun syyn ja että meillä on vaitiolo- sekä salassapitovelvollisuus. Teimme selväksi, että haastateltavat eivät ole tunnistettavissa. Keskustelimme Starttipajan ohjaajan kanssa aiemmin mahdollisista haastatteluista johtuvista seurauksista ja sovimme, että keskustelemme päivän päätteeksi asiakkaiden kanssa päivän aikana heränneistä ajatuksista.

Kattavan haastattelurungon ansiosta haastattelutilanne oli sujuva ja haastattelut pysyivät teemoissa. Hyvän haastattelurungon takia myös me haastattelijat pysyimme teemoissa, eikä meidän tarvinnut juuri keksiä lisäkysymyksiä. Avasimme käsitteitä haastateltaville tarpeen mukaan, mutta pyrimme välttämään johdattelua. Haastattelu oli pituudeltaan sopiva ja haastateltavat jaksoivat keskittyä koko haastattelun ajan. Haastattelut kestivät keskimäärin noin 25 minuuttia. Tämä oli hyvä, koska kahdella haastateltavalla on ADHD. Saimme kattavia vastauksia ja tätä edesauttoi mielestämme käsitteitä avaava powerpoint esityksemme. Haastateltavien mielestä kysymykset olivat hyviä ja ne saivat heidät miettimään omaa tilannettaan.

Seuraavassa kappaleessa on asiakkaiden vastauksia esittämiimme kysymyksiin. Asiakkaiden vastauksista käy ilmi, että nuoret eivät kokeneet itseään tärkeiksi. Asiakkaat näkivät, että heillä on vaikutusmahdollisuuksia elämäänsä suppeasti, mutta ymmärsivät kuitenkin omat vaikuttamismahdollisuutensa. Vastauksista ilmeni, että asiakkaat eivät osanneet nimetä asioita missä kokivat olevansa hyviä.

*Koetko olevasi tärkeä?*

*H1: En minä tiedä olenko minä sellainen, että pärjääkö maailma ilman minua vai tarviiko maailma minua. En tiedä.*

*H2: No enpä erityisemmin.*

*H3: No en minä tiä hirveen hankala sanoo. Kyllä sitä jollain tappaa niinku kokee olevasa tärkeä.*

*Missä olet hyvä?  
H2: Maailman hankalin kysymys.*

Pohdimme johdattelimmeko haastateltavia powerpoint-esityksellä, mutta tulimme kuitenkin siihen lopputulokseen, että haastattelut on helpompi toteuttaa, kun avainkäsitteet on avattu. Huomasimme yhden kysymyksen kohdalla, että esitys on saattanut vaikuttaa vastaukseen. Tämä johtui siitä, että kysyimme esityksen aikana " Mihin yhteisöön kuulut?". Tämä oli myöhemmin yksi haastattelukysymys.

Haastattelujen jälkeen litteroimme haastattelut puhtaaksi. Litteroinnin jälkeen karsimme aineistosta pois turhat asiat kuten esimerkiksi toistot. Litterointi on haastattelun puhtaaksi kirjoittamista sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen aineistoa jäsennetään, koska aineisto on runsas. Myös epäolennaiset asiat jätetään pois. Varsinaisessa analyysissä haastatteluita tiivistetään, luokitellaan, tulkitaan ja etsitään narratiiveja. Aineiston purkamisen jälkeen aineistoa voi tulkita ja analysoida sekä etsiä yhteyksiä kerätystä aineistosta. Sitten seuraa raportointi. (Hirsjärvi ja Hurme 2004, 137–138, 144).

Analysoimme haastatteluista saamaamme aineistoa läpi niiden teema-alueiden sisällä, joihin olimme ne jakaneet. Tarkastelimme vastauksia ja mietimme yhdessä niiden merkityksiä. Käytimme apunamme värejä, jotta pystyimme hahmottamaan, että mitkä asiat kuuluvat yhteen. Huomasimme, että vaikka olimme jakaneet kysymykset teemoittain, niin esimerkiksi itsetuntoon liittyviä vastauksia tuli esille myös muissa kysymyksissä. Tämän vuoksi värien käyttö oli hyvä ratkaisu vastausten hahmottamiseen.

Haastateltavilla oli tarvetta saada tukea itsetunnon rakentumiseen, minäkuvan löytämiseen sekä oman subjektiivisuuden hahmottamiseen. Haastateltavien ehdoton voimavara on läheisverkosto, joka löytyi jokaiselta haastateltavalta. Analysoituamme saamaamme haastatteluaineiston tulimme siihen lopputulokseen, että toiminnalliset kertamme tulevat liittymään itsetuntoon ja sen vahvistamiseen.

Analysoituamme alkuhaastattelut otimme yhteyttä Starttipajan ohjaajiin ja kerroimme että itsetunto nousi kaikkien asiakkaiden haastatteluissa keskeiseen osaan. Starttipajan ohjaajat olivat sitä mieltä että itsetunnon vahvistaminen on hyvä teema työhömmme. Me olimme samaa mieltä ja aloimme miettimään tulevia harjoitteita ja omia tavoitteitamme.

## 8.2 Tuotteen luonnosteluvaihe

Kun olimme alkuhaastattelujen perusteella saaneet selville, että asiakkaat kaipaivat vahvistusta erityisesti itsetunnon alueella, niin aloimme pohtia toiminnallisia kertojamme ja niiden sisältöä. Oli tärkeää tutustua tarkemmin, mitä haasteita Starttipajan asiakkailla on ja miten



huomiomme sen harjoitteita pitäessämme. Jämsän ja Mannisen (2000, 45) mukaan tuotteen luonnosteluvaiheessa on hyvä käydä havainnoimassa ja haastattelemassa asiakkaita. Meillä tämä toteutui sekä alkuhaastatteluissa ideavaiheessa että luonnosteluvaiheessa pitäessämme harjoitteita Starttipajalla.

Toiminnallisten kertojen harjoitteisiin saimme ideoita esimerkiksi Toivakan ja Maasolan kirjasta *Itsetunto kohdalleen!* (2011). Kyseisessä kirjassa oli kattavasti eri harjoitteita ja myös tietoa mitä hyötyä niistä on asiakkaille. Muokkasimme harjoitteita hyvin paljon, jotta ne sopisivat juuri meidän asiakasryhmällemme. Kehitimme muutamia yhdessä Starttipajan henkilökunnan kanssa. Miia oli myös tutustunut harjoittelunsa aikana erilaisiin harjoitteisiin, joten hyödynsimme niitä myös omilla toiminnallisilla kerroillamme. Hyödynsimme myös koulussa opittuja harjoitteita ja muokkasimme niitä asiakasryhmällemme sopivaksi. Kävimme pitämässä harjoitteita yhteensä viisi kertaa huhtikuun ja toukokuun 2015 aikana. Jaoimme toiminnalliset kerrat eri teemoihin, jotka liittyivät itsetuntoon.

Toiminnallisilla kerroilla toinen meistä veti vuorotellen harjoitteen ja toinen meistä havainnoi asiakkaita ja heidän käyttäytymistään. Havainnoinnilla saadaan välitöntä tietoa tutkittavan kohteen käyttäytymisestä. Havainnointia menetelmänä käyttävä tutkija saa tutkimuksensa kohteesta tietoa hänen oikeassa toimintaympäristössään. Toisaalta tutkijan läsnäolo saattaa vaikuttaa havainnoin kohteena olevan käyttäytymiseen. Havainnointi on työläs ja aikaa vievä menetelmä, joten esimerkiksi opinnäytetyötä tehtäessä siihen ei voi käyttää pitkiä ajanjaksoja. (Hirsjärvi ym. 2005, 202–203.)

### 8.3 Toiminnalliset kerrat Kuhmon Starttipajalla

Useat toiminnallisilla kerroilla pitämämme harjoitteet vaativat purkua. Tämän vuoksi jokainen harjoite, jossa käsiteltiin asiakkaiden elämää, menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta, käytiin läpi. Niiden tarkoitus oli herättää ajatuksia, mutta ei kuormittaa ketään liikaa. Tämän takia harjoitteiden purkuun varattiin aikaa. Jokaisen harjoitteen jälkeen pidimme aina pienen tauon, jotta asiakkaat jaksavat vielä jatkaa niiden parissa. Starttipajalla harjoitteiden kestolla ja tauotuksella on suuri merkitys. Harjoitteiden onnistumiseen vaikuttaa suuresti se, miten kohderyhmä on otettu huomioon suunnittelussa.

Opinnäytetyömme toiminnallisten kertojen aikana Kuhmon Starttipajalla asiakkaita oli kahdeksan, joista viisi oli poikia ja kolme tyttöjä. Asiakkailla oli tuolloin erinäisiä ongelmia, kuten peliriippuvuutta, adhd:ta, ahdistuneisuushäiriöitä sekä päihdeongelmia. Kaikki asiakkaat olivat tuolloin Starttipajalla kuntouttavan työtoiminnan kautta.

Starttipajalla päivä aloitetaan aina yhteisellä kahvihetkellä, jossa keskustellaan ajankohtaisista asioista ja mieltä painavista asioista. Myös meidän toiminnalliset kertamme alkoivat aina kahvihetkellä. Yhteinen hetki on hyvä tapa aloittaa toiminnalliset kerrat, koska silloin näkee jos jollain asiakkaista on jotain mielen päällä, tai jos asiakkailta on esimerkiksi hieman vilkkaampi päivä. Suunnittelimme toiminnalliset kertamme siten, että niissä on selkeä rakenne (kuvio 7).

KUVIO 7. Toimintakertojen rakenne (Karppinen 2016.)

Toimintakerta	Tavoite	Lämmittely	Harjoitteet	Lopetus
Minä olen hyvä	Vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen Itsensä hyväksyminen	Paljastus- harjoite	Millainen minä olen Minä olen hyvä	Fiilikset Tunnelmat
Minä työntekijänä	Usko omiin mahdollisuuksiin Avun pyytäminen	Lapsuuden unelma ammatit Millainen työntekijä on hyvä	Minä työntekijänä kollaasi Työhön valmiuspuu	Fiilikset Tunnelmat
Minä ja mahdollisuuteni	Pelkojen tunnistaminen Omiin vaikutusmahdollisuuksiin uskominen	Minua pelottaa- harjoite	Elämäni puu	Fiilikset Tunnelmat
Miten minusta tuli minä	Oman elämän pohtiminen	Keskustelu	Elämänjana Kuka sinua auttoi	Fiilikset Tunnelmat
Minä ja tulevaisuuteni	Unelmointi ja omien hyvien piirteiden sekä kehittämistarpeiden tunnistaminen Tulevaisuuden tarkastelu	Millainen olet ja mistä unelmoit - harjoite	Jatko elämänjanelle Tähän minä tähtään	Fiilikset Tunnelmat Palautteen keruu

Jaoimme jokaiselle asiakkaalle ensimmäiselle toiminnallisella kerralla henkilökohtaisen vihkon, johon asiakas sai kirjoittaa vapaasti ajatuksiaan pitämistämme kerroista. Asiakkailta oli oikeus päättää haluavatko he kirjoittaa vihkoihin. Vihkoissa oli lyhyt ja vapaa ohjeistus, jonka pohjalta vihkoon kirjoitettiin. Halusimme kuulla asiakkaan mielipiteen harjoitteista, onko hän saanut harjoitteista positiivisia kokemuksia ja mitkä hänen tunnelmat kerrasta olivat asteikolla yhdestä kymmeneen.

### 8.3.1 Ensimmäinen toiminnallinen kerta

Ensimmäisen kerran teemana oli Minä olen hyvä. Tavoitteenamme oli luoda luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri. Halusimme myös esitellä itsemme asiakkaille, jotta tutustuminen sekä luottamuksen syntyminen meidän ja asiakkaiden välillä olisi mahdollista. Tarkoituksena oli myös havainnoida kuinka asiakkaat osallistuvat ensimmäisen päivän toimintaan tulevia kohtaamisiemme varten. Asiakkaiden tekemien harjoitteiden oli tarkoitus herättää heidät ajattelemaan omia vahvuuksiaan ja kehittämisen kohteitaan. Tavoitteenamme oli saada heidät hyväksymään paremmin itsensä.

Ensimmäiseksi esittelimme itsemme Paljastus-harjoitteella. Harjoitteessa tulee muodostaa rinki ja tarkoituksena on paljastaa itsestään jokin asia, tapa tai mielipide, mitä muut ryhmän

jäsenet eivät ole sinusta vielä tiedneet. Kun jokainen on keksinyt jonkun paljastettavan asian, aletaan niitä käymään vuorotellen läpi. Esimerkiksi: "Hei, olen Miia ja mielestäni varpaat ovat kammottavia." Tämän jälkeen muut voivat sanoa: "Hei Miia, minunkin mielestäni varpaat ovat kammottavia tai mielestäni varpaat eivät ole kammottavia." Kysymykset, esimerkiksi miksi, ovat suotavia, koska ryhmässä kaivataan keskustelua. Kun jokainen oli kertonut itsestään jonkun paljastuksen, keskustelimme ryhmässä seuraavista asioista.

- Opiteko toisistanne jotain uutta?
- Millaista oli paljastaa itsestään tällaisia asioita?
- Onko asioita, joita et koskaan paljastaisi?

Seuraava harjoite oli nimeltään Millainen minä olen. Harjoitetta varten olimme yhdessä askarrelleet paperilappuja joissa oli erilaisia adjektiiveja. Tämän harjoitteen tavoitteena oli saada asiakkaat huomaamaan sekä omat positiiviset että negatiiviset piirteensä. Kerroimme asiakkaille, että jokainen keräisi kolme lappua, jotka kuvaavat heidän hyviä puoliaan ja kaksi, jotka kuvaavat heidän huonoja puoliaan. Kun jokainen oli löytänyt itselleen sopivat adjektiivit, kävimme positiivisia ja negatiivisia piirteitä läpi niiden avulla. Keksimme adjektiiveista positiivisia ja negatiivisia puolia. Esimerkiksi puhelias ihminen voi olla sosiaalinen, mutta toisaalta hän ei välttämättä osaa kuunnella muita.

Päivän viimeinen harjoite oli nimeltään, Minä olen hyvä. Tässä harjoitteessa jokainen kertoi toisille missä kukin on hyvä. Ohjasimme harjoitteen kulun siten, että pyysimme asiakkaita sulkemaan silmänsä ja miettimään hetken asioita joissa heillä on kehittymisen varaa. Seuraavaksi pohdittiin asioita, joissa kukin on hyvä jonkun toisen mielestä. Viimeiseksi mietittiin asioita missä ajattelee itse olevansa hyvä.

Kun asioita oli mietitty, kävimme läpi jokaisen hyviä ja huonoja puolia. Mietimme yhdessä miten huonot asiat saadaan muutettua positiivisiksi, esimerkiksi: -olen arka. /+hän on hienotunteinen. Lisäksi mietimme kuinka positiiviset ominaisuudet voi jossain vaiheessa muuttua negatiivisiksi. Esimerkiksi: +olen toimelias /-hän touhuaa koko ajan eikä rentoudu.

Lopuksi keskustelimme seuraavista asioista:

- Miten helppoa tai vaikeaa asioiden määrittely oli?
- Oliko vaikeaa muuttaa hyviä asioita huonoksi ja toisinpäin?
- Paljastuiko sinusta jotain uutta?
- Mitä hyötyä uudelleenmäärittelystä voi olla?

Lopuksi kävimme läpi päivän harjoitteita keskustelemalla ja kysyimme millaiset tunnelmat niistä jäänyt. Kiitimme kaikkia osallistumisesta ja avautumisesta. Totesimme, että oli hienoa, että ensimmäisellä kerralla uskallettiin kertoa paljon itsestä uusille ihmisille. Huomasimme myös että meidän osallistumisellamme, esimerkillämme ja motivaatiollamme oli suuri merkitys asiakkaiden osallistumiseen.

### 8.3.2 Toinen toiminnallinen kerta

Toisella tapaamiskerralla teemamme oli Minä työntekijänä, koska oli vapun aatto. Tämän kerran harjoitteiden tarkoituksena oli herätellä asiakkaat ajattelemaan tulevaa työelämää. Koimme myös, että asiakkaiden on tärkeä tiedostaa, ketkä henkilöt ovat heidän tukena matkalla kohti työelämää. Työ teema oli mielestämme aiheellinen, koska monet työttömät nuoret eivät usko, että he pääsevät töihin ja tavoitteenamme oli kannustaa heitä pyytämään apua sekä uskomaan omiin mahdollisuuksiin.

Alustimme päivän teemaa kysymällä mikä on ollut kenenkin unelma-ammatti lapsena. Jokaiselta löytyi jokin unelma-ammatti ja moni totesi unelma-ammattin muuttuneen. Mietimme yhdessä millainen työntekijä on hyvä ja millaisia hyvän työntekijän piirteitä kullakin asiakkaista on. Otimme jälleen adjektiivit avuksi ja jokainen paikalla olija valitsi viisi adjektiivia, jotka kuvaavat heitä itseään työntekijänä. Jokainen esitteli omat adjektiivinsa, joissa oli sekä huonoja ja hyviä puolia. Esittelyn jälkeen pohdimme asiakkaiden kanssa mitä kehitettävää heillä olisi itsessään, jotta he täyttäisivät hyvän työntekijän kriteerit.

Pienen tauon jälkeen aloimme työstämään asiakkaiden kanssa kollaaseja, jotka kuvasivat heitä työntekijänä. Edellisen harjoitteen myötä heillä oli mielessään adjektiiveja ja olimme lisäksi tulostaneet erilaisia fraaseja, mietelauseita sekä laulujen sanoja työnteosta. Lisäksi lehdet ja muu materiaali oli käytettävissä. Kun kollaasit olivat valmiit, ohjasimme asiakkaita piirtämään toiselle puolelle kollaasia työhön valmiuspuun. Tehtävänä oli piirtää puu, jossa latva oli määränpää. Asiakkaiden tuli piirtää puuhun kohta, missä hän on nyt ja missä hän on Starttipaja-jakson jälkeen. Seuraavaksi puuhun tuli merkitä kohta, johon asiakas tähtää ja henkilöt, jotka auttavat sekä tukevat asiakasta työhön paluussa. Lopuksi halukkaat esittelivät työnsä ja muut esittivät kysymyksiä niistä. Tämä toiminnallinen kerta oli hyvin haastava. Asiakkaat olivat levottomia ja odottivat että pääsisivät Vapun juhlintaan. Meille jäi sellainen tunne, että aihe ei kiinnostanut asiakkaita niin paljon kuin edellisen kerran aihe.

### 8.3.3 Kolmas toiminnallinen kerta

Kolmannella teema oli minä ja mahdollisuuteni. Tämän toiminnallisen kerran tavoitteena oli saada asiakkaat ajattelemaan omia vaikutusmahdollisuuksiaan omaan elämäänsä. Pidimme vain yhden harjoitteen, sillä Starttipajan ohjaajilla oli asiakkaille suunniteltuna muita tehtäviä kyseiselle päivälle. Asiakkaiden piirsivät puun, joka esitti heidän omaa elämäänsä. Seuraavaksi asiakkaat merkitsivät, missä vaiheessa puuta he ovat menossa ja mikä heidän tavoitteensa on. Lisäksi mietittiin, mitkä tekijät auttavat heitä tavoitteeseen pääsemisessä. Tällä harjoitteella pyrimme saamaan asiakkaat miettimään omaa elämäänsä ja sitä millaisessa kohdassa he ovat menossa ja minne he haluavat tästä eteenpäin suunnata. Tämän asian miettiminen on tärkeää, sillä konkreettisten tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon.

Asiakkaat hahmottivat oman tilanteensa yllättävän hyvin. He laittoivat itsensä keskiväliin puuta. Kukaan ei kokenut tilannettaan sellaiseksi, että olisi aivan puun alaosassa. Asiakkaiden tavoitteena oli joko työllistyminen tai opiskelu. Koimme, että asiakkaiden tavoitteet olivat realistisia. Asiakkaat osasivat myös kertoa, mitkä tekijät auttavat heitä tavoitteiden saavuttamisessa. Osalla se oli aivan konkreettisesti kouluun hakeminen ja esimerkiksi yksi asiakas sanoi, että hän menee Starttipajajakson jälkeen työpajalle ja siitä mahdollisesti töihin. Osalle asiakkaista oli selvää, että he haluavat muuttaa pois Kuhmosta huonon työllisyystilanteen vuoksi. Mielestämme tämä kerta sujui edellistä paremmin ja asiakkaat kokivat harjoitteet mieleisiksi.

### 8.3.4 Neljäs toiminnallinen kerta

Neljännän toiminnallisen kerran teema oli miten minusta tuli minä. Tavoitteenamme oli saada asiakkaat pohtimaan omaa elämäänsä ja sitä, miten sen tapahtumat ovat vaikuttaneet heihin ja heidän itsetuntoonsa. Korostimme asiakkaille, että jokaisella on menneisyytensä, mutta se ei ratkaise heidän tulevaisuuttaan.

Ensimmäisenä harjoitteena oli elämänjana. Asiakkaat piirsivät omaa elämäänsä kuvaavan kuvion, johon he merkitsivät haluamiansa tapahtumia elämänsä varrelta. Pohdimme yhdessä tapahtumien vaikutusta heidän elämään ja itsetuntoon. Jokainen sai kertoa sen verran elämästään kuin he itse kokivat haluavansa kertoa. Seuraavaksi pohdimme hyviä ja huonoja oppimiskokemuksia ja niiden vaikutuksia jokaisen elämään ja itsetuntoon. Starttipajan asiakkaat eivät yleisesti ottaen ole olleet kovin kiinnostuneita koulun käynnistä, joten päätimme tehdä tällaisen harjoitteen, jossa kukin sai miettiä, miten hyvä ja huono palaute vaikuttaa itsetuntoon.

Asiakkaat osallistuivat tällä kerralla hyvin. He jakoivat elämästään paljon asioita. He kokivat, että heidän elämänsä on mahtunut paljon tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet heidän elämänsä sekä negatiivisesti että positiivisesti. Jotkut olivat kokeneet koulukiusaamista ja he kertoivat sen vaikuttaneen heidän itsetuntoonsa negatiivisesti. Useilla oli elämässään jokin tärkeä henkilö, jonka kannustus oli saanut heidät uskomaan itseensä.

### 8.3.5 Viides toiminnallinen kerta

Viimeisellä toiminnallisella kerralla tavoitteena oli saada asiakkaat miettimään tarkemmin omaa tulevaisuuttaan ja koimme että näemme asiakkaiden vastausten perusteella millaisiin asioihin asiakkaat uskovat tulevaisuudessa kykenevänsä. Olimme edellisellä kerralla tehneet elämänjanoja. Tällä kerralla palasimme elämänjanoihin ja mietimme niihin jatkoa seuraavien kysymysten avulla.

- Miten toivot elämänjanasi jatkuvan?
- Mitä toivot ja tavoittelet?
- Millaista polkua haluat kulkea?
- Millaisia asioita haluat elämäsi sisältävän (kokemukset, ihmiset yms.)
- Listaa viisi asiaa, jotka haluat elämäsi aikana tehdä.

Tulevaisuuden janojen jälkeen teimme vielä Tähän minä tähtään- haastattelun. Jokainen sai vastata siihen omassa rauhassa. Haastattelu koostui seuraavista lauseista:

- Tehtäväni tällä hetkellä elämässäni:
- Kuuden kuukauden päästä haluaisin olla / tehdä:
- Suunnitelmani, jotta tavoitteeni toteutuisi:
- Mitä tehtävää tai roolia en halua elämässäni missään nimessä?
- Mitä tehtäviä/ töitä olen valmis ottamaan vastaan?
- Tulenko vaikuttamaan enemmän oman elämäni kulkuun? Miten?
- Muita tulevaisuuden haaveita?

## 8.4 Portfolion tekoprosessi

Linnakylä, Kankaanranta ja Pollari (1994) ovat määritelleet kirjassaan portfolion seuraavasti: "Portfoliolla tarkoitetaan oppilaan omaa arvopaperisalkkua eli sellaista opiskelutehtävien kokoelmaa, joka edustaa monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti oppilaan osaamista ja jonka oppilas on itse valikoinut jonkin opiskelujakson töistä. Portfolioonsa oppilas sisällyttää myös oppimiskontekstin kuvauksen sekä parhaiden töidensä ja näiden valintaperusteiden esittelyn samoin kuin koko näytevalikoiman loppuarvioinnin, jossa oppilas kuvaa opiskeluprosessiaan ja sen onnistumista, osaamisensa vahvoja puolia ja yleistä edistymistään sekä suunnittelee opiskelujensa jatkotavoitteita." (Linnakylä ym. 1994, 10.)

Portfoliomme poikkeaa Linnankylän, Kankaanrannan ja Pollarin määrittelemästä portfolioista siten, että portfoliomme sisältää erilaisia itsetuntoon liittyviä harjoitteita sekä materiaaleja Starttipajan työntekijöiden tueksi. Työntekijät voivat hyödyntää portfolioa Starttipajalla työvälineenä. Lisäksi kokoamme portfolioon tiiviin tietopakettin opinnäytetyömme keskeisistä asioista, jotka voivat tuoda lisätietoa Starttipajaan liittyvistä asioista. Toivomme, että portfolioa voi jossain määrin hyödyntää esimerkiksi myös harjoittelijoiden ja uusien työntekijöiden perehdyttämisessä. Aloimme kerätä materiaaleja portfoliotamme varten jo opinnäytetyömme ideavaiheessa alkuhaastattelujen jälkeen, kun toimeksiantajamme oli esittänyt toiveen myös portfolioista.

Opinnäytetyössämme sekä idea- että kehittämisvaihe olivat päällekkäiset. Materiaalien keruu vaiheessa kiinnitimme huomiota siihen, että keräämämme materiaali vastaa Starttipajan sekä opinnäytetyömme tarpeisiin. Aloitimme tämän vaiheen työstämisen lisäämällä tietoa Starttipajasta, itsetunnosta sekä itseluottamuksesta.

Portfolion on tarkoituksena toimia työntekijän työvälineenä asiakkaiden itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistamisessa. Opinnäytetyömme vastaa Starttipajan työntekijöiden ja asiakkaiden tarpeisiin, joten opinnäytetyömme aihe on tarpeellinen. Tarve portfolioille tuli Starttipajan työntekijältä. Opinnäytetyömme aineisto perustuu tekemiimme haastatteluihin, toiminta kerroihimme sekä viitekehukseen. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Starttipajan asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa.

Halusimme kiinnittää huomiota siihen, että portfolioissa olevat harjoitteet olisivat suhteellisen helppoja toteuttaa. Käytännössä tämä tarkoittaa, että ne eivät vaadi liikaa ennakkovalmistelua tai tilaa. Tärkeää oli kiinnittää huomiota siihen, että harjoitteet valitaan siten että vilkkaimmatkin asiakkaat pystyvät selviämään niistä. Kiinnitimme myös huomiota siihen että portfolioissa olevat harjoitteet voi toteuttaa niin yksin kuin ryhmässä, koska Starttipajan asiakkailla on myös paljon ongelmia sosiaalisissa suhteissa. Tämän vuoksi halusimme myös että harjoitteemme edistävät vuorovaikutusta ja sosiaalisia taitoja.

Portfoliomme sisältöön vaikuttivat ensisijaisesti tekemämme alkuhaastattelujen tulokset. Yritimme myös miettiä Starttipajan muita päätavoitteita. Jokaista harjoitetta miettiessämme pohdimme harjoitteiden päätavoitteita, jotta ohjaajan on helpompaa valita teemaan soveltuva harjoitus. Yksi haaste oli, että harjoitteet olivat suhteellisen suurelle ikäjakaumalle. Starttipajan asiakkaat ovat 16–29-vuotiaita. On tärkeää, että harjoitteet sopivat koko ryhmälle, olematta osalle ryhmästä liian haastavia tai liian lapsellisia.

Osa asiakkaista koki harjoitteet haasteellisiksi, koska joutuivat miettimään asioita. Lisäksi osa koki harjoitteet puuduttavaksi, tylsiksi sekä vituttavaksi mutta kuitenkin toisaalta mukaviksi,

rennoiksi sekä opettavaisiksi. Harjoitteet olivat auttaneet osaa asiakkaista ymmärtämään itseään paremmin ja pohtimaan omaa elämää. Suurin osa asiakkaista piti harjoitteita mielenkiintoisina. Kommenteista korostui että harjoitteista syntynyt keskustelu oli ollut tärkeä osa toiminnallisia kertoja. Asiakkaiden fiilikset harjoituksista olivat pääosin positiivisia. Kysyimme asiakkailta fiiliksiä asteikolla yhdestä kymmeneen toiminnallisista kerroistamme, keskiarvoksi tuli 9.

Käytyämme läpi asiakkaiden antamaa palautetta sekä kuunneltuamme heitä toiminnallisilla kerroilla tulimme siihen tulokseen, että kaikki pitämme harjoitteet ovat sellaisia, jotka soveltuvat portfolioomme. Olimme mielestämme onnistuneet valikoimaan ja soveltamaan kohderyhmälle soveltuvat harjoitteet. Mielestämme oli tärkeää että toiminnalliset kertamme synnyttivät erilaisia ajatuksia sekä tuntemuksia.

## 8.5 Portfolion viimeistelyvaihe

Viimeinen tuotekehityksen vaihe on valmiin työmenetelmän viimeistely. Kehittämisvaiheessa huomatu ongelmat on mietitty ja tuotteen ulkoasua on mietitty valmiiksi. Lisäksi portfolion sisältö on pohdittu tarkkaan ja se on valmis hyödynnettäväksi. (Jämsä ja Manninen 2000, 85.)

Työstäessämme opinnäytetyötämme, pohdimme koko ajan, palveleeko työmme varmasti Kuhmon Starttipajaa ja onko muilla mahdollisuus hyödyntää työtämme. Halusimme myös, että työmme portfolio-osuus on mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä. Etsimme paljon erilaisia harjoitteita, joilla voi kehittää ja vahvistaa asiakkaan itsetuntoa sekä itseluottamusta. Pyrimme kuitenkin myös muokkaamaan harjoituksia siten, että ne myös vahvistaisivat asiakkaan työntekijäominaisuuksia sekä uskoa tulevaisuuteen. Harjoitteemme siis sisällytettiin Starttipajan erilaisiin teemoihin.

Tuottamaamme portfolioa on käyty läpi moneen kertaan, ja olemme miettineet kuinka se palvelisi Kuhmon Starttipajaa parhaiten. Päätimme lisätä portfolioomme tietoa Kuhmon Starttipajalle keskeisimmistä asioista, kuten starttivalmennuksesta sekä ohjaajista. Näin portfolioomme saisi lisäarvoa ja sitä voisi käyttää esimerkiksi työharjoittelijoiden perehdytyksessä.

Testasimme kaikki harjoitteemme, sillä Starttipajan asiakkailla on usein ongelmia esimerkiksi keskittymisen kanssa. Lisäksi siinä vaiheessa opinnäytetyötämme, kun testasimme harjoitteita, meillä oli käsitys että teemme toiminnallisen opinnäytetyön, joten olisimme kuitenkin pitäneet kaikki harjoitteet. Jälkikäteen pohdimme myös, että harjoitteita ohjatessamme saimme ohjauskokemusta sekä tiedämme, mikä harjoitus on varmasti toimiva ja mikä ei.



Portfoliossamme on Starttipajaan liittyviä keskeisiä asioita sekä kohderyhmälle sopivia harjoitteita, joiden ohjaaminen ei vaadi suuria etukäteisvalmisteluja. Harjoitteet voidaan toteuttaa melkein missä vain. Jokaiseen harjoitteeseen on kirjattu selkeästi mitä tarvitsee. On tärkeää, että ohjaajalla on käsitys itsetunnosta ja hän haluaa herättää keskustelua teemasta.

Viimeistelyvaiheessa pohdimme portfoliomme visuaalista olemusta. Halusimme säilyttää sen hyvin selkeänä ja helposti luettavana. Olemme tehneet portfoliostamme kirjallisen version ja lisäksi työemme voi saada pdf-tiedostona. Portfoliomme etenee loogisesti yleisistä asioista toimintapäiviin. Toimintapäivät on taulukoitu sekä kirjoitettu auki ja viimeistely kuvilla.

Olimme koko opinnäytetyöprosessin ajan tiiviissä yhteistyössä työpaikkaohjaajamme kanssa. Saimme häneltä hyviä vinkkejä portfoliota varten. Pyysimme portfoliosta palautetta myös kuntouttavan työtoiminnan ohjaajalta sekä etsivältä nuorisotyöntekijältä. Saimme vinkkejä muutamien sanojen muokkaamiseen. Lisäksi työntekijöiden toiveiden mukaisesti lisäsimme portfolioomme liite-osioon esimerkiksi adjektiivi- ja mietelauselistat. Työtämme kuvailtiin selkeäksi ja helppolukuiseksi. Etsivä nuorisotyöntekijä kommentoi, että harjoitteet sopivat kohderyhmälle ja ne ovat hyviä sekä herättävät keskustelua.

Työntekijöiden palautteen jälkeen muokkasimme vielä hiukan portfoliotamme. Kävimme sen läpi, ja yritimme vielä kerran karsia pois kaikki mahdolliset kirjoitus- ja kielioppivirheet. Lisäksi palstoitimme liiteosiota ja muokkasimme värimaailmaa. Näytimme valmiin version ohjaajallemme ja hän hyväksyi sen.

## 9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tärkeimmät eettiset periaatteet ihmistutkimukseen liittyen ovat informointiin perustuva suostumus, yksityisyys, seuraukset ja luottamuksellisuus. Informointiin perustuvassa suostumuksessa tutkittavat voivat hyväksyä tai kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Hyväksymistä edellyttää asianmukainen informaatio tutkimusta koskien. (Hirsjärvi ja Hurme 2004, 20;160.)

Opinnätetyössämme huomioimme asiakkaiden informoinnin ja suostumuksen pyytämisen siten, että kerroimme Starttipajan asiakkaille työstämme. Tämän lisäksi kysyimme heidän suostumuksensa. Asiakkailta oli myös mahdollisuus kieltäytyä osallistumisesta.

Tutkimuksessa tulee aina välttää virheitä. Tästä huolimatta tutkimusten tulosten pätevyys ja luotettavuus ovat vaihtelevia. Käytimme opinnätetyössämme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta selvittäessämme haastattelun avulla, mihin sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueeseen toiminnalliset kertamme painottuvat. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden todentaminen on hankalampaa kuin kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta edistää se, että tutkimuksen eri vaiheet on selostettu tarkasti. (Hirsjärvi ym. 2005, 216–217.)

Olemme pyrkineet käymään opinnätetyössämme tarkasti läpi, miten olemme edenneet. Itsetuntoharjoitteisiin liittyen olemme kertoneet missä olosuhteissa ja paikoissa olemme tehneet havaintomme ja johtopäätöksemme. Opinnätetyömme aineisto perustuu ainoastaan Kuhmon starttipajalta saatuihin tuloksiin ja kokemuksiin, joten ne eivät ole yleistettävissä muihin starttipajoihin

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimus on eettisesti luotettava ja hyväksyttävä vain, jos se noudattaa hyvän tieteellisen tavan käytäntöjä. Tutkimusta tehtäessä on oltava huolellinen rehellinen ja tarkka niin tutkimuksen kirjoitus vaiheessa kuin tuloksia julkaistaessa ja arvioitaessa. Olemme pyrkineet tähän opinnätetyötä tehdessämme. Teemme työmme kahdestaan, jolloin saamme toisiltamme varmistuksen asioihin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014.)

Eettisesti hyväksyttävässä tutkimuksessa tutkijat kunnioittavat muiden tekemää työtä. Tämä tarkoittaa sitä, että muiden tutkimuksia käytettäessä on tehtävä asianmukaiset lähdeviittaukset, jotta arvostus menee oikeille henkilöille. Olemme käyttäneet säntillisesti lähdeviittauksia mikä kertoo meidän kunnioituksestamme muita tutkijoita kohtaan. Olisimme voineet olla lähteiden kanssa tarkempia, sillä meillä meni todella paljon aikaa lähteiden uudelleen etsimiseen ja merkitsemiseen. (Tutkimuseettisen neuvottelukunta 2014).

Tutkimusta tehdessä on hankittava tutkimuslupa. Lisäksi ennen tutkimuksen aloittamista on tutkittavan kohteen ja yhteistyökumppaneiden kanssa sovittavat yhteisistä linjauksista. Niiden tulee olla kaikkien osapuolten hyväksymät. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [www-sivut](http://www.sivut) 2014.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tutkimuksellista osuutta varten hankimme tutkimusluvan. Aloittaessamme opinnäytetyömme teon keskustelimme starttipajan asiakkaiden sekä työntekijöiden kanssa opinnäytetyöstämme. Teimme selväksi, että kenenkään nimiä ei tule opinnäytetyöhön ja kaikkien yksityisyys säilyy. Jälkikäteen ajateltuna meidän olisi pitänyt tehdä tarkempi suunnitelma aikataulun ja suhteen ja sisällön suhteen. Koemme, että opinnäytetyömme alku oli sekavaa ja välillä meistä tuntui, että emme oikein tienneet mitä olimme tekemässä. Tähän vaikutti mielestämme myös opinnäytetyömme kiireellinen aloitus.

Jos opinnäytetyö toteutettaisiin muualla, emme voi sanoa että tulokset olisivat samanlaisia. Opinnäytetyöhön haastateltiin vain Kuhmolaisia nuoria, eri paikkakunnalla nuorilla saattaa korostua erilaisia ongelmakohtia. Starttipajaan liittyvän kirjallisuuden mukaan heikko itsetunto on hyvin yleistä Starttipajan kohderyhmällä, paikkakunnasta riippumatta.

Opinnäytetyön toiminnalliset kerrat käsittelivät hyvin arkaluontoisia ja henkilökohtaisia asioita. Tämän vuoksi opinnäytetyössä korostuu salassapidon ja luottamussuhteen tärkeys. Opinnäytetyön vuoksi perehdyimme itse lisää salassapitoon ja välitimme siitä tietoa myös asiakkaille. Oli tärkeää että myös asiakkaat ymmärsivät että toiminnallisilla kerroilla käsitellyt asiat jäävät Starttipajalle, eikä niitä kerrota ulkopuolisille.

Opinnäytetyössä korostuu asiakaslähtöisyys. Selvitimme mitä toimeksiantajamme tarvitsee ja mikä palvelisi asiakkaita parhaiten. Huomioimme asiakkaiden tarpeita ja mielipiteitä. Asiakkaita ei painostettu osallistumaan tai jakamaan harjoitettaan. Mielestämme oli positiivista, että jokainen asiakas halusi osallistua ja kertoa harjoitteistaan.

## 10 POHDINTA

Nuorisotyöttömyys ja nuorten syrjäytyminen ovat ajankohtaisia asioita Suomessa. Yksi keino nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn ja työllisyyden parantamiseen on sosiaalinen kuntoutus. Sosiaalinen kuntoutus on yhteiskunnassamme sekä myös sosiaalialalla vielä suhteellisen uusi asia. Opinnäytetyömme tuo tietoa sosiaalisesta kuntouksesta sekä starttipajatoiminnasta yhtenä sosiaalisen kuntoutuksen toimintatapana. Starttipajatoiminta tulee todennäköisesti olemaan entistä vahvemmin yksi sosiaalisen kuntoutuksen palvelu.

Opinnäytetyömme on sosiaalialalle sopiva. Moni sosiaalialalla työskentelevä työskentelee syrjäytyneiden, syrjäytymisvaarassa sekä haasteellisissa elämäntilanteissa olevien henkilöiden kanssa. Työ, jota sosiaalialalla tehdään, on inhimillisen puolen lisäksi myös hyvin taloudellisesti kannattavaa. Jo yhdestä syrjäytyneestä aiheutuu yhteiskunnalle merkittäviä kustannuksia, puhumattakaan syrjäytymisen vaikutuksista henkilöön itseensä tai hänen lähipiiriinsä.

Toimeksiantajamme voi hyödyntää opinnäytetyötämme toiminnan esittelyssä niin päättäjille kuin uusille työntekijöillekin. Opinnäytetyömme voi helpottaa rahoittajien ymmärrystä starttipajatoiminnan suhteen. Starttipajatoiminta on Kuhmossa vielä uutta, joten opinnäytetyömme omalta osaltaan vakiinnuttaa Starttipajan asemaa Kuhmossa. Lisäksi toimeksiantajamme voi hyödyntää tulevaisuudessa portfoliotamme. Harjoitteet on testattu ja todettu, että ne sopivat hyvin Starttipajatoiminnan tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin.

Opinnäytetyömme harjoitteet vahvisti asiakkaiden itsetuntoa ja itseluottamusta, asiakkaiden yhteisöllisyyttä sekä vuorovaikutustaitoja. Harjoitteemme herättivät asiakkaissa paljon ajatuksia ja osa nuorista harjoituksen jälkeen alkoi miettiä asioita uudesta näkökulmasta. Asiakkaat saivat tietoa itsetunnosta ja itseluottamuksesta, ja tämän lisäksi he saivat työkaluja niiden vahvistamiseen.

Opinnäytetyömme tavoite toteutui eli kokosimme toimeksiantajallemme itsetuntoharjoitteita sisältävän portfolion Starttipajan ohjaajien käyttöön. Vaikka koimme opinnäytetyöprosessin hyvin haastavaksi, saimme paljon arvokasta oppia niin onnistumisista kuin epäonnistumisista. Epäonnistuimme opinnäytetyömme aikatauluttamisessa, mutta onnistuimme toiminnallisten harjoitteiden pitämisessä, teoretiedon hankinnassa sekä meidän välisessä yhteistyössä. Yhteistyöllemme haasteita tuotti meidän välinen välimatka (200 km), opintojen ja töiden päällekkäisyys sekä valitettavat elämäntapahtumat. Selvisimme kuitenkin kaikista haasteista ja olemme opinnäytetyömme kautta oppineet lisää prosessityöskentelystä ja nuorten kanssa tehtävästä työstä.

Portfolio jää jatkossa Starttipajan ohjaajan käyttöön. Ohjaajalla on mahdollisuus päivittää portfolioa tarpeidensa mukaisesti. Jos Starttipajalle tulee uusi työntekijä, portfolio toimii perehdyttämisen välineenä. Portfoliosta löytyy tiivistettynä Starttipajalle olennaiset asiat.

Opinnäytetyöstä on kehittynyt sivutuote, palvelukuvaus yhteistyöverkostolle. Palvelukuvauksessa on hyödynnetty Starttipajasta keräämäämme teoretietoa. Opinnäytetyön hyödyntäminen palvelukuvauksen laatimisessa on mielestämme hyvin positiivinen asia ja kertoo siitä, että olemme onnistuneet opinnäytetyömme sisällön tuottamisessa.

Kuhmon Starttipajan lisäksi portfolioa voi hyödyntää nuorisotyön kentillä. Harjoitteet sopivat nuorille ja haastaville kohderyhmille. Portfolioa ja harjoitteita voi muokata omiin tarpeisiin ja omalle asiakasryhmälle sopiviksi.

Opinnäytetyön jatkotutkimusaiheena voisi olla portfolion itsetuntoharjoitteiden vaikuttavuuden tutkiminen. Olisi mielenkiintoista saada tietää harjoitteiden todellinen vaikuttavuus. Opinnäytetyömme voisi myös mallintaa esimerkiksi toisella Starttipajalla tai työpajalla. Tällöin harjoitteita testattaisiin myös muualla ja nähtäisiin toimivatko ne muuallakin kuin Kuhmossa.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AALTONEN, Sanna, BERG, Päivi ja IKÄHEIMO Salla 2015. Nuoret luukulla–Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

ALA-KAUHALUOMA, Mika ja TUUSA, Matti 2015. Sosiaalinen kuntoutus nuorten osallisuuden vahvistajana. Kuntoutus 1/2015, 35–41.

ANTTONEN, Kristiina 2016-06-29. Johtava sosiaalityöntekijä. [Puhelinhaastattelu] Kuhmo: Kainuun Sote

HAKKARAINEN, Tytyne, LONDEN, LUHTANEN Marjukka, PELTOSALMI Juha, SILTANIEMI, Aki ja SÄRKELÄ, Riitta 2012. Sosiaalibarometri 2012. Ajankohtainen arvio palveluista, palvelujärjestelmän muutoksesta ja kansalaisten hyvinvoinnista. SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry, Helsinki.

HEDEMÄKI Outi, 2013. Seinätön valmennus Työpajalla. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry opetus- ja kulttuuriministeriön tuella.

HILPINEN, Kari, HUUMONEN, Soile, KIVIRANTA, Jari ja VÄLIMAA, Anne 2012. Startti parempaan elämään –starttivalmennuksen perusteet. Vaajakoski: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry

HIRSJÄRVI, Sirkka ja HURME, Helena 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2005. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy

HUUMONEN, Soile 2014 Työ- ja yksilövalmennus työpajalla. Helsinki: Star.offset Oy

HÄMÄLÄINEN, Juha 2007. Nuorisokasvatuksen teoria sosiaalipedagogisessa kehyksessä. Julkaisussa: NIVALA, Elina ja SAASTAMOINEN, Mikko (toim.) Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy

HÄMÄLÄINEN Tuija ja PALO Susanna 2014. Työpajapedagogiikka. Valmennuksen pedagogisia lähtökohtia työpajalla. Helsinki: Star-offset Oy.

HÄMÄLÄINEN, Ulla 1998, Nuorisotyöttömyys, julkaisussa POHJOLA, M. (toim.) Suomalainen työttömyys, Taloustieto Oy

HÄMÄLÄINEN, Ulla ja TUOMALA, Juha 2013. Faktaa nuorisotyöttömyydestä [Verkojulkaisu]. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus .[Viitattu 2016-05-15] Saatavissa: [http://www.vatt.fi/file/policybrief/vatt\\_policybrief\\_22013.pdf](http://www.vatt.fi/file/policybrief/vatt_policybrief_22013.pdf)

IHALAINEN, Jarmo ja KETTUNEN, Terttu 2013. Turvaverkko vai trampoliini. Sosiaaliturvan mahdollisuudet. Helsinki: Sanoma pro Oy.

ILO (International Labour Organisation) 1964. Employment Policy Convention. Geneva.— 2005b. Youth: Pathways to Decent Work – Promoting Youth Employment. Geneva

JÄMSÄ, Kaisa ja MANNINEN, Elisa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy

JÄRVELÄ, Sampo, JOUTSI, Else, KOSKELA, Virpi ja NATRI, Tommi 2008. Starttivalmennus taiteen tekemisen keinoin kohti elämää. Tampere: Juvenes paino Oy

- KAINUUN SOTE 2013. Osallisuutta ja sosiaalista vahvistamista Kainuussa. Virta Kainuu- osahankkeen loppuraportti. [Verkkajulkaisu]. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. [Viitattu 2015-20-09] Saatavissa: <http://sote.kainuu.fi/showattachment.asp?ID=4297&DocID=3434>
- KELTINKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2010. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WS Bookwell Oy
- KOMONEN, Katja 2007. Työpajatoiminta nuorisotyön toimintamuotona. Julkaisussa: HOIKKALA, Tommi ja SELL, Anna. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusseura
- KOSKINEN, Karoliina ja HAUTALUOMA, Marja 2009. Valmennuksessa erilainen oppija. Välineitä työ- ja yksilövalmennukseen. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.
- KORTELAINEN, Miikka 2015. Nuorten syrjäyttämiseen ei ole varaa [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2015-05-15] Saatavissa: <http://miikkakortelainen.fi/>
- KUHMON KAUPUNKI 2016a. Etsivä nuorisotyö [Verkkosivu] .Kuhmon kaupunki. [Viitattu 2016-06-29] Saatavissa: [http://www.kuhmo.fi/alltypes.asp?d\\_type=5&menu\\_id=1312](http://www.kuhmo.fi/alltypes.asp?d_type=5&menu_id=1312)
- KUHMON KAUPUNKI 2016b. Kaupunkitietoa. [Verkkajulkaisu]. Kuhmon kaupunki. [Viitattu 2016-04-08] Saatavissa: <http://www.kuhmo.fi/index.asp>
- KUHMON KAUPUNKI 2016C. Työpajatoimintaa Kuhmossa 5.1.1987 alkaen. [Verkkajulkaisu] .Kuhmon kaupunki. [Viitattu 2016-06-29] Saatavissa: [http://www.kuhmo.fi/alltypes.asp?d\\_type=5&menu\\_id=1310](http://www.kuhmo.fi/alltypes.asp?d_type=5&menu_id=1310).
- KUNNAT 2015. Sosiaalipalvelut. [Verkkosivu]. Suomen kuntaliitto.[Viitattu 2016-03-20]. Saatavissa: <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/sosiaalipalvelut/Sivut/default.aspx>
- KUNTOUTUSPORTTI 2015. Sosiaalinen kuntoutus. [Verkkosivu]. Kuntoutussäätiö .[Viitattu 2015-08-24] Saatavissa: [http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen\\_\\_ammattillinen\\_\\_sosiaalinen\\_\\_ja\\_\\_kasvatuksellinen\\_kuntoutus/sosiaalinen\\_kuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/laakinnallinen__ammattillinen__sosiaalinen__ja__kasvatuksellinen_kuntoutus/sosiaalinen_kuntoutus/)
- LUNDBOM, Pia ja HERRANEN, Jatta 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- MATTILA-AALTO, Minna. 2012. Järjestöt ja sosiaalinen kuntoutus. Kuntoutus 4/2012, 71–76
- MEHTONEN, Tuija, 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Julkaisussa: Jatta Herranen & Tuija Lundbom (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu
- NUORISOTAKUU 2015. Tietoa nuorisotyöttömyydestä- nuorisotakuu. [Verkkosivu]. Nuorisotakuu .[Viitattu 2015-08-21] Saatavissa: [http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/tietoa\\_takuusta/tietoa\\_tilastoista\\_ja\\_nuorisotyottomyydesta](http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/tietoa_takuusta/tietoa_tilastoista_ja_nuorisotyottomyydesta)
- POHJANTAMMI Ismo 2007. Ylisukupolvinen työttömyys nuorten työpajoilla. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- SOSIAALIHUOLTOLAKI L30.12.2014/1301. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2015-08-20.] Saatavissa: [http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search\[type\]=pika&search\[pika\]=Sosiaalihuoltolaki](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search[type]=pika&search[pika]=Sosiaalihuoltolaki)

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2015. Hyvä itsetunto on optimismia. [Verkkojulkaisu]. Suomen mielenterveysseura [Viitattu 2015-08-21] Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

TERVEYSPORTTI 2015. Lasten ja nuorten neuropsykiatristen oireiden ja häiriöiden hoitomalli [Verkkojulkaisu]. Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä Carea [Viitattu 2016-03-28] Saatavissa: [http://www.terveysportti.fi/dtk/shp/avaa?p\\_artikkeli=shp00777](http://www.terveysportti.fi/dtk/shp/avaa?p_artikkeli=shp00777)

TILASTOKESKUS 2015. Elokuun työttömyysaste 8,3 prosenttia. [Verkkosivu]. Tilastokeskus. [Viitattu 2015-09-20] Saatavissa: [http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2015/08/tyti\\_2015\\_08\\_2015-09-22\\_tie\\_001\\_fi.html](http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2015/08/tyti_2015_08_2015-09-22_tie_001_fi.html)

TOIVAKKA, Sari ja MAASOLA, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemukseen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Juva: Bookwell Oy.

TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2014. Hyvä tieteellinen käytäntö. [verkkojulkaisu]. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [viitattu 2016-03-15] Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

TYÖ- JA ELINKEINOMINISTERIÖ 2012. Nuorten yhteiskuntatutkimus 2013 [verkkojulkaisu]. Työ- ja elinkeinoministeriö [Viitattu 2014-03-28] Saatavissa: [http://www.tem.fi/files/32352/Nuorten\\_yhteiskuntatutkimus\\_tyoryhman\\_raportti\\_\(2\).pdf](http://www.tem.fi/files/32352/Nuorten_yhteiskuntatutkimus_tyoryhman_raportti_(2).pdf)

TYÖ- JA ELINKEINOPALVELUT 2014. Nuorisotakuu. [verkkojulkaisu]. Työ- ja elinkeinoministeriö [Viitattu 2015-08-20] Saatavissa: <http://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/nuoret/nuorisotakuu/index.html>

TYÖPAJATIETO 2012. [Verkkosivu]. Valtakunnallinen työpajayhdistys [Viitattu 2015-06-16] Saatavissa: <http://www.tyopajatieto.fi/tyopajatieto>

TYÖPAJATIETO 2014. Ryhmävalmennus. [Verkkojulkaisu]. Valtakunnallinen työpajayhdistys. [Viitattu 16-6-2015] Saatavissa: [http://www.tyopajatieto.fi/.../millaisia.../tyossa\\_tapahtuva\\_valmennus/ryhmavalmennus/](http://www.tyopajatieto.fi/.../millaisia.../tyossa_tapahtuva_valmennus/ryhmavalmennus/)

VALTAKUNNALLINEN TYÖPAJAYHDISTYS RY 2015. Sosiaalinen vahvistaminen käsitteinä ja palveluina. Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia. [Verkkojulkaisu]. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. [Viitattu 2016-05-25] Saatavissa: [http://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/sosiaalinen-vahvistaminen-k\\_sitteen\\_-ja-palveluina.pdf](http://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/sosiaalinen-vahvistaminen-k_sitteen_-ja-palveluina.pdf)

VILJAMAA, Janne 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Juvenes print.

UNITED NATIONS 1965. Declaration on the Promotion Among Youth of the Ideals of Peace, Mutual Respect and Understanding Between Peoples. Resolution 20/2037 adopted by the General Assembly, 7.12.1965. 2007a. 'Youth Employment: Impact, Challenges and Opportunities for Social Development.' Commission for Social Development, 45th session, 7-16.2.2007. [Verkkojulkaisu] [Viitattu 30-8-2015] Saatavissa: <http://www.undocuments.net/a20r2037.htm>



# Vahvuutta itsetuntoon!

Portfolio Starttipajalla työskenteleville 2016

Savonia  
Ammat-  
tikorkea-  
koulu

## Sisällys

JOHDANTO .....	51
STARTTIPAJAN OHJAAJAT .....	54
STARTTIPAJARYHMÄ JA HARJOITTEET .....	55
TILAT JA TARVIKKEET .....	55
STARTTIPAJAN TOIMINTAPÄIVÄN RAKENNE .....	56
STARTTIPAJAN TOIMINTAKERTOJEN RAKENNE .....	57
Minä olen hyvä- päivän runko .....	59
<i>Minä työntekijänä</i> .....	60
<i>Minä ja mahdollisuuteni</i> .....	62
Minä ja mahdollisuuteni- päivän runko .....	63
<i>Miten minusta tuli minä</i> .....	64
Miten minusta tuli minä- päivän runko.....	65
<i>Minä ja tulevaisuuteni</i> .....	66
Minä ja tulevaisuuteni- päivän runko.....	67
LIITTEET 69	

## Johdanto

Vahvuutta itsetuntoon portfolio on tarkoitettu apuvälineeksi Kuhmon Starttipajan työntekijöille sekä muille nuorten aikuisten parissa työskenteleville. Portfolio on koottu Kuhmon Kaupungin Starttipajan toiveesta ja on osa kahden Savonia- ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan AMK-opinnäytetyötä. Portfolio sisältää yleistä tietoa Starttipajatoiminnasta sekä itsetuntoa vahvistavia harjoitteita. Portfolion tarkoituksena on antaa lukijalle lisätietoa Starttipajasta sekä vahvistaa nuorten itsetuntoa sekä vuorovaikutustaitoja.

Ensiksi portfoliossa on tietoa Starttipajan yleisistä asioista. Tämän jälkeen esitellään harjoitteet. Portfolioon on koottu keväällä 2015 pidetyt harjoitteet Kuhmon Starttipajan asiakkaille. Harjoitteita pidettiin Kuhmossa viisi kertaa ja toiminnalliset kerrat kestivät yleensä kahdesta neljään tuntia. Portfoliossa on lisäksi toiminnallisten kertojen rungot, sekä kuvia asiakkaiden tuotoksista, joiden käyttöön olemme saaneet asiakkaiden luvan. Olemme jäsentäneet harjoitteet tähän portfolioon samojen teemojen alle, joita käytettiin harjoitteita pidettäessä Kuhmon Starttipajalla.

Portfolion harjoitteet on muokattu jo olemassa olevista työskentelymenetelmistä Kuhmon Starttipajalle sopiviksi. Olemme merkinneet menetelmien alkuperäiset lähteet kunkin kokonaisuuden loppuun. Kaikki Portfoliomme harjoitteet voi toteuttaa sekä yksilö- että ryhmätyöskentelynä. Työntekijät voivat halutesaan muokata portfolioa lisäämällä siihen haluamiaan harjoitteita.

## Mitä on Starttivalmennus?

Starttipajan tarkoituksena on vastata rakenteista jäävien yksilöiden tarpeisiin sekä tarjota matalan kynnyksen valmennustyötä jatkokolkuja varten. Starttipajan toiminta on moniammatillista, monialaista sekä kokonaisvaltaista toimintaa, jolla keskitytään sekä arjen hallinnan vahvistamiseen, että sosiaaliseen vahvistamiseen. Asiakasta tuetaan itseapuun sekä ottamaan vastuuta elämästään, asiakasta huomioiden ja kunnioittaen. (Hilpinen ym. 2012, 8.)

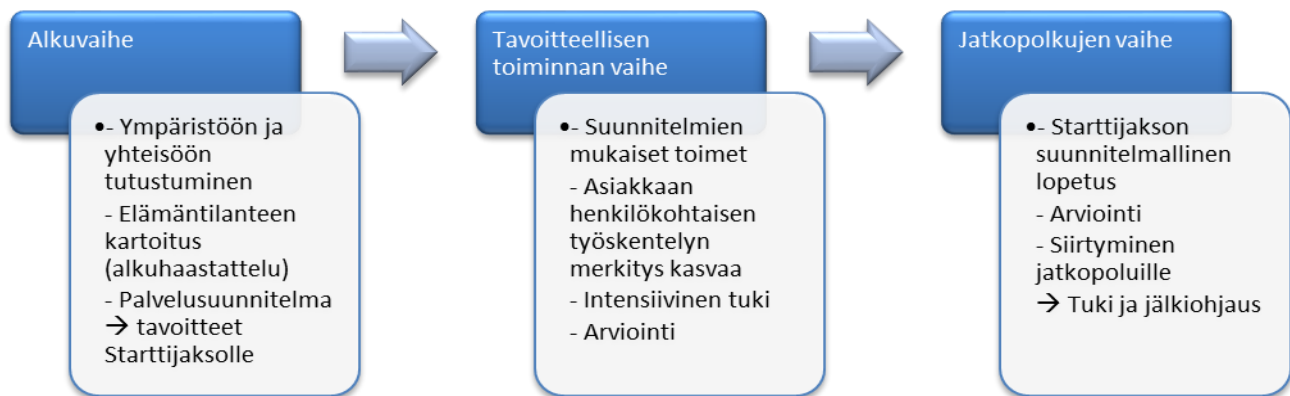
Yksi Starttipajatoiminnan tärkeimmistä päämääristä on tukea asiakasta jatkokolun löytämisessä esimerkiksi koulutuksen tai työelämän parista. Jatkokolkuun kiinnittymisessä voi kuitenkin olla vaikeuksia, jos asiakkaalta puuttuu kykyjä ja/tai taitoja suoriutua uusista tilanteista. Tämän vuoksi asiakkaan psykososiaalisia sekä opiskeluun liittyviä taitoja on kehitettävä. Starttipajakson avulla asiakkaalle kehittyy taitoja, jotka auttavat häntä esimerkiksi tulevaisuuden suunnittelussa. (Hilpinen ym. 2012, 17–18.)

Starttipajan asiakkaat ovat yleensä työttömiä alle 29-vuotiaita nuoria, joilta voi puuttua ammatillinen koulutus tai työkokemus. He voivat olla ammatinvaihtajia tai esimerkiksi työnhakijoita, joilla on alentunut työ- ja toimintakyky. Asiakkailla voi olla vaikeuksia esimerkiksi päivärytmin kanssa sekä erilaisia, yhtäaikaista ongelmakohtia elämässä. Asiakkaat voivat olla päihde- ja mielenterveyskuntoutujia, peliriippuvaisia, pitkäaikaistyöttömiä tai osatyökykyisiä. Yleisin tilanne Starttipajalle tulleen asiakkaan kohdalla on, että hän on suorittanut peruskoulun, mutta keskeyttänyt jatko-opinnot. Asiakkaat tulevat Starttipajan asiakkaiksi etsivän nuorisotyön, kuntouttavan työtoiminnan, sosiaalitoimen, mielenterveyspalveluiden tai TE-toimiston kautta (kuvio 1). Starttipajan kohderyhmälle on ominaista, ettei heillä ole valmiuksia selvittää itsenäisesti arjessa. (Hilpinen ym. 2012, 12–13.)

KUVIO 1. Starttipajan pääyhteistyökumppanit (Karppinen 2016.)

Työ ja elinkeinotoimisto	Kuntouttava työtoiminta	Sosiaalitoimi	Etsivä nuorisotyö
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vastaa julkisesta työpalvelusta</li> <li>• Edellyttää työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautumista</li> <li>• Tarjoaa työpaikkoja, aikuiskoulutusta sekä muita ammatillisen kehittymisen palveluita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parantaa työttömän työnhakijan elämänhallintaa ja mahdollisuuksia päästä työmarkkinoille</li> <li>• Asiakas voi ohjautua Starttipajalle tätä kautta → ohjaava taho</li> <li>• Vaatii että työtoiminta kestää vähintään 4 tuntia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaalipalveluita kaikille niitä tarvitseville</li> <li>• Eri iässä ja elämäntilanteessa sosiaaliset palvelut riippuu hakijasta</li> <li>• Asiakas voi ohjautua Starttipajalla tätä kautta → sosiaalinen kuntoutus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asiakkaana pääasiallisesti koulunsa tai armeijan keskeyttäneet henkilöt</li> <li>• Etsivän nuorisotyöntekijän tehtävä ohjata nuori tarvittavien palveluiden piiriin</li> </ul>

Starttivalmennus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen (kuvio 2) jotka ovat alkuvaihe, tavoitteellisen toiminnanvaihe sekä jatkokoulujen vaihe. Starttivalmennuksen alussa on ehdottoman tärkeää panostaa tutustumiseen, jotta edellytykset luottamussuhteen muodostumiselle mahdollistuisivat. Starttipajan toiminta on hyvin intensiivistä sekä suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään vaikuttamaan asiakkaan elämään positiivisesti. (Hilpinen ym. 2012, 21–23.)



KUVIO 2. Starttivalmennuksen vaiheet (Karppinen 2016.)

## Starttipajan ohjaajat

Valmennusjakson onnistumisen edellytys on ammattitaitoinen ohjaushenkilöstö, jonka osaaminen ja työkokemus vastaavat asiakkaiden tarpeita. Ryhmän toimivuuden sekä organisoinnin kannalta on hyvä, jos Starttipajalla on vähintään kaksi ohjaajaa. Lisäksi kun ryhmässä on kaksi ohjaajaa, voivat he keskenään kommunikoida ryhmän etenemisestä sekä reflektoida ryhmän toimintaa. (Hilpinen ym. 2012, 21–23.)

Starttipajan ohjaajien työnkuva on tukea asiakkaan arjenhallintaa yksilövalmennuksella ja ryhmävalmennuksella (kuvio 3). On tärkeää, että ohjaajilla on kykyä tunnistaa, mitä palveluita asiakas tarvitsee sekä osaamista ohjata asiakas tarvittavien palveluiden piiriin. Ohjaajat auttavat asiakasta tunnistamaan omia resurssejaan ja kehittämään itsetuntemustaan ja itsetuntoaan. Ohjaajien tulee kannustaa ja valmentaa asiakasta elämän eri osa-alueilla sekä tehdä tiivistä yhteistyötä asiakkaan verkostojen kanssa asiakkaan toiveita kunnioittaen. Tämän vuoksi on tärkeää, että ohjaajat tuntevat oman kunnan palveluverkoston sekä kykenevät moniammatilliseen työhön. Ohjaajilla tulee olla kyky kuunnella, kuulla sekä olla läsnä asiakkaille ja kohdata hänet aidosti välittämättä hänen taustoistaan. Ohjaajan on ymmärrettävä, että tie muutokseen tapahtuu ennakkoluulottoman toiminnan ja dialogisuuden vuorottelulla. (Hilpinen ym. 2012, 19; Järvelä, Joutsu, Koskela ja Nati 2008, 94–95; Koskinen ja Hautaluoma 2009, 49–51)

KUVIO 3. Starttipajan valmennusmuodot (Karppinen 2016.)

Yksilövalmennus	Ryhmävalmennus
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustelua, tukea, selvittelyä ja yhdessä kulkemista</li> <li>• Kokonaisvaltainen elämäntilanteeseen perehtyminen</li> <li>• Monipuolinen ja –alainen tuki arjenhallinnan taitojen sekä toimintakyvyn kehittämiseksi</li> <li>• Sisältö ja toiminta suunniteltu yksilöllisesti asiakkaan kanssa hänen tarpeilleen</li> <li>• Yksilötapaamisia sekä ryhmävalmennusta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsitellään nuorten elämän tilanteisiin liittyviä teemoja</li> <li>• Harjoitteita (toiminnallisia ja luovia) sekä keskustelua → selkoa asioihin ja opitaan lisää itsestä sekä toisista</li> <li>• Elämään tarvittavien taitojen harjoittelu, esim. ruoanlaitto</li> <li>• Harjaantuminen vuorovaikutustaidoissa</li> <li>• Lisäksi erilaisia tutustumiskäyntejä esimerkiksi yrityksiin ja KELAan</li> </ul>

## Starttipajaryhmä ja harjoitteet

Starttipajaryhmässä on alle 29-vuotiaita nuoria, jotka etsivät vielä suuntaa elämälleen. Kuhmossa starttipajaryhmä kokoontuu viikossa neljä kertaa, neljä tuntia kerrallaan. Asiakkaan kunnan mukaan hän voi osallistua toimintaan yhdestä neljään kertaa viikossa, vähintään neljä tuntia kerrallaan, riippuen asiakkaan sopimuksesta. Jokaisella asiakkaalla on tehty lähettävän tahon, esimerkiksi sosiaalitoimen tai kuntouttavan työtoiminnan kanssa sopimus, josta näkyy asiakkaalle yksilöllisesti räätälöity palvelusuunnitelma.

Harjoitteet keskittyvät itsetunnon kehittämiseen. Itsetunto tai sen puute vaikuttavat ihmisen tekemiin ratkaisuihin ja näin ollen esimerkiksi hyvä itsetunto auttaa näkemään omat kyvyt ja vahvuudet. Huono itsetunto pienentää yksilön mahdollisuuksia ja esimerkiksi opiskelu ja työmahdollisuuksia, sillä yksilö voi kokea, ettei hänen kannata edes yrittää käydä koulua tai hakea töitä, koska hän epäonnistuu. Henkilö, jolla on huono itsetunto, ajautuu helposti samoihin ratkaisuihin ja hän ei pääse etenemään elämässään. Hän ei uskalla myöskään kokeilla rajojaan ja tämä johtaa vaatimattomiin ja helppoihin ratkaisuihin esimerkiksi koulutuksen ja työelämän suhteen. ( Suomen mielenterveysseuran www-sivu 2015; Viljamaa 2006, 21)

Hyvä itsetunto näkyy itsearvostuksena ja kykynä hyväksyä omat heikkoudet. Huonojen puolien toteaminen ei vie pois itseään arvostavan itsekunnioitusta. Itsetuntoon kuuluu myös vahvasti itsevarmuus, ihminen on kykenevä puolustamaan itseään, pitämään kiinni oikeuksistaan ja olemaan tyytyväinen omiin suorituksiin. Hyvä itsetunto on myönteinen ja realistinen arvio itsestä. Hyvän itsetunnon merkkejä ovat esimerkiksi muiden arvostaminen, kyky sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä sekä oman elämän kokeminen tärkeänä. (Keltikangas-Järvinen, 2010,103–105, 17–18 ; Suomen mielenterveysseura www-sivu 2015)

## Tilat ja tarvikkeet

Starttipajalla on oma tila Kuhmon keskustassa, Kuhmon Työpajan läheisyydessä. Toiminnalle tulee olla tarpeeksi tilaa, jotta ryhmällä on mahdollisuus ottaa myös omaa tilaa. Starttipajalla on neljä huonetta sekä yhdistetty olohuone ja keittiö. Harjoitteiden ohjaus kannattaa tehdä olohuoneessa, sillä siellä on pyöreä pöytä sekä mahdollisuus luoda katsekontakti asiakkaisiin. Kaikki voivat istua penkeillä tai sohvilla. Toiminnan on hyvä aina alkaa samassa tilassa, sillä se lisää ryhmän turvallisuuden tunnetta. Kun harjoitteet ovat luovaa toimintaa, voi ryhmä jakautua eri huoneisiin. Tämä mahdollistaa sen, että jokaisella on oma tila sekä rauha keskittyä harjoitteeseen. Sään salliessa Starttipajan ulkotiloja voi myös hyödyntää. Starttipajatoimintaa ei aina järjestetä Starttipajalla, vaan ryhmä jalkautuu myös Starttipajan ulkopuolelle. Monilla asiakkaista on sosiaalisia pelkoja, jotka voivat kaventaa asiakkaan toimintaympäristöjä. Starttipajaryhmä käy esimerkiksi kirjastossa, kaupoissa, näyttelyissä sekä muissa mielenkiintoa herättävissä paikoissa.

Harjoitteisiin tarvittavat materiaalit on listattu aina päivän runko taulukoihin. Harjoitteisiin tarvittavat materiaalit ovat pääasiassa kartonkeja, lehtiä, värejä sekä muita askartelutarvikkeita.

## Starttipajan toimintapäivän rakenne

Starttipajan toimintapäiville on suunniteltu tietty rakenne (kuvio 4), joka toistuu lähes päivittäin. Poikkeuksina ovat erilaiset tutustumispäivät ja mahdolliset projektipäivät. Toistumisella pyritään lisäämään asiakkaiden turvallisuuden tunnetta ja selkiyttämään toimintaa.

### ALOITUS

Jokainen päivä Kuhmon Starttipajalla alkaa tervehtimällä kaikkia, juomalla kahvit ja vaihtamalla kuulumiset. Kuulumisten vaihto lisää asiakkaiden välistä vuorovaikutusta sekä sosiaalisia taitoja. Tämän jälkeen ohjaajat kertovat lyhyesti päivän sisällön, teeman ja lähiviikon tapahtumat.

### HARJOITE

Harjoitteet mietitään asiakkaiden tarpeen mukaisiksi. Starttipajalla on vuosikello, josta näkyy eri teemoja toimintaan ja harjoitteisiin, mutta tärkeintä on että Starttipajan toiminta palvelee asiakkaiden tarpeita mahdollisimman hyvin. Harjoitteet voivat olla sisällöltään sekä kestoiltaan erilaisia. Harjoitteet ovat usein luovia, joten tuotokset voivat olla esimerkiksi kolaaseja. Harjoitteet myös sisältävät usein itsetutkiskelua ja pohdintaa.

### POHDINTA

### JA

### JAKAMINEN

Jokainen asiakas pohtii harjoitetta, tuotostaan ja esittelee sitä/siitä sen verran muille kuin itse haluaa. Tarkoituksena on oppia itsestä uutta sekä saada uskallusta kertoa asioista muille. On ehdottoman tärkeää, että ketään ei painosteta jakamaan mielteitä harjoituksesta ja sen synnyttämistä ajatuksista. Ohjaajan sekä Starttipajan yhteisön kannustus ja kiinnostuksen osoitus kunkin pohdintaa ja jakamista kohtaan on tärkeää. Lisäksi, jos käsitellään esimerkiksi hyviä puolia itsestä, voi yhteisö kertoa niitä asiakkaalle, jos hän ei ole vaikka itse huomannut kaikkia hyviä puoliaan.

### TOIMINTA

Päivittäin Starttipajalla on myös erilaista toimintaa, kuten ruuanlaittoa, liikuntaa, puutöitä tai yritysvierailuja. Toiminta mietitään aina osallistujien mukaan siten, mikä palvelee heitä ja heidän tarpeitaan parhaiten. Toimintaa suunniteltaessa kuunnellaan myös asiakkaiden mielipiteitä sekä toiveita, jotta Starttipajakso on asiakaslähtöinen ja pysyy mielekkäänä. Starttipajan asiakkailta on myös erilaisia projekteja, jotka ovat sekä ryhmän yhteisiä että henkilökohtaisia. Ryhmän yhteiset projektit ovat esimerkiksi aktiviteettien järjestämistä ikäihmisille sekä ravintolapäivään osallistuminen. Henkilökohtaisia projekteja voivat olla esimerkiksi taulun maalaus, tuolin kunnostus tai muhvin teko muistisairaille.

### LOPETUS

Päivän loppuksi päivä käydään läpi, sekä kysellään mielteitä. Jokaiselle annetaan vielä mahdollisuus jakaa ajatuksia. Lisäksi päivästä kirjoitetaan pieni koonti Starttipajan päiväkirjaan. Loppuksi kerrotaan milloin nähdään seuraavan kerran, missä merkeissä ja kiitetään päivästä.

KUVIO 4. Starttipajan toimintapäivän rakenne (Karppinen 2016.)

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Yksilövalmennus	Teeman mukaiset harjoitteet ryhmässä ja/tai yksin			Toimistopäivä!
Tavoitteiden mukainen työskentely	Projekti työskentelyä		Siivous	
	Liikunta	Ruoan laitto	Liikunta ja itsearviointi	
Yritysvierailuja, tutustumisia sekä vierailuja paikallisiin palveluihin ja yrityksiin. Lisäksi vierailijoita.				
Yksilö projektit: kello, vaate, hyllykkö, taulu yms. Yhteiset projektit: ravintolapäivä, myyjäiset, vanhustyö yms.				



## Starttipajan toimintakertojen rakenne

Harjoitteet voidaan toteuttaa Starttipajan tiloissa ja Starttipajan tarvikkeilla. Harjoitteisiin tarvitaan pääasiassa vain paperia, kyniä, kartonkeja sekä leikattavia lehtiä. Jokaiseen harjoitteeseen on kirjoitettu mitä harjoitteeseen tarvitaan.

Toimintakertojen (kuvio 5) onnistumiseksi on hyvä, että ohjaajat tuntevat ryhmän jo etukäteen. Ennen harjoitteiden ohjaamista on tärkeää, että asiakkaille esitellään minkä takia harjoitteet tehdään ja miksi itsetunto- sekä luottamus ovat tärkeitä asioita.

Kun harjoitteita tehdään ryhmässä, korostuu toisilta saatu tuki ja keskinäinen vuorovaikutus. Myös muiden ajatukset sekä kokemukset harjoitteista voivat laajentaa osallistujan ajatusmaailmaa. Harjoitteiden sekä vuorovaikutuksen avulla osallistujien itsetuntemus kasvaa ja muiden ymmärrys lisääntyy. Harjoitteet voivat tuntua asiakkaista vaativilta, mutta ne voivat antaa asiakkaille paljon ajateltavaa.

Starttipajalla päivä aloitetaan aina yhteisellä kahvihetkellä, jossa keskustellaan ajankohtaisista asioista ja mieltä painavista asioista. Kahvihetki on hyvä tapa aloittaa toiminnalliset kerrat, koska silloin näkee jos jollain asiakkaista on jotain mielen päällä, tai jos asiakkailta on esimerkiksi hieman vilkkaampi päivä.

Useat harjoitteet vaativat purkoa. Tämän vuoksi jokainen harjoite, jossa käsitellään asiakkaiden elämää, menneisyyttä, nykyhetkeä tai tulevaisuutta, kannattaa käydä läpi. Harjoitteiden tarkoitus on herättää ajatuksia, mutta ei kuormittaa ketään liikaa. Jokaisen harjoitteen jälkeen kannattaa pitää pieni tauko, jotta asiakkaat jaksavat jatkaa harjoitteiden parissa. Starttipajalla harjoitteiden kestolla ja tauotuksella on suuri merkitys. Harjoitteiden onnistumiseen vaikuttaa suuresti se, miten kohderyhmä on otettu huomioon suunnittelussa.

KUVIO 5. Toimintakertojen runko (Huom. runko muokattavissa ja sisällytettävissä osaksi Starttipajapäivää) (Karppinen 2016.)

Toimintakerta	Tavoite	Lämmittely	Harjoitteet	Lopetus
Minä olen hyvä	Vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen Itsensä hyväksyminen	Paljastus- harjoite	Millainen minä olen Minä olen hyvä	Fiilikset Tunnelmat
Minä työntekijänä	Usko omiin mahdollisuuksiin Avun pyytäminen	Lapsuuden unelma ammatit Millainen työntekijä on hyvä	Minä työntekijänä kollaasi Työhön valmiuspuu	Fiilikset Tunnelmat
Minä ja mahdollisuuteni	Pelkojen tunnistaminen Omiin vaikutusmahdollisuuksiin uskominen	Minua pelottaa- harjoite	Elämäni puu	Fiilikset Tunnelmat
Miten minusta tuli minä	Oman elämän pohtiminen	Keskustelu	Elämänjana Kuka sinua auttoi	Fiilikset Tunnelmat
Minä ja tulevaisuuteni	Unelmointi ja omien hyvien piirteiden sekä kehittämistarpeiden tunnistaminen Tulevaisuuden tarkastelu	Millainen olet ja mistä unelmoit - harjoite	Jatko elämänjanelle Tähän minä tähtään	Fiilikset Tunnelmat Palautteen keruu

## Minä olen hyvä

Ensimmäisen kerran teemana on Minä olen hyvä.

Ensimmäinen harjoite on Paljastus-harjoite. Siinä muodostetaan ringi ja tarkoituksena on paljastaa itseltään jokin asia, tapa tai mielipide, mitä muut ryhmän jäsenet eivät ole sinusta vielä tiedäneet. Kun jokainen on keksinyt jonkun paljastettavan asian, aletaan niitä käydä vuorotellen läpi. Esimerkiksi: ” Hei, olen Miia ja mielestäni varpaat ovat kammottavia”. Tämän jälkeen muut voivat sanoa: Hei Miia, minunkin mielestäni varpaat ovat kammottavia tai mielestäni varpaat eivät ole kammottavia. Kysymykset ovat suotavia, koska ryhmässä kaivataan keskustelua. Tämän jälkeen voi ryhmässä keskustella seuraavista asioista.

- Opiteko toisistanne jotain uutta?
- Millaista oli paljastaa itsestään tällaisia asioita?
- Onko asioita joita et koskaan paljastaisi?

Seuraava harjoite on nimeltään Millainen minä olen. Tehtävää varten tarvitaan paperilappuja, joissa on erilaisia adjektiiveja (liite 1). Tämän harjoitteen tavoitteena on saada asiakkaat huomaamaan sekä omat positiiviset että negatiiviset piirteensä. Asiakkaiden on kerättävä kolme lappua, jotka kuvaavat heidän parhaita puoliaan ja kaksi jotka kuvaavat heidän huonompia puoliaan. Kun jokainen on löytänyt itselleen sopivat adjektiivit, niin ne käydään läpi. Adjektiiveista keksitään positiivisia ja negatiivisia puolia. Esimerkiksi puhelias ihminen voi olla sosiaalinen, mutta toisaalta hän ei välttämättä osaa kuunnella muita.

Seuraava harjoite on nimeltään Minä olen hyvä. Tässä harjoitteessa jokainen kertoo toisille missä on hyvä. Asiakkaita voi pyytää sulkemaan silmänsä ja miettimään hetken asioita joissa heillä on kehittymisen varaa. Seuraavaksi pohditaan asioita missä kukin on hyvä jonkun toisen mielestä. Esimerkiksi ystäväni ja läheiseni ovat sanoneet minun olevan todella hyvä ystävä. Tämän jälkeen pohditaan asioita missä ajattelee itse olevansa hyvä. Jokaiseen mietintään voi laittaa musiikin soimaan hiljaa taustalle.

Kun asioita on mietitty, käydään läpi jokaisen hyviä ja huonoja puolia. Kannattaa pohtia yhdessä miten huonot asiat saadaan muutettua positiivisiksi, esimerkiksi: –olen arka. /+hän on hienotunteinen. Lisäksi mietimme kuinka positiiviset ominaisuudet voi jossain vaiheessa muuttua negatiivisiksi. Esimerkiksi: +olen toimelias /-hän touhuaa koko ajan eikä rentoudu.

Lopuksi voi keskustella seuraavista asioista:

- Miten helppoa tai vaikeaa asioiden määrittely oli?
- Oliko vaikeaa muuttaa hyviä asioita huonoksi ja toisinpäin?
- Paljastuiko sinusta jotain uutta?

## Minä olen hyvä päivän runko

SISÄLTÖ	MENETELMÄ	MATERIAALIT/VÄLINEET	KESTO (min.)
<b>ALOITUS</b>	Keskustelu, päivän teeman kertominen. Tehdään Paljastusharjoitus, jonka avulla esittelemme itsemme Tavoitteena: tutustuminen, esittäytyminen sekä päivään virittäytyminen	-	20
<b>HARJOITE</b>	Millainen minä olen harjoitus, kerätään adjektiiveja jotka kertovat omista huonoista sekä hyvistä puolista Tavoitteena: vahvuuksien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen Minä olen hyvä harjoitus, kerrotaan ryhmässä missä kukin on hyvä. Tavoitteena: omien hyvien ja puolien tunnistaminen sekä hyväksyminen	Leikattuja adjektiivi lappuja	30  30
<b>POHDINTA JA JAKAMINEN</b>	Harjoitusten purkaminen kysymyksillä (mieti kysymykset kohderyhmällesi sopiviksi)		20
<b>TOIMINTA</b>	Starttipajan oma toiminta		120
<b>LOPETUS</b>	Päivä käydään läpi sekä kysellään fiiliksiä päivän kulusta. Kirjoitetaan koonti päiväkirjoihin. Kerrotaan mitä seuraavalla kerralla tapahtuu.		10

## Minä työntekijänä

Toisen kerran teema on Minä työntekijänä. Teemaa voi alustaa kysymällä mikä on ollut kenenkin unelma-ammatti pienenä. Asiakkaiden kanssa voi pohtia yhdessä millainen työntekijä on hyvä ja millaisia hyvän työntekijän piirteitä kullakin on. Tähän voi ottaa avuksi adjektiiveja avuksi. Niitä voi olla valmiiksi leikattuna. Jokainen asiakas voi ottaa esimerkiksi viisi adjektiivia, jotka kuvaavat häntä työntekijänä. Seuraavaksi jokainen asiakas voi esitellä omat adjektiivinsa. Esittelyn jälkeen voi pohtia asiakkaiden kanssa, mitä kehitettävää heillä olisi itsessään, jotta he täyttäsivät hyvän työntekijän kriteerit.

Seuraavaksi jokainen tekee kollaasin, joka kuvaa häntä työntekijänä (katso esimerkki kuva 1). Kollaasissa voi käyttää yksittäisiä adjektiiveja ja erilaisia fraaseja (liite 2). Lisäksi he voivat leikata lehdistä kuvia. Kun kollaasit ovat valmiit, asiakkaat ohjeistetaan piirtämään toiselle puolelle kollaasia työhön valmiuspuun. Tehtävänä on piirtää puu jossa latva on määränpää. Asiakkaiden tulee piirtää puuhun kohta missä hän on nyt ja missä hän on Starttipaja-jakson jälkeen. Seuraavaksi puuhun tulee merkitä kohta, johon tähtää ja henkilöt, jotka auttavat sekä tukevat työhön paluussa. Lopuksi halukkaat voivat esittää työnsä ja muut voivat esittää kysymyksiä niistä.

KUVA 1. Asiakkaiden kollaaseja aiheesta Minä työntekijänä (Karppinen 2015-04-30)



## Minä työntekijänä päivän runko

SISÄLTÖ	MENETELMÄ	MATERIAALIT/VÄLINEET	KESTO (min.)
<b>ALOITUS</b>	<p>Keskustelu, päivän teeman kertominen.</p> <p>Keskustelua lapsuuden unelma-ammateista.</p> <p>Keskustelua siitä millainen on hyvätyöntekijä.</p> <p>Tavoitteena: virittäytyminen päivän teemaan, hyvien ominaisuuksien tunnistaminen.</p>	Adjektiiveja ominaisuuksien kertomiseen.	20
<b>HARJOITE</b>	<p>Minä työntekijänä kollaasi, materiaalista kootaan kollaasi, joka kertoo millainen työntekijä osallistuja mielestään on.</p> <p>Tavoitteena: omien vahvuuksien tunnistaminen.</p> <p>Työhön valmiuspuun tekeminen, piirretään puu, jonka latva on määränpää johon tähdätään.</p> <p>Tavoitteena: oman tilanteen ymmärtäminen.</p>	<p>Lehtiä</p> <p>Kartonkia</p> <p>Värejä</p> <p>Fraaseja</p>	<p>60</p> <p>30</p>
<b>POHDINTA JA JAKAMINEN</b>	Tuotosten esittely, harjoitusten purkaminen, fiilikset.		20
<b>TOIMINTA</b>	Starttipajan oma toiminta		80
<b>LOPETUS</b>	Päivä käydään läpi sekä kysellään fiiliksiä päivän kulusta. Kirjoitetaan koonti päiväkirjoihin. Kerrotaan mitä seuraavalla kerralla tapahtuu.		10

## Minä ja mahdollisuuteni

Kolmannen kerran teema on Minä ja mahdollisuuteni. Tavoitteena on saada asiakkaat ajattelemaan omia vaikutusmahdollisuuksiaan omaan elämäänsä. Ensimmäisen harjoitteen nimi on Minua pelottaa. Tätä harjoitetta voi jatkaa miettimällä selvitysmiskeinoja (liite 3). Pelko- harjoitteeseen tarvitaan lista, jossa on erilaisia asioita, jotka voivat aiheuttaa erilaisia pelkoja (liite 4). Asiakkaita ohjeistetaan miettimään lista asioista asteikolla nolasta kolmeen (neutraalista suureen pelkoon), kuinka paljon heitä mikäkin pelottaa. Tällä harjoituksella nähdään kuinka erilaisia pelkoja ihmisillä voi olla. Tavoitteena on miettiä minkälaisia rajoituksia pelot antavat elämälle.

Seuraavassa harjoitteessa asiakkaat piirtävät puun, joka esittää heidän omaa elämäänsä (katso esimerkki, kuva 2). Seuraavaksi asiakkaat merkitsevät, missä vaiheessa puuta he ovat menossa ja mikä heidän tavoitteensa on. Lisäksi on hyvä miettiä, mitkä tekijät auttavat heitä tavoitteeseen pääsemisessä. Tällä harjoitteella pyritään saamaan asiakkaat miettimään omaa elämää ja sitä millaisessa kohdassa he ovat menossa ja minne he haluavat tästä eteenpäin suunnata. Tämän asian miettiminen on tärkeää, sillä konkreettisten tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen vaikuttavat positiivisesti itsetuntoon.

KUVA 2. Asiakkaiden tekemiä elämänpuita (Karppinen 2015- 05-07)



## Minä ja mahdollisuuteni päivän runko

SISÄLTÖ	MENETELMÄ	MATERIAALIT/VÄLINEET	KESTO (min.)
<b>ALOITUS</b>	<p>Keskustelu, päivän teeman kertominen.</p> <p>Tunnelmaan virittäytyminen.</p> <p>Minua pelottaa –harjoitus.</p> <p>Tavoitteena: Tunnistaa pelkoja ja niiden vaikutuksia valintoihin</p>	<p>Lista erilaisista asioista, jotka voivat aiheuttaa pelkoa</p>	30
<b>HARJOITE</b>	<p>Selviytymiskeinoni harjoitus</p> <p>Tavoitteena: tunnistaa millaisia keinoja käyttää uusissa tilanteissa.</p> <p>Elämäni puu-harjoitus, tehdään puu joka kuvastaa osallistujan elämää.</p> <p>Tavoitteena: oman elämän miettiminen, tavoitteiden asettaminen.</p>	<p>Lehtiä</p> <p>Paperia</p> <p>Kartonkia</p> <p>Värejä</p> <p>Fraaseja</p>	60
<b>POHDINTA JA JAKAMINEN</b>	Tuotosten esittely, harjoitusten purkaminen, fiilikset.		20
<b>TOIMINTA</b>	Starttipajan oma toiminta		110
<b>LOPETUS</b>	Päivä käydään läpi sekä kysellään fiiliksiä päivän kulusta. Kirjoitetaan koonti päiväkirjoihin. Kerrotaan mitä seraavalla kerralla tapahtuu.		10

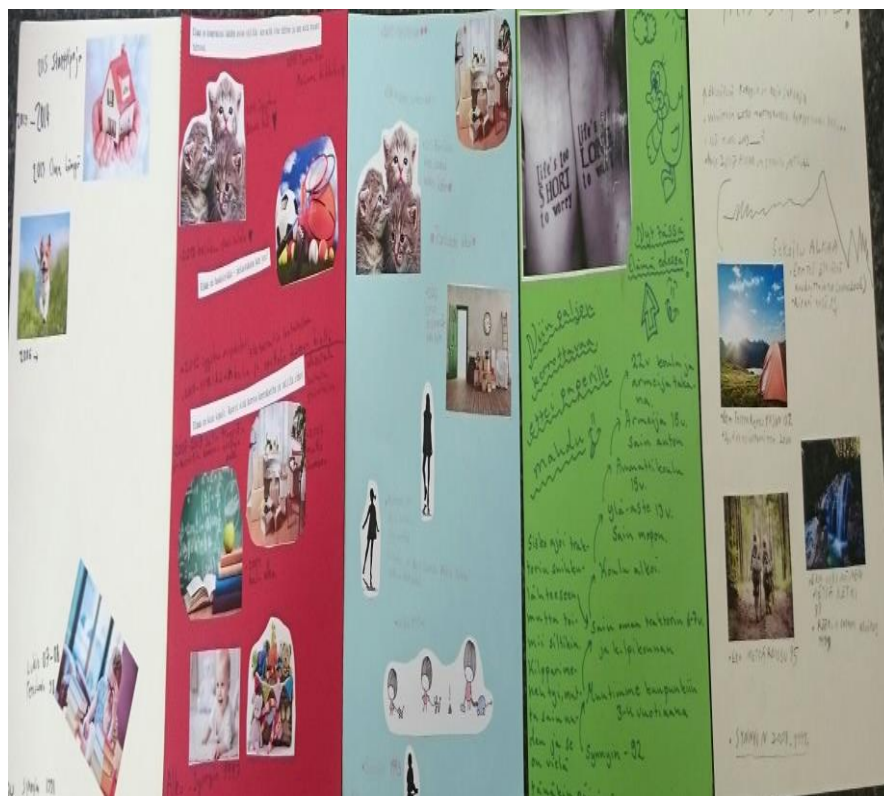
## Miten minusta tuli minä

Neljännän kerran teemana on miten Minusta tuli minä. Tavoitteena on saada asiakkaat pohtimaan omaa elämäänsä ja sitä, miten sen tapahtumat ovat vaikuttaneet heihin ja heidän itsetuntoonsa.

Ensimmäisenä harjoitteena on elämänjana (katso esimerkki kuva3). Asiakkaat piirtävät omaa elämäänsä kuvaavan kuvion, johon he merkitsevät haluamiansa tapahtumia elämänsä varrelta. Tapahtumia sekä niiden vaikutusta pohditaan yhdessä vaikutusta asiakkaiden elämään ja itsetuntoon. Asiakkaat voivat kertoa sen verran elämästään kuin haluavat.

Seuraavana on Kuka sinua auttoi harjoitus. Harjoituksessa pohditaan hyviä ja huonoja oppimiskokemuksia ja niiden vaikutuksia elämään ja itsetuntoon. Tässä harjoitteessa asiakkaat saavat miettiä miten hyvä ja huono palaute vaikuttaa itsetuntoon. Harjoitteessa voi myös pohtia muita taitoja, mitä on opittu koulun ulkopuolella. Asiakkaiden kanssa voi pohtia, että kuka opetti ja mitä ja millainen tilanne se oli (liite 5).

KUVA 3. Asiakkaiden tekemiä elämänjanoja (Karppinen 2015- 05-13)





## Miten minusta tuli minä- päivän runko

SISÄLTÖ	MENETELMÄ	MATERIAALIT/VÄLINEET	KESTO (min.)
<b>ALOITUS</b>	Keskustelu, päivän teeman kertominen  Tunnelmaan virittäytyminen	-	10–15
<b>HARJOITE</b>	Elämänjana-tehtävä, asiakas piirtää omaa elämänsä kuvaavan janan.  Tavoitteena: ymmärtää elämän historian vaikutus nykyhetkeen.  Kuka sinua auttoi harjoitus.  Tavoitteena: ymmärtää että jokainen oppii yksilöllisesti, syy- ja seuraussuhteiden ymmärtäminen.	Lehtiä  Paperia  Kartonkia  Värejä  Fraaseja	60       20
<b>POHDINTA JA JAKAMINEN</b>	Tuotosten esittely, harjoitusten purkaminen, fiilikset.		20
<b>TOIMINTA</b>	Starttipajan oma toiminta		120
<b>LOPETUS</b>	Päivä käydään läpi sekä kysellään fiiliksiä päivän kulusta. Kirjoitetaan koonti päiväkirjoihin. Kerrotaan mitä seuraavalla kerralla tapahtuu.		10

## Minä ja tulevaisuuteni

Tämän kerran teema on Minä ja tulevaisuuteni. Ensimmäinen harjoite on Millainen olet ja mistä unelmoit-harjoitus. Harjoituksessa käytetään neljää isoa kartonkia, joista jokainen on otsikoitu (katso esimerkki kuva 4). Otsikoituihin kartonkeihin asiakkaat saavat kirjoittaa mitä haluavat. Tavoitteena on unelmointi sekä omien hyvien piirteiden sekä kehittämistarpeiden huomaaminen. Harjoituksen aikana voi käydä otsikoiden ohjaamaa keskustelua sekä miettiä esimerkiksi millaisista asioista on hyväksyttyä unelmoida.

Tämän kerran päätavoitteena on saada asiakkaat miettimään tarkemmin omaa tulevaisuuttaan. Tämän harjoitteen jälkeen voi palata miten minusta tuli minä teeman (katso sivu 21) elämänjanoihin. Niihin voi miettiä jatkoa seuraavien kysymysten pohjalta.

- Miten toivot elämänsi jatkuvan?
- Mitä toivot ja tavoittelet?
- Millaista polkua haluat kulkea?
- Millaisia asioita haluat elämäsi sisältävän (kokemukset, ihmiset yms.)
- Listaa viisi asiaa, jotka haluat elämäsi aikana tehdä.

Tulevaisuuden janojen jälkeen tehdään Tähän minä tähtäänhaastattelu (liite 6.)

KUVA 4. Millainen olet ja mistä unelmoit harjoitus (Karpainen 2015- 05-13)



KUVA 5. Kollaaseja unelmista (Karpainen 2015- 05-13)

## Minä ja tulevaisuuteni- päivän runko

SISÄLTÖ	MENETELMÄ	MATERIAALIT/VÄLINEET	KESTO (min.)
<b>ALOITUS</b>	<p>Keskustelu, päivän teeman kertominen.</p> <p>Tunnelmaan virittäytyminen.</p> <p>Millainen olet ja mistä unelmoit harjoitus, jolla mietitään omia piirteitä sekä unelmia.</p> <p>Tavoitteena: oppia unelmoidaan sekä havaitsemaan omia hyviä piirteitä ja kehittämistarpeita.</p>	-	10–15
<b>HARJOITE</b>	<p>Paluu elämänjatehtävään ja suunnittelua elämänjangan jatkolle.</p> <p>Tavoitteena: tulevaisuuden suunnittelu, muutoksen ymmärtäminen.</p> <p>Tähän minä tähtään- tehtävä.</p> <p>Tavoitteena: oman elämäntilanteen ymmärtäminen ja tavoitteiden konkretisointi.</p>	<p>Lehtiä</p> <p>Paperia</p> <p>Kartonkia</p> <p>Värejä</p> <p>Fraaseja</p>	<p>60</p> <p>30</p>
<b>POHDINTA JA JAKAMINEN</b>	Tuotoston esittely, harjoitusten purkaminen, fiilikset.		20
<b>TOIMINTA</b>	Starttipajan oma toiminta.		100
<b>LOPETUS</b>	Päivä käydään läpi sekä kysellään fiiliksiä päivän kulusta. Kirjoitetaan koonti päiväkirjoihin. Kerrotaan mitä seuraavalla kerralla tapahtuu.		10

## LÄHTEET

HILPINEN, Kari, HUUMONEN, Soile, KIVIRANTA, Jari ja VÄLIMAA, Anne 2012. Startti parempaan elämään - starttivalmennuksen perusteet. Vaajakoski: Valtakunnallinen työpajayhdistys.

JÄRVELÄ, Sampo, JOUTSI, Else, KOSKELA, Virpi ja NATRI, Tommi 2008. Starttivalmennus taiteen tekemisen keinoin kohti elämää. Tampere: Juvenes- paino Oy

KELTINKANGAS-JÄRVINEN, Liisa 2010. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: WS Bookwell Oy

KOSKINEN, Karoliina ja HAUTALUOMA, Marja 2009. Valmennuksessa erilainen oppija. Välineitä työ- ja yksilövalmennukseen. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2015. Hyvä itsetunto on optimismia. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2015-08-21] Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

VILJAMAA, Janne 2006. Itsetunto kuntoon. Kankaanpää: Juvenes print

**LIITTEET**

## LIITE 1. ADJEKTIIVEJA

ahkera	epäystävällinen	kohtelias
ahne	erilainen	kriittinen
aikuismainen	esimerkillinen	kummallinen
ainutlaatuinen	haluton	kädetön
aito	hauska	kärkäs
aktiivinen	helppo	laiska
ammattitaitoinen	hemmoteltu	lapsellinen
ankara	huolestunut	lempeä
antoisa	huono	levoton
arka	hyvä	luotettava
arvokas	hölmö	läsnä oleva
asiallinen	ihana	merkityksetön
asiaton	ikävä	mielenkiintoinen
aurinkoinen	ilkeä	miellyttävä
auttavainen	iloinen	mukava
avara	inhottava	myötätuntoinen
avoin	irstas	nautinnollinen
avomielinen	itsekäs	nokkela
avulias	itsenäinen	normaali
eettinen	jyrkkä	näppärä
ehdoton	kaksimielinen	nöyrä
elegantti	kateellinen	omaperäinen
empaattinen	kaunis	onneton
epäkelpo	kelvollinen	outo
epätavallinen	kiitollinen	ovela
epävarma	koditon	paha

paska	viekas	tunteellinen
passiivinen	viisas	rohkea
positiivinen	villi	tasapainoinen
puheliias	visuaalinen	mallikelpoinen
rahaton	voimaton	perfektionisti
rakas	väsynyt	vilkas
rehellinen	yksinkertainen	realistinen
reilu	ylimielinen	oppimiskykyinen
rääväsuinen	ylpeä	oppimishaluinen
saamaton	ystävällinen	vakuuttava
sietämätön	ärsyttävä	taloudellinen
sievä	äänekäs	rauhallinen
sopiva	oma-aloitteinen	tarmokas
sosiaalinen	luova	puheliias
sporttinen	innokas	suunnitelmallinen kielitaitoi- nen
söpö	itsevarma	kärsivällinen
tarkka	epävarma	pätevä
tunnollinen	huolellinen	musikaalinen
tyytyväinen	huumorintajuinen	nopea
täydellinen	kekseliäs	nokkela
uskomaton	omaperäinen	teeskentelijä
vahva	pessimisti	ulospäin suuntautunut
vaikutusvaltainen	optimisti	määretietoinen
valoisa	sopuisa	uskaliias
viaton	vaatimaton	

## LIITE 2. FRAASIT JA MIETELAUSEET

"Nykyään melkein kaikki osaavat lukea, mutta vain harvat ajatella." – Alfredo Ottaviani

"Sitä on juuri niin kaunis kuin on olevinaan." - Brigitte Bardot

"Elämä on laiffii." – Matti Nykänen

"Hyvät ihmiset kärsivät eniten." – Kiinalainen sananlasku

"Mitään suurta ei ole koskaan saavutettu ilman suurta vaivaa." – Sienan Pyhä Katariina

"Rakkaus yksinään antaa arvon kaikille asioille." – Pyhä Teresa

"Kipu ei ole koskaan pysyvää." – Pyhä Teresa

"On omattava rohkeutta kohdata kaikki, mitä elämässä tulee vastaan - kaikki perustuu tähän rohkeuteen." – Pyhä Teresa

"Elämä ei ole odottamista, toivomista ja haaveilemista, se on tekemistä, olemista ja joksikin tulemista. Se on sitä mitä aiot tehdä sen jälkeen kun olet lukenut tämän." — Mike Dooley

"Sinun on itse hoidettava oma kasvamisesi, oli isoisäsi kuinka pitkä tahansa." — Irlantilainen sanonta

"Menestyminen ei ole avain onnellisuuteen. Onnellisuus on avain menestymiseen. Jos pidät siitä mitä teet, onnistut varmasti." — Herman Cain

"Kun me todella tiedämme, että elämä on vaikeaa — todella ymmärrämme ja hyväksymme sen — niin elämä ei enää olekaan vaikeaa." — Psykiatri M. Scott Peck, Rakkauden psykologia

"Päätä mitkä ovat korkeimmat arvosi ja päämääräsi. Ole rohkea ja sano hymyillen ja anteeksi pyytämättä 'ei' muille asioille. Ja kun teet näin, entistä isompi 'kyllä' hehkuu sisälläsi." — Stephen Covey

"Ei ole väliä sillä, miten ihminen kuolee, mutta kylläkin sillä, miten hän elää." — Samuel Johnson

"Sinun täytyy uskaltaa erota joukosta. Jokaisen totuutta rakastavan ihmisen täytyy oppia olemaan yksin muiden joukossa, ajatella yksin muiden puolesta ja, jos tarvitaan, muita vastaan." — Kirjailija Romain Rolland

"Et koskaan tule muuttamaan elämäsi, ellet muuta jotain mitä teet päivittäin." — Mike Murdock

"Siemen, jonka tänään kylvät, ei tuota satoa ennen huomista. Siitä syystä et ole yhtä kuin tämänhetkiset saavutuksesi. Tämänhetkisistä saavutuksistasi näkyy, millainen olet ollut." — James A. Ray

"Aikuisuuteen kuuluu elämän risaisuuden hyväksyminen. Kun tuhannennen kerran antaa itselleen anteeksi samasta asiasta, ei ole enää varaa tuomita muita." — Tommy Hellsten

"Elämä ilman kyyneliä on autiomaata ilman sadepisaraa." — Espanjalainen sananlasku

"Suurin osa ihmisistä on olemassa, mutta ei elä." — Benjamin Disraeli

"On opittava kärsimään voidakseen elää." — Italialainen sananlasku

"Ihminen joka ei tee virheitä ei tavallisesti tee muutakaan." — William Magee

"En ole koskaan tavannut ketään, joka kuolinvoiteellaan olisi toivonut, että olisi viettänyt enemmän aikaa töissä." — Kirjoitus vessan seinällä

"Sinulla voi olla tottumuksia, jotka heikentävät sinua. Muutoksen salaisuus on keskittää kaikki voimasi, mutta ei vanhan vastustamiseen, vaan uuden rakentamiseen." — Sokrates

”Todellista onnea ei saavuteta mielihyvän tavoittelulla, vaan olemalla uskollinen arvokkaalle päämäärälle.” — Helen Keller

”Syvällä jokaisen sisällä on suuruuden kipinä, joka voidaan lietsoa innostuksen ja saavutusten liekeiksi. Kipinä ei tule ulkopuolelta, vaan on itsensä.” — James A. Ray

”Ihmiset voidaan jakaa kahteen ryhmään: niihin, jotka kulkevat edellä ja saavat jotain aikaan, ja niihin, jotka kulkevat jäljessä ja arvostelevat.” — Filosofin Seneca (4-65 jKr.)

”On helppo vain istua ja tarkkailla. Vaikeaa on nousta ylös ja ryhtyä toimeen.” — Honore de Balzac

”Kun kannamme vastuuta kaukana olevista, heistä tulee meille läheisiä.” — Paula Sainio

”Anteliaisuutta on antaa enemmän kuin voi, ja ylpeyttä on ottaa vähemmän kuin tarvitsee.” — Runoilija Kahlil Gibran

”Kun työ on nautinto, elämä on ilo. Kun työ on velvollisuus, elämä on orjuutta.” — Kirjailija Maksim Gorki (1868-1936)

”Valitse ystäväsi hitaasti, luovu heistä vielä hitaammin.” — Benjamin Franklin

”Rakastaa ei ole sama kuin katsoa toisiaan silmiin, se on katsomista yhdessä samaan suuntaan.” — Antonie de Saint-Euxepéry

”Ei ole konstikaan olla rohkea, jos ei pelota.” — Tove Jansson

”Onpa hienoa että kenenkään ei tarvitse odottaa hetkeäkään voidakseen alkaa tehdä maailmasta parempaa.” — Anne Frank

”Aitojen asioiden reitti ei oikeasti koskaan kulje töyssyittä.” — Samuel Butler

”Huomasin, että minulla on aina valinnan mahdollisuuksia, ja toisinaan kyse on vain asenteen valinnasta.” — Judith Knowlton

”Emme voi muuttaa kaikkea kohtaamaamme. Mutta emme voi muuttaa mitään ennen kuin olemme kohdanneet sen.” — Kirjailija James Baldwin

”Onni on mielentila, asenne, ja jollei sitä opettele ja harjoittele tässä hetkessä, sitä ei koskaan koe.” — Maxwell Maltz

”Elämäsi arvo voidaan mitata sillä, mitä se antaa maailmalle.” — Sir Wilfred Grenfell

”Olet erilainen kuin mikään muu luomus aikojen alusta asti, joten olet vertaasi vailla.” — Brenda Ueland

”Nojaa minuun, kun et ole vahva. Olen ystäväsi. Autan sinua jatkamaan.” — Laulu

”Kaiken oppimisen kenties tärkein tulos on kyky tehdä se mikä sinun pitää tehdä, silloin kun se pitää tehdä, huolimatta siitä haluatko tehdä sen vai et.” — Walter Bagehot

”Onnistuminen on asenne. Se on avoimuutta uusille ideoille, halukkuutta kuunnella, innokkuutta oppia, halua kasvaa ja joustavuutta muuttua.” — BJ Gallagher

”Kyky on se mitä pystyt tekemään. Motivaatio määrää sen mitä teet. Asenne ratkaisee kuinka hyvin teet sen.” — Valmentaja Lou Holtz

”Ole muutos, jota etsit.” — Mahatma Gandhi

”Älä koskaan ajattele, ettet ole kyllin hyvä. Uskon, että ihmiset arvostavat sinua oman mittapuusi mukaan.” — Isaac Asimov

”Ensimmäinen askel johonkin suuntaan on myös aina päätös ettet aio jäädä siihen missä olet.” — John Pierpont Morgan

”Olemme vastuussa omasta onnellisuudestamme. Emme voi ottaa vastuusta kaikesta siitä, mitä meille tapahtuu, mutta olemme vastuussa siitä,



miten suhtaudumme tapahtumiin.” —Isa Merikallio

”Jos osaksesi lankeaa olla kadunlakaisija, lakaise katuja niin kuin Michelangelo maalasi, Beethoven sävelsi tai Shakespeare kirjoitti. Lakaise katuja niin hyvin, että kaikki taivaan ja maan asukit pysähtyvät ja toteavat: siinä oli suuri kadunlakaisija, joka teki työnsä hyvin.” — Martin Luther King, Jr.

”Yksi ainoa auringonsäde riittää hävittämään miljoonia varjoja.” — Fransiskus Assisilainen

”Ole oma itsesi, kaikki muut ovat jo varattuja.” — Oscar Wilde

”Maailmassa on olemassa upea luonnonlaki: kolme asiaa, joita eniten haluamme — onnellisuus, vapaus ja mielenrauha — ovat kaikki asioita, jotka saamme itse silloin, kun annamme ne jollekulle toiselle.” — Kenraali Peyton March

”Yksi ihmisen tärkeimmistä matkoista on tulla toista puolitiehen vastaan.” — Tuntematon

”Löydä omat erityiskykysi ja käytä niitä tehdäksesi maailmasta paremman paikan elää.” — Charlene Costanzo

”Valitse ystäväsi hitaasti, luovu heistä vielä hitaammin.” — Benjamin Franklin

”Älä kulje edelläni, en ehkä seuraa. Älä kulje takanani, en ehkä johda. Kulje vierelläni ja ole ystäväni.”

— Albert Camus

”Et koskaan tiedä rajojasi, ellet ylitä niitä” – William Blake

”Kaikista unelmistamme voi tulla totta, jos meillä vain on rohkeutta tavoitella niitä.” – Walt Disney

”Tuhannenkin kilometrin matka alkaa yhdestä askeleesta.” – Laotse

## LIITE 3. SELVIITYMISKEINONI

- taiteen keinot (elokuva, kirjallisuus, teatteri, tanssi, kuvataide)
- rentoutuminen
- puhuminen
- huumori
- pakonomainen työnteko
- kirjoittaminen, esim. päiväkirja
- musiikin kuuntelu, soittaminen
- jatkuva nukkuminen
- hauskojen kirjojen lukeminen
- huutaminen turvallisessa paikassa (esim. suihkussa, autossa, rannalla)
- lenkkeily
- luonnossa liikkuminen
- hikiliikunta, ankara liikunta
- mattojen piiskaaminen
- halkojen hakkaaminen
- ikävien asioiden torjuminen pois mielestä
- alkoholin käyttö
- mukavien asioiden muistelu
- tuen etsiminen muista ihmisistä
- rukoileminen
- toisten auttaminen

## LIITE 4. MINUA PELOTTAA

## Asteikko:

0. neutraali

1. vähäinen pelko

2. vähän suurempi pelko

3. suuri pelko

## Lista peloista:

1. yksinolo

2. kulkeminen pimeässä

3. unen saaminen

4. keskustelu auktoriteetti henkilöiden kanssa

5. keskustelu vieraan kanssa

6. keskustelu pienessä ryhmässä

7. tulo huoneeseen, jossa on muita

8. kuolleen ihmisen näkeminen

9. kuolemasta puhuminen

10. autolla matkustaminen

11. lentokoneella matkustaminen

12. junalla matkustaminen

13. suljetut paikat

14. avoimet paikat

15. korkeat paikat

16. onnettomuuden näkeminen

17. onnettomuudesta puhuminen

18. ukonilma

19. sireenin ääni

20. hississä olo

21. äkilliset äänet

22. sukupuoliasiat

23. alastomat ihmiset

24. koirat

25. kissat

26. erehtyminen

27. hylätyksi tuleminen

28. kiusoittelu

29. punastuminen

30. esiintyminen pienessä ryhmässä

31. esiintyminen suurelle joukolle

32. epäonnistuminen

33. tuli

34. syöpä

35. tulevaisuus

36. maailmanloppu

37. sairauden

38. halvaantuminen

39. huimaus

40. taloudelliset vaikeudet

41. vanheneminen

42. kadun ylittäminen

43. hammaslääkäri

44. lääkäri

45. sairaala

46. sosiaalitoimi

47. TE-toimisto

48. katseleminen alas korkeasta ikkunasta

49. myrsky

50. madot

51. tappelun näkeminen

52. sydämen toiminnan häiriöt

53. poikkeavalta näyttäminen

54. kuolleet eläimet

55. läheisen menetys

56. päihdeongelma

57. työttömyys

58. vankila

59. yksinäisyys

60. rakkaus

## LIITE 5. KUKA SINUA AUTTOI

Onko sinulla huonoa oppimiskokemusta?

Millainen se oli?

Mitä sinulle jäi siitä mieleen?

Oletko hyötynyt asiasta jälkeinpäin?

Mitä ajattelet tilanteesta nykyään?

Onko sinulla hyvää oppimiskokemusta?

Millainen se oli?

Mitä sinulle jäi siitä mieleen?

Oletko hyötynyt asiasta jälkeinpäin?

Mitä ajattelet tilanteesta nykyään?

Kuka auttoi sinua oppimaan jotain mitä et oppinut koulussa?

Esimerkiksi: auton rassausta, uimataito, käsityöt, ruuanlaitto yms.

Millainen tilanne se oli?

Kuka sinua auttoi?

Vaikuttiko tilanne väleihinne?

## LIITE 6. Tähän minä tähtään!

1. Tehtäväni tällä hetkellä elämässäni:

---

---

---

---

2. Kuuden kuukauden päästä haluaisin olla / tehdä:

---

---

---

---

3. Suunnitelmani, jotta tavoitteeni toteutuu

---

---

---

---

4. Mitä tehtävää tai roolia en halua elämässäni missään nimessä?

---

---

---

---

5. Mitä tehtäviä/ töitä olen valmis ottamaan vastaan?

---

---

---

---

6. Tulenko vaikuttamaan enemmän oman elämäni kulkuun? Miten?

---

---

---

---

7. Muita tulevaisuuden haaveita?

---

---

---

---

## LIITE 2. KVALITATIIVISEN HAASTATTELUN KYSYMYKSET

### Elämänhallinta

- Onko sinulla elämässäsi pysyviä sosiaalisia suhteita? Millaisia suhteita sinulla on?
- Millaisia tavoitteita olet asettanut elämällesi? Miksi? (koulu, työ, talous, ihmissuhteet...)
- Miten siedät stressiä ja muutoksia? Ovatko ne sinulle helppoja vai vaikeita? Miksi?

### Arjenhallinta

- Mitkä arjen osa-alueet tuottavat sinulle haasteita elämässäsi? Miksi? (kodinhoito, rutiinit, hygienia, vuorokausirytm, vuorovaikutus, tasapaino juhlan ja arjen välillä...)
- Onko sinulla elämässäsi tukiverkosto johon voit turvautua elämän ongelmatilanteissa? Ketä tukiverkostoosi kuuluu?
- Onko sinulla turvallisuuden tunne kotona ja kodin ulkopuolella? Miksi?

### Elämäntaidot

- Mitkä ovat vahvuuksiasi? Miksi?
- Miten toimit ongelma tilanteissa? Miten selviydyt niistä?

### Minäkuva

- Millaisena näet itsesi? Miksi?
- Millaisena ajattelet muiden näkevän sinut? Miksi?
- Millaisena haluaisit nähdä itsesi kolmen vuoden päästä? Miksi?

### Itsetunto ja –luottamus

- Missä olet hyvä? Miksi?
- Mitkä asiat tukevat itsetuntoasi? Miksi?
- Koetko olevasi tärkeä? Miksi?
- Uskotko itseesi?

### Sosiaaliset taidot

- Onko sinulla pysyviä ystävyssuhteita? Miten ylläpidät niitä?
- Koetko että sinulla on tarpeeksi ystävyssuhteita? Miksi?
- Onko sinun helppo tutustua uusiin ihmisiin? Miksi?
- Kykenetkö luottamaan muihin ihmisiin? Miksi?

### Osallisuus

- Koetko olevasi osa jotain yhteisöä, mihin yhteisöön tai ryhmään koet kuuluvasi? Miksi?
- Mikä on roolisi ryhmässä?
- Millaiseksi koet asemasi Starttipajan yhteisössä?

### Voimavarat

- Millaisia voimavaroja sinulla on?
- Kenen apua tarvitset elämäsi ongelmakohtien selvittämiseen?

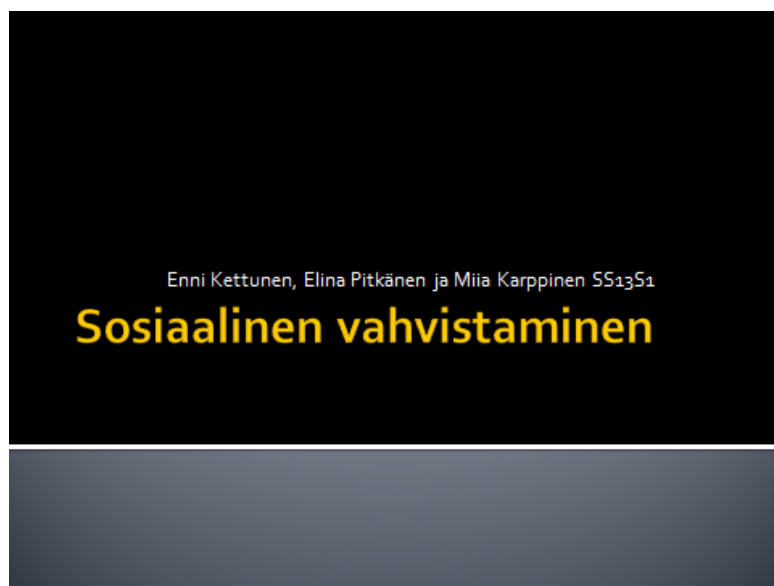
### Motivaatio

- Mikä motivoi sinua ja miksi?
- Jos asetat itsellesi tavoitteen, pyritkö saavuttamaan sen? Miten?

### Oman elämän rakentaja

- Miten voit vaikuttaa omaan elämääsi?
- Millaiseksi koet mahdollisuutesi vaikuttaa elämääsi? Miksi?
- Mitkä ovat suunnitelmasi Starttipajajakson jälkeen? Miksi?

## LIITE 3. POWERPOINT-ESITYS STARTTIPAJALLE



### Elämänhallinta

#### Sisäinen elämänhallinta

- Sinulla on kyky sopeutua muutoksiin ja vaihteleviin olosuhteisiin
- Sinulla on pysyviä sosiaalisia suhteita
- Osaat luoda arkea ylläpitäviä tavoitteita → työskentelet niiden eteen

#### Ulkoinen elämänhallinta

- Tunnet että voit vaikuttaa elämäsi kulkuun
- Asetat elämässäsi tavoitteita ja pyrit niihin
- Siedät stressiä ja muutoksia

Omat valinnat ja päätökset

Auttaa sopeutumaan sekä selviytymään sosiaalisessa ympäristössä

Esimerkkejä sisäisestä elämänhallinnasta: Sosiaaliset suhteet, harrastukset ja perhe ovat lähellä ihmisen elämänhallintaa. omien kykyjen ja taitojen vahvistaminen. Tavat joilla haetaan merkitystä ja sisältöä elämälle

Esimerkkejä ulkoisesta elämänhallinnasta: Tavoitteet esimerkiksi työpaikka, koulutus ja turvattu talopus

### Arjenhallinta

- Ympäristö
- Rutiinit
- Suhteet
- Merkitysten hallinta

Ympäristö: Kodin ja ympäristön omaksuminen ja käyttöönotto. Esimerkiksi kodin sisustaminen, lähikaupan ja lähikirjaston löytäminen.

Rutiinit: Kodin ylläpitoon liittyvät rutiininomaiset arjentaidot, esimerkiksi siivous, ruuanlaitto, oma hygienia, tasapaino arjen ja juhlan välillä

Suhteet: Vuorovaikutus itsensä ja ympäristön kanssa, kestävä tukiverkoston rakentaminen johon turvautuminen arjen ongelmatilanteissa. Turvallisuuden tunne kotona ja kodin ulkopuolella.

Merkitysten hallinta: Läheinen yhteys elämänhallintaan. On kunnossa vasta kun muut arjen osa-alueet ovat kunnossa.

## Elämäntaidot

Luota kykyihisi  
Löydä vahvuutesi  
Oivalla  
mahdollisuutesi

- Tunnistat omat vahvuutesi
- Luotat itseesi
- Kykenet kriittiseen ajatteluun
- Löydät uusia mahdollisuuksia
- Selviydyt ongelmatilanteista
- Olet yhteisön jäsen → vastuullisuus, vuorovaikutus ja osallistuminen

Elämäntaidot auttavat arkipäivän haasteista ja yllättävistä tilanteista selviytymiseen. Niiden avulla ihminen löytää vahvuutensa ja oppii luottamaan kykyihinsä, näkee mahdollisuuksia sekä uskaltaa edetä kohti unelmiensa.

## Minäkuva

- Millainen sinä olet?
- Käsitys omasta itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan

## Itsetunto ja itseluottamus

### Itsetunto

- Tiedät kuka olet
- Tiedät olevasi tärkeä

### Itseluottamus

- Tiedät olevasi hyvä jossakin
- Uskot itseesi

Itse tunto muodostuu sekä hyvistä että huonoista kokemuksista. Itseluottamus voi vaihdella tilanteesta riippuen.



## Sosiaaliset taidot

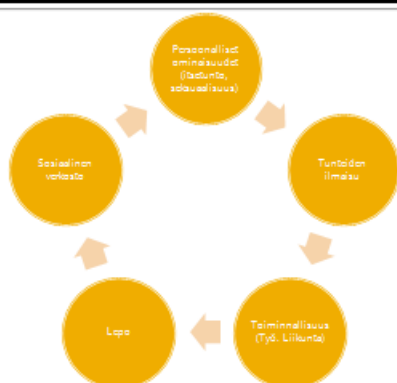
- Kykenet olemaan muiden ihmisten kanssa
- Kykenet tutustumaan uusiin ihmisiin, tapaamaan ihmisiä ja ylläpitämään ystävyysuhteita
- Osaat viestiä ja toimia ryhmässä
- Omaat hyvät tavat etkä uhkaa muita

Sosiaaliset taidot ja sosiaalisuus ovat eri asia. Ihminen voi tarvita muita ihmisiä lähelleen mutta hänellä voi olla haasteita toimia heidän kanssaan.

## Osallisuus

- Osallistut yhteisön toimintaan ja olet läsnä siinä
- Luostat toisiin ihmisiin
- Koet yhdenvertaisuutta
- Kuulut johonkin
- Pystyt vaikuttamaan ja ottamaan vastuuta

## Voimavarat



Millaisia voimavaroja Sinulla on?

Voimavarat ovat asioita, jotka antavat Sinulle puhtia arkeen. Ne voivat olla henkilökohtaisia tai ympäristöstä riippuvaisia. Voimavarojen määritelmiä yhdistää usko omaan mahdollisuuksiin vaikuttaa elämän kulkuun yleensä sekä erityisesti pulmallisissa tilanteissa.

Saat lisää työkaluja selvittääksesi elämän vaikeuksista tunnistamalla oman selviytymismallisi.

Voimavaroja voidaan verrata luonnonvaroihin – ne kuluvat käytössä mutta uusiutuvat jatkuvasti. Muistathan käyttää voimavarojasi monipuolisesti! Voimavarat auttavat Sinua voimaantumiseen.

## Motivaatio ohjaa toimintaa

Tarpeet, halut, rangaistukset, palkkiot

### Sisäinen motivaatio

- Haluat toimia omasta tahdostasi ilman mahdollisia palkkioita

### Ulkoinen motivaatio

- Toimit saavuttaaksesi ulkoisen palkkion, esim. hyvä arvosana

## Oman elämän rakentaja

- Tiedät että voit itse vaikuttaa elämäsi rakentamiseen
- Juuri sinä teet elämäsi valinnat
- Tee suunnitelmia koulutuksesi ja työelämäsi suhteen
- Unelmoi!

## Lähteet

- <http://www.nuori.fi/toiminta/elamantaidot>
- <https://publications.theseus.fi/handle/10024/45018>
- <http://www.jelli.fi/osallisuus/osallisuusaineistoa/osallisuus-sanasto/>
- [http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positivinen\\_mielenterveys/voimavarat.html](http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positivinen_mielenterveys/voimavarat.html)
- <https://www.thl.fi/fi/>

