

## Itsenäistyvän nuoren hyvinvoinnin tukeminen

Punaisen Ristin Espoon Nuorten turvatalon tukikummin käsikirjan kehittäminen

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen  
Opinnäytetyö (ylempi AMK)  
Kevät 2018  
Kirsti Viinikka

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

VIINIKKA, KIRSTI:

Itsenäistyvän nuoren hyvinvoinnin  
tukeminen

Punaisen Ristin Espoon Nuorten  
turvatalon tukikummin käsikirjan  
kehittäminen

118 sivua, 7 liitesivua

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

---

Tämä opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisenä kehittämishankkeena Punaisen Ristin Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnassa.

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää Espoon Nuorten turvatalon ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyötä itsenäistyvän nuoren hyvinvointia tukeväksi. Kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda tukikummitoimintaan käytännön työn malli tukemaan kokonaisvaltaisesti itsenäistyviä nuoria heidän arjessaan.

Kehittämishanke noudatteli toimintatutkimuksellista lähestymistapaa. Aineistoa kehittämishankkeessa kerättiin kyselyillä, haastatteluilla sekä dialogisella ryhmäkeskustelulla, jossa menetelmänä käytettiin sinisen meren strategia -työkalua. Lisäksi aineistossa hyödynnettiin päiväkirjamerkintöjä ja työkonferenssien keskusteluja. Aineistot analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä.

Kehittämishankkeen tuotoksena syntyi tukikummin käsikirja tukikummin avuksi ja oppaaksi arjen kohtaamisiin nuorten kanssa. Tukikummin käsikirjan sisältö koostuu katsauksesta itsenäistymisen tukitoiminnan syntyyn, nuoren tarinasta, tiivistelmästä itsenäistymisen tuen nuorten erityispiirteistä ja ohjeista nuorten kohtaamiseen, tietoa aikuistumisesta tämän päivän yhteiskunnassa sekä toiminnallisista ideoista tukikummeille nuorten tapaamisiin.

Kehittämishankkeen tulosten perusteella voidaan ajatella itsenäistymisen tuen ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyöllä olevan nuorten hyvinvointia ja elämänhallintaa edistäviä vaikutuksia. Nuoret kokivat tukikummitoiminnan tarpeelliseksi, hyödylliseksi ja mielekkääksi.

Avainsanat: nuoren itsenäistyminen, hyvinvoinnin ulottuvuudet, vapaaehtoistyö, tukihenkilötoiminta

Lahti University of Applied Sciences  
Master's Degree Programme in Social Services

VIINIKKA, KIRSTI:

Supporting the wellbeing of young to  
independency

Developing a handbook to the Red  
Cross volunteer support person in  
Espoo Youth Shelter

118 pages, 7 pages of appendices

Spring 2018

ABSTRACT

---

This thesis was carried out as a development project linked to the working life in Red Cross Youth Shelter Espoo's support for independency.

The purpose of the development project was to improve the cooperation between employees and volunteers in a way that their collaboration would support the wellbeing of the young on their path to independence. The goal was to create a practical model to the volunteer support work. A model that would support young in their everyday life in a holistic way.

This development project complies with followed action research approach. The material to the analysis was collected via questionnaires, interviews and through a dialogical group discussion. The method in the group discussion was the Blue Ocean Strategy. Additionally notes from the diary and discussions at conferences were utilized as material. The material was construed by using the content analysis.

The output of this development project was a handbook for the volunteer support person (tukikummi). The handbook can be used as a guide in an everyday encountering's with the youth. The content of the handbook consists of an overview of the beginning of the volunteer support person work, a story of a young, abstract of the special features of supporting one's independence, guidelines to encounter the youth, knowledge about maturation in today's society and functional ideas to be used in the meetings with the young.

Based on the results of this development project it can be said that the collaboration between an employee and a volunteer support person (tukikummi) enhances the wellbeing and life control of the young. The young felt that the volunteer support person work is useful, important and meaningful.

Key words: gaining independence, dimensions of wellbeing, volunteering, support person

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	4
2.1	Kohdeorganisaationa Punaisen Ristin Espoon Nuorten turvatalo	4
2.2	Kehittämishankkeen tausta	8
2.3	Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite	11
3	ITSENÄISTYVÄN NUOREN HYVINVOINNIN TUKEMINEN	13
3.1	Nuoren itsenäistyminen	13
3.2	Itsenäistyvän nuoren hyvinvoinnin ulottuvuudet	15
3.2.1	Elintaso	17
3.2.2	Yhteisyyssuhteet	20
3.2.3	Itsensä toteuttaminen	22
4	VAPAAEHTOISTOIMINTA AMMATTITYÖN RINNALLA	25
4.1	Vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö	25
4.2	Vapaaehtoistyöntekijän ja ammattityöntekijän yhteistyö	29
4.2.1	Vapaaehtoistyöntekijöiden perehdytys ja koulutus	32
4.2.2	Vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjaus	33
4.3	Eettisyys vapaaehtoistoiminnassa	34
5	KEHITTÄMISHANKKEEN MENETELMÄT	36
5.1	Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa	36
5.2	Aineistonkeruumenetelmät	37
5.2.1	Kysely	38
5.2.2	Puolistrukturoitu haastattelu	40
5.2.3	Dialoginen ryhmäkeskustelu	41
5.2.4	Sinisen meren strategia -työkalu	42
5.2.5	Päiväkirja ja työkonferenssit	44
5.3	Kvantifiointi ja sisällönanalyysi	45
6	KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS	47
6.1	Kehittämishankkeen eteneminen	47
6.2	Lomakekysely itsenäistymisen tuen nuorille	50
6.3	Vapaaehtoistyöntekijöiden puolistrukturoidut haastattelut	53
6.4	Vapaaehtoistyöntekijöiden dialoginen ryhmäkeskustelu	54

6.5	Päiväkirja ja työkonferenssit	56
6.6	Aineistojen analyysit	57
7	TULOKSET	62
7.1	Nuorten kokemus elämätilanteestaan hyvinvoinnin ulottuvuuksilla	62
7.2	Tukikummitoiminta vapaaehtoistyön muotona	66
7.3	Tukikummitoiminnan kehittäminen	70
8	KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOS	78
9	POHDINTA	87
9.1	Johtopäätökset	87
9.2	Kehittämishankkeen eettisyys ja luotettavuus	95
9.3	Kehittämishankkeen arviointi	98
9.4	Jatkokehittäminen	101
	LÄHTEET	103
	LIITTEET	119

## 1 JOHDANTO

Suomalaiset nuoret itsenäistyvät edelleen hyvin nuorina muihin Euroopan maihin verrattuna. Suomessa yleisin lapsuudenkodista poismuuttamisen ikä on 18-20 vuotta ja keskimäärin nuoren muuttavat pois lapsuudenkodistaan 18.8 vuoden iässä. Alaikäisenä kotoa poismuuttaminen on hiukan laskenut vuodesta 2010. (Myllyniemi 2016, 22; Kilpeläinen, Kostainen & Laakso 2015, 16-17.) Normaalin itsenäistymisen polun toteutuessa suurin ja tärkein poismuuton syy on halu itsenäistyä ja päästä omaan rauhaan (Myllyniemi & Kiilakoski 2018, 17). Lapsuudenkodin vaikeuksien, kuten ristiriitojen perheenjäsenten välillä, pitkäaikaisten taloudellisten vaikeuksien sekä vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmien, on todettu selvästi aikaistavan nuorten kotoa poismuuttamista (Myllyniemi 2016, 23).

Lapsuudenperheessä koetuilla ongelmilla on todettu olevan yhteys nuoren aikuisen arjenhallintaan. Lapsuudenperheen taloudelliset vaikeudet, perheen vakavat ristiriidat, vanhempien ero ja vanhempien päihdeongelmat vaikuttavat erityisesti nuoren talouden hallinnan, sosiaalisten suhteiden hallinnan sekä käytännön arjenhallinnan osa-alueisiin. (Kestilä, Kauppinen & Karvonen 2016, 125-126.) Myös KASTE -ohjelmassa todetaan hyvinvointia heikentävien elämäntapojen siirtyvän sukupolvelta toiselle (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 16). Niinpä lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelmaan onkin kirjattu nuorten arjenhallinta yhdeksi tärkeimmäksi huomiota kiinnitettäväksi seikaksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012, 12).

Tämä toimintatutkimuksellinen kehittämishanke toteutettiin Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuessa, jossa toimin kriisi- ja perhetyöntekijänä. Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuki on tarkoitettu 17- vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat ulkopuolista tukea itsenäistymiseensä. Itsenäistymisen tuen nuoret tulevat turvatalon asiakkaaksi lastensuojelun ja perhesosiaalityön lähettäminä ja nuorten puheissa varhaiseen itsenäistymiseen ovat vaikuttaneet muun muassa ristiriidat perheessä, vanhempien mielenterveys – ja talousongelmat sekä vanhemman tai vanhempien run-

sas päihteiden käyttö. Itsenäistymisen tuen tarkoituksena on ennaltaehkäistä nuorten syrjäytymistä, edistää hyvinvointia sekä saattaa nuori tuesti itsenäistymisen polulle.

Kehittämishanke lähti liikkeelle kohdeorganisaation tarpeesta kehittää itsenäistymisen tuen tukikummitoimintaa nuoren hyvinvointia ja elämäntilintaa kokonaisvaltaisesti tukevaksi. Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää Espoon Nuorten turvatalon ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyötä itsenäistyvän nuoren hyvinvointia tukevaksi sekä tavoitteena oli luoda tukikummitoimintaan käytännön työn malli tukemaan kokonaisvaltaisesti itsenäistyviä nuoria heidän arjessaan.

Vapaaehtoistoiminta on tärkeä osa Nuorten turvatalojen toimintaa. Espoon Nuorten turvatalolla on erittäin sitoutuneita vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka työskentelevät pitkään turvatalon vapaaehtoisena. Vapaaehtoistyöntekijöiden ”työurat” turvatalolla vaihtelevat yhdestä vuodesta kolmeentoista vuoteen ja keskimäärin turvatalon vapaaehtoisena toimitaan 5 vuotta 2 kuukautta. Valtaosa (97%) Nuorten turvatalon vapaaehtoisista kokee olevansa arvostettu sekä tärkeä osa turvatalon työtä ja he kokevat tekevänsä turvatalolla merkityksellistä auttamistyötä. (Viinikka 2017, 14.) Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen sekä monipuolistaminen on nimetty yhdeksi tärkeimmiksi haasteiksi turvatalojen toimintastrategiassa (Suomen Punainen Risti 2017, 23).

Kehittämishankkeen aineistoa kerättiin monipuolisesti, jotta pienestä tutkimusjoukosta saadaan mahdollisimman kattavia tuloksia. Aineisto kerättiin kyselyllä, puolistrukturoidulla haastattelulla, dialogisella ryhmäkeskustelulla ja lisäksi aineistoa kertyi päiväkirjahavainnoista sekä työkonferensseissa käytyjen keskustelujen kautta. Kehittämishankkeen aineiston ja teorian avulla luotiin tukikummin käsikirja itsenäistymisen tuen tukikummin avuksi kohtaamisiin nuorten arjessa.

Tämän kehittämishankkeen tuloksia hyödynnettiin sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselle (STEA) tehdyssä itsenäistymisen tukitoiminta

-projektin väliraportissa. Tämä kehittämishanke oli myös alkusysäys laajemmalle vapaaehtoistyön kehittämiselle Punaisessa Ristissä ja tukikummin käsikirjaa jatkokehitetään laajempaan käyttöön sopivaksi.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kohdeorganisaationa Punaisen Ristin Espoon Nuorten turvatalo

Saksalaisen Henry Dunantin esityksestä perustettiin Genevessä vuonna 1860 toimikunta, josta muodostui Punaisen Ristin kansainvälinen komitea. Suomeen Punaisen Ristin toiminta rantautui vuonna 1877, jolloin perustettiin kansallinen yhdistys haavoitettujen ja sairaiden sotilaiden hoitoa varten. Ensimmäinen ensiapuopas ilmestyi vuonna 1886. Punaisen Ristin ystävätoiminta käynnistyi vuonna 1950 auttamaan syrjäseudulle yksin jääviä vanhuksia. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden määrän nopeasti noustessa 1990 -luvulla perusti Punainen Risti toistakymmentä vastaanottokeskusta eri puolille Suomea. Punainen Risti on Suomen valtion tunnustama julkisoikeudellinen yhdistys ja Punaisen Ristin velvollisuutena on tukea viranomaisia erilaisissa hätätilanteissa. (Punainen Risti 2017.)

Punainen Risti onkin yksi suurimmista Suomen kansalaisjärjestöistä, jonka toiminnassa on mukana 40 000 vapaaehtoista ja 86 000 jäsentä. Punaisella Ristillä on Suomessa kaksitoista piiritoimistoa ja paikallisia osastoja on 500. (Punainen Risti 2017.) Taloustutkimuksen mukaan vuonna 2015 Suomessa oli 1,368 miljoonaa (32,7%) vapaaehtoistyötä tekevää henkilöä (Kansalaisareena 2015). Koko Euroopassa noin 94 miljoonaa aikuista on mukana vapaaehtoistoiminnassa. Eri jäsenvaltioiden välillä on vapaaehtoistoiminnan tasoissa suuria eroja, sillä joissain maissa vapaaehtoistoiminta on vasta kehittymässä ja toisissa vapaaehtoistoiminnalla on pitkät perinteet. Vapaaehtoistyön kansallisten tutkimusten mukaan vapaaehtoistoimintaan osallistui eniten (40%) aikuisista Itävallassa, Alankomaissa, Ruotsissa ja Isossa-Britanniassa. Vastaavasti Suomessa, Tanskassa, Saksassa ja Luxemburgissa vapaaehtoistoimintaan osallistuvien aikuisten määrä oli 30-39%. (GHK 2010,7.)

Punainen Risti ylläpitää Suomessa viittä 12–20-vuotiaille nuorille tarkoitettua Nuorten turvataloa. Nuorten turvatalot toteuttavat Punaisen Ristin humanitääristä työtä kotimaassa. Nuorten turvatalojen toimintaa ohjaavat Punaisen Ristin seitsemän periaatetta, jotka ovat inhimillisyys, tasapuolisuus,

puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja ykseys. (Nuorten turvatalo 2015, 3.) Ensimmäinen Nuorten turvatalo perustettiin Helsinkiin vuonna 1990. Toiminta vakiintui ja levisi Tampereelle vuonna 1993 sekä Turkuun ja Vantaalle vuonna 1994. (Punainen Risti 2017.) Espoon Nuorten turvatalo on perustettu vuonna 2000 ja siellä työskentelee kuusi kriisi- ja perhetyöntekijää, koordinaattori sekä johtaja. Turvatalon tarjoamat palvelut ovat kriisivastaanotto ja -majoitus, perhehuone-toiminta, itsenäistymisen tukitoiminta, valmiustoiminta netissä sekä puhe-linneuvonta. Ammattityön lisäksi turvatalon toiminnoissa on mukana iso joukko sitoutuneita vapaaehtoistyöntekijöitä. Vapaaehtoistyöntekijöillä on merkittävä rooli turvatalotoiminnassa. Espoon Nuorten turvatalolla on noin 44 aktiivisen ja sitoutuneen vapaaehtoistyöntekijän joukko. Suurin osa turvatalon vapaaehtoistyöntekijöistä työskentelee ammattityöntekijän työpa-rina turvatalon kriisivastaanotto ja -majoituksessa iltaisin ja öisin. (Nuorten turvatalo 2015, 3-6.)

Nuorten turvatalot sijoittuvat lastensuojelun palvelukentässä kodin ja las-tensuojelun välimaastoon. Nuorten turvatalot tarjoavat matalan kynnyksen välitöntä apua ja tukea nuorille ja heidän perheilleen elämän erilaisissa kriisi- ja pulmatilanteissa. Turvatalotoiminnan tarkoituksena on vastata no-peasti ja joustavasti nuorten ja perheiden tarpeisiin sekä ehkäistä syrjäyty-mistä varhaisen tuen avulla. (Nuorten turvatalo 2015, 3.) Matti Vanhasen hallitus linjasi jo keväällä 2007 lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman tavoitteeksi ehkäistä sekä vähentää pahoinvointia ja syrjäytymistä. Hallituksen painopisteeksi nousi varhainen puuttuminen ja ehkäisevä työ. Varhainen puuttuminen muuntuu varhaisen tuen käytän-nöksi, kun puuttuminen on tukea ja yhteistyötä tarjoava nuoren elämänti-lannetta rakentavasti tukeva käytäntö. (Harrikari & Hoikkala 2008, 150.) Si-pilän hallitus jatkoi edellisen hallituksen linjaa asettamalla sosiaali- ja ter-veydenhuollon painopisteeksi terveyden edistämisen ja varhaisen tuen vahvistamisen. Tavoitteena on myös terveys- ja hyvinvointierojen kaventa-minen. (Valtioneuvoston kanslia 2015, 20.)

Tämä kehittämishanke toteutettiin Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnassa, jossa työskentelen kriisi- ja perhetyöntekijänä. Kehittämishankkeen yhteistyösopimus allekirjoitettiin Espoon Nuorten turvatalon johtajan kanssa syksyllä 2016. Itsenäistymisen tukitoiminta käynnistyi yhden työntekijän voimalla Espoon Nuorten turvatalolla vuonna 2013 osana turvatalon toimintaa yhteistyössä Espoon kaupungin perhe- ja sosiaalipalveluiden ja Espoon Asunnot Oy:n kanssa (Pekkarinen 2016, 7). Vuonna 2016 itsenäistymisen tukitoiminnasta tuli Espoon kaupungin, Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen (STEA) ja Punaisen Ristin rahoittama kolmivuotinen kehittämishanke kahden työntekijän voimalla. Hanke toteutetaan Espoon kaupungissa yhteistyössä Espoon Nuorten turvatalon, Espoon kaupungin perhe- ja sosiaalipalveluiden sekä Espoon Asunnot Oy:n kanssa, ja sen arvioidaan tavoittavan noin 25 - 30 espoolaisnuorta vuosittain. Keskeisessä roolissa hanketyössä ovat niin viranomaisverkostot kuin nuorten luonnolliset verkostot, näistä tärkeimpänä vanhemmat ja muut perheenjäsenet. (Nuorten turvatalo 2016.)

Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuki on tarkoitettu 17-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat ulkopuolista tukea itsenäistymiseensä. Itsenäistymisen tuen piiriin hakeutuvat nuoret ovat syystä tai toisesta lähteneet tai joutuneet lähtemään kotoa täysi-ikäisyyden kynnyksellä eikä heillä ole minkäänlaista suunnitelmaa itsenäistymisestä. Nuoret ohjautuvat palvelun piiriin lastensuojelun tai perhesosiaalityön ohjaamina. Nuorilla ei ole oikeutta lakisääteiseen jälkihuoltoon. (Nuorten turvatalo 2016.) Lastensuojelulaki 417/2007 määrittelee yhtäjaksoisesti yli kuusi kuukautta kodinulko- puolelle sijoitetulle nuorelle oikeuden kunnan järjestämään jälkihuoltoon (Lastensuojelulaki 417/2007, 75§).

Itsenäistymisen tuen tarkoituksena on ennaltaehkäistä nuorten syrjäytymistä sekä edistää hyvinvointia. Kuikan (2005) mukaan nuoren syrjäytyminen voidaan pysäyttää tai ehkäistä varhaisella tuella. Varhaisella tuella tarkoitetaan yleisesti ongelmien havaitsemista ja niihin ratkaisujen löytämistä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Varhainen tuki ei sinänsä riitä, vaan tarvitaan myös hyvinvointia rakentavaa ja ongelmia ehkäisevää

työtä. (Kuikka 2005, 7.) Arjenhallinnalla puolestaan voidaan edistää hyvinvointia sekä sosiaalista vahvistumista ja sitä kautta ehkäistä syrjäytymistä (Myllyniemi 2016, 6).

Itsenäistymisen tukitoiminnassa nuoren omaa toimijuutta tuetaan ja hänen sosiaalista verkostoaan vahvistetaan yksilö-, perhe- ja verkostotyöllä. Yksi tärkeä osa nuoren kokonaisvaltaista tukea on turvatalon tarjoama tukikummitoiminta osana itsenäistymisen tukitoimintaa (kuvio 1).



KUVIO 1. Itsenäistymisen tukitoiminnan osa-alueet

Itsenäistyvien nuorten tukitoiminnassa on tällä hetkellä mukana 16 vapaaehtoistyöntekijänä toimivaa tukikummiä. Espoon Nuorten turvatalon tukikummitoiminta on käynnistynyt syksyllä 2015. Tukikummin on oltava vähintään 25-vuotias aikuinen. Tukikummin tärkein ominaisuus on kyky kuunnella ja olla läsnä. Kummin tehtävänä on olla nuoren tukena itsenäistymiseen liittyvien haasteiden kohtaamisessa, mutta tärkein tehtävä kuitenkin on olla tukemassa nuoren arkea käytännönläheisesti. Tukikummitoiminnan tavoitteena ensisijaisesti on olla aktiviteettien kautta vahvistamassa itsenäistyvän nuoren sosiaalisia kohtaamisia ja estää yksinäistä

nuorta passivoitumaan yhteiskunnallisesta osallisuudesta. (Nuorten turvatalo 2016.)

Nuorten turvatalon vahvuutena on tavoitteellinen ja tiivis perhetyö. Perhetyön tavoitteena on parantaa perheenjäsenten vuorovaikutussuhdetta ja vahvistaa perheenjäsenten toimijuutta itsenäistyvän nuoren resurssiksi ja voimavaraksi. (Nuorten turvatalo 2016.) Vanhemmuuden tukeminen on osa perhetyötä. Koska vanhemmuus on vuorovaikutusta nuoren ja vanhemman välillä, vuorovaikutuksen tukeminen on perhetyön keskiössä. Perhetyön tavoitteena on nuoren ja vanhempien vuorovaikutussuhteen parantaminen. (Myllärniemi 2007, 6-7.)

Nuoren tullessa turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan asiakkaaksi on hänellä usein jo olemassa olevia muita toimijoita työskentelyssä mukana (Nuorten turvatalo 2016). Asiakslähtöisessä moniammatillisessa yhteistyössä korostuu nuoren ja perheen näkökulma. Yhteistyön tavoitteena on koota nuoren kanssa työskentelevät eri alojen asiantuntijat yhteen ja poistaa päällekkäistä työskentelyä. (Isoherranen 2005, 72.)

## 2.2 Kehittämishankkeen tausta

Nuorten turvatalon havaintojen mukaan lapsuudenkodin ongelmien seurauksena varhain itsenäistyvät nuoret, jotka ovat vailla itsenäistymisen suunnitelmaa ovat vakavan syrjäytymisen uhan alla. Nuorten on vaikeuksia hoitaa päivittäisiä asioita johtuen vähäisistä elämäntaitojen taidoista sekä voimavaroja kuluttavasta elämäntilanteestaan. Nuorilla on haasteita oman psyykkisen jaksamisen kanssa, nuori on saattanut kohdata yllättävän kriisin elämässään tai nuoren haasteet saattavat olla ylisukupolvisia huono-osaisuuden kasautumisen ketjuja. Nuoret ovat myös vaarassa jäädä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle. (Nuorten turvatalo 2016.) Myös KASTE-ohjelmassa todetaan sosioekonomisten ryhmien välisten erojen kasvaneen ja huono-osaisuuden, yksinäisyyden, työttömyyden, pienituloisuuden sekä heikon terveyden nivoutuvan yhteen. Ongelmat ja hyvinvointia heikentävät elämäntavat myös siirtyvät usein sukupolvelta toiselle. Mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat yleistyneet ja haasteeksi

nouseekin nuorten palveluiden pirstaleisuus sekä riittämättömyys. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012, 15-16.) Espoossa vuonna 2012 Omnian etsivän nuorisotyön kohtaamista 818 nuoresta työttömänä oli 267 nuorta, jotka eivät olleet TE-toimiston palveluiden piirissä. Espoon kaupungin toimintakertomuksen mukaan vuonna 2015 Espoossa oli alle 25 -vuotiaita työttömiä nuoria 1448. (Espoo 2016, 23.)

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissohjelmaan on kirjattu nuorten osallisuus, yhdenvertaisuus ja arjenhallinta tärkeimmiksi asioiksi, joihin tulisi kiinnittää huomiota. Kehittämissohjelman tavoitteena on muun muassa lisätä nuorten osallisuutta, parantaa nuorten työllistymistä, mahdollistaa kaikille nuorille tasa-arvoiset oikeudet, luoda mahdollisuuksia nuoren itsenäistymiseen ja itsenäistymisen tukemiseen sekä ennaltaehkäisevillä toimilla ylläpitää nuorten terveyttä ja hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012, 12.) Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnassa varhainen tuki on ennen kaikkea nuoren omista tarpeista lähtevää kokonaisvaltaista arjen tukemista. Tuen tavoitteena on edistää nuoren hyvinvointia ja lisätä elämäntaitoja. (Nuorten turvatalo 2016.) Lindqvistin (2008) mukaan varhaisen tuen tavoitteena on tunnistaa nuoren hyvinvointia uhkaavat riskitekijät ja tarttua niihin ennekuin riskitekijät muuttuvat ongelmiksi. Riskitekijöiden lisäksi on tärkeää löytää hyvinvointia vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Syrjäytyminen tai sen uhka nähdään nuoren hyvinvoinnin uhkatekijäksi. (Lindqvist 2008, 12.)

Lapsi ja perhepalveluiden muutosohjelmassa (LAPE) todetaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin eriarvoistuvan. Nuorten mielenterveysongelmat ovat haaste, joiden taustalla on ihmissuhteisiin liittyvät pulmat, yksinäisyys, nähdäksi ja kuulluksi tulemisen vaje sekä vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 9.) Vaikka suurin osa espoolaisista nuorista voi hyvin, on Espoossa tuhansia nuoria, joiden hyvinvointi on heikentynyt. Espoossa keskeisimpiä nuorten hyvinvoinnin uhkia on jääminen koulutuksen tai työelämän ulkopuolelle. Myös nuorten mielenterveysongelmat ovat olleet kasvussa Espoossa. Vuonna 2012 nuorisopsykiatrian asiakkaana on ollut 1033 nuorta. (Espoo 2016, 23.)

Lisäksi Espoossa nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tilaan liittyvät huolet ovat muun muassa nuorten yksinäisyys, nuorten kokemus kuulluksi tulemisen ja vaikuttamismahdollisuuksien puuttumisesta, nuorten masentuneisuus, vanhempien väsymys ja uupumus arjessa sekä riittävää huolenpitoa ja hoivaa vaille jäävät lapset ja nuoret. Espoossa on laadittu hyvinvoinnin edistämiseksi keskeisiä toimenpiteitä, joilla pyritään puuttumaan esille nousseisiin huolen aiheisiin. (Espoo 2016, 33.)

Myös Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen nuorilla on vaikeuksia sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä tai niitä ei ole ollenkaan. Moni nuori kokee yksinäisyyttä ja nämä nuoret ovatkin sen vuoksi vaarassa syrjäytyä hautautumalla kotiin. Espoon Nuorten turvatalon tukikummitoiminta käynnistyi syksyllä 2015. Tukikummit toimivat ammattityöntekijöiden rinnalla itsenäistyvien nuorten arjen tukijoina. Tukikummit pyrkivät tuellaan vahvistamaan nuoren sosiaalisia suhteita mahdollistamalla kasvokkain kohtaamisia. (Nuorten turvatalo 2016.) Tolonen (2013) mainitsee, että nuorelle merkittäviä ihmissuhteita voi olla suhde johonkin aikuiseseen, kun vanhempien antama tuki ja hoiva on lakannut. Merkittävä aikuinen nuoren elämässä voi olla viranomainen, kuraattori, ammattityöntekijä, opettaja tai tukihenkilö. Nämä aikuiset ovat nuorelle ulkopuolisen sosiaalisen pääoman lähde ja merkityksellinen tekijä sosiaalisissa suhteissa. (Tolonen 2013, 18.)

Vapaaehtoistoiminnan kehittäminen ja monipuolistaminen on ollut yksi keskeisimmistä tavoitteista turvatalon toiminnassa ja se on nimetty yhdeksi tärkeimmiksi haasteiksi turvatalojen toimintastrategiassa. Turvatalon vapaaehtoistyön perusta on edelleen kriisivastaanotto ja -majoitus, jonka pohjalle on voitu kehittää uusia vapaaehtoistyönmuotoja. (Nuorten turvatalo 2015, 8.) Järjestöbarometri (2014) tutkimuksen mukaan järjestötoiminta on edelleen toimiva väylä ihmisille edistää hyviä asioita yhteiskunnassa ja antaa muun muassa vertaistukea. Vapaaehtoistoiminta kuitenkin muuttaa muotoaan ja se haastaa järjestöt kehittämään toimintaansa niin, että toimintaan mukaan tuleminen on entistä helpompaa. Järjestöille tulisi

mahdollistaa riittävät resurssit ja välineet olla kehittämässä toimintaa uusien vapaaehtoisten kohtaamiseen ja tapaan toimia yhteisten asioiden puolesta. (Peltosalmi, Hakkarainen, Londen, Kiukas & Särkelä 2014, 112.)

### 2.3 Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoite

Heikkilän, Jokisen ja Nurmelan (2008) mukaan tutkimus- ja kehittämistoiminnan tavoitteena on löytää uusia sovelluksia tiedon lisäämisen kautta. Tutkimus- ja kehittämistoiminta on systemaattista toimintaa, jossa kehittäminen kytkeytyy parhaimmillaan tieteelliseen tutkimukseen. Kehittämistä voidaan toki tehdä myös ilman tieteellistä tutkimustakin, mutta kehittämisen ja tutkimuksen yhdistäminen tarjoaa parhaimmat onnistumisen mahdollisuudet. Kehittämistyön synonyymi on kehittämistoiminta, jonka tavoitteena on uusien aineiden, tuotteiden, tuotantoprosessien tai järjestelmien aikaansaaminen tai olemassa olevien parantaminen. Kehittyminen on muutosta parempaan ja se voi olla prosessi ja tulos. Kehittyminen ja kehitys voivat myös olla yksilön, asioiden tai ilmiöiden sattumusten seurausta. Kehittämistä voidaan pitää järjestelmän hallintana, byrokrationa, oppimisena, teknisenä hankkeena, kulttuurina tai institutionaalisenä. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 18-22.) Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2014) puolestaan toteavat kehittämistarpeiden ja halun saada aikaan muutoksia olevan tutkimuksellisen kehittämistyön lähtökohtia. Tutkimuksellinen kehittämistyö alkaa ideoinnista ja päättyy kehittelyvaiheiden kautta ratkaisuun, sen toteutukseen ja arviointiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 19-20.)

Nuorten turvatalon tukikummitoiminta on käynnistynyt syksyllä 2015 ja tällä hetkellä aktiivisia tukikummeja on toiminnassa mukana kuusitoista. Tukikummi ja turvatalon työntekijä muodostavat työparin, jonka tavoitteena on olla tukemassa itsenäistyvää nuorta kokonaisvaltaisesti. Ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijän yhteistyö nuoren tukena vaatii kehittämistä ja kokonaisvaltaista toiminnan tarkastelua.

Tämän kehittämishankkeen tarkoitus on kehittää Espoon Nuorten turvatalon ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyötä itsenäistyvän nuoren hyvinvointia tukevaksi.

Kehittämishankkeen tavoitteena on luoda tukikummitoimintaan käytännöntyönmalli tukemaan kokonaisvaltaisesti itsenäistyviä nuoria heidän arjessaan. Kehittämishankkeen tuotoksena syntyy tukikummin käsikirja, jonka sisältö koostuu kehittämishankkeen tuloksista ja teoriasta.

### 3 ITSENÄISTYVÄN NUOREN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

#### 3.1 Nuoren itsenäistyminen

Nuorisobarometri 2015 tutkimuksen mukaan Suomalaiset nuoret muuttavat pois kotoa keskimäärin 18.8 vuoden iässä. Työillä keskimääräinen ikä on 18.4 ja pojilla 19.3 vuotta. Nuorten kotoa poismuuttamisen iässä ei ole viime vuosina tapahtunut suuria muutoksia. Suomalaiset nuoret muuttavat edelleen hyvin nuorina omilleen muihin Euroopan maihin verrattuna. (Myllyniemi 2016, 22.) Suomen ympäristön (2015) tekemän tutkimuksen mukaan yksin asuvien nuorten aikuisten osuus on kasvanut 2000 -luvulla. Lapsuudenkodista pois muuttaneiden nuorten yleisin muuttoikä on 18-20 vuotta. Puolestaan alaikäisten kotoa poismuutto on hiukan laskenut vuodesta 2010. Naiset muuttavat miehiä useammin lapsuudenkodistaan juuri täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Yleisin syy muuttaa pois lapsuudenkodistaan on halu itsenäistyä vanhemmistaan ja toiseksi yleisin syy on paikkakunnan vaihtaminen. (Kilpeläinen ym. 2015, 16-17.)

Itsenäistymisen ajankohtaan saattavat vaikuttaa monenlaiset muut tekijät, kuten jokin traaginen tapaus tai elämän vaikeudet. Itsenäistymisen todellinen alkuunpanija ei näyttäisi niinkään olevan nuoren ikä, vaan erilaiset elämäntapahtumat. (Myllyniemi 2016, 22.) Pekkarinen (2016) toteaa suomalaisten nuorten lähtevän lapsuudenkodistaan entistä aikaisemmin. Itsenäinen asuminen on yksilön kannalta entistä merkittävämpää kuin aiemmin. Vanhempien ero, lapsuudenkodin ristiriidat, taloudelliset vaikeudet ja vanhempien alkoholismi ovat jouduttaneet nuorten kotoa poismuuttoa. Perheen vaikeudet saattavat siis lisätä nuoren motivaatiota muuttaa varhain pois kotoa sekä olla kotoa pois työntävänä tekijänä. (Pekkarinen 2016, 168–175.) Myös Espoon Nuorten turvatalolla havaittiin muutamia vuosia sitten nuorten itsenäistyvän edelleen hyvin nuorena. Nuorten puheissa nousi esille varhaiseen itsenäistymiseen vaikuttaneen ristiriidat perheessä, vanhempien mielenterveys – ja talousongelmat sekä vanhemman tai vanhempien runsas päihteiden käyttö. (Nuorten turvatalo 2016.)

Nuorisobarometri 2015 tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että lapsuudenperheen sosioekonominen asema ja lapsuuden ongelmat vaikuttavat nuoren aikuisen arjenhallinnan taitoihin. Tutkimuksessa tarkasteltiin nuoren aikuisen oman ja vanhempien koulutuksen, lapsuuden perherakenteen sekä lapsuudenperheen ongelmien yhteyttä nuoren arjenhallinnan taitoihin talouden, sosiaalisten suhteiden ja käytännön arjen hallinnan tasoilla. Tutkimuksessa ilmeni ainakin kouluttamattomuuden merkitys taloudenhallinnan osa-alueilla. Myös käytännön arjenhallinta osoittautui heikommaksi kouluttamattomilla nuorilla. Lapsuudenperheen ongelmista erityisesti esille nousi vanhempien taloudellisten vaikeuksien ja työttömyyden vaikutus nuoren arjenhallinnan taitoihin, erityisesti taloudenhallinnan taitoihin. (Kestilä ym. 2016, 129)

Suomalaisessa kulttuurissa itsenäinen ihminen on ihanne ja mitä nuorempana osaa huolehtia itsestään sen parempi. Suomalaisessa aikuistumispuheessa vastuu itsestä ja omilleen muutto koetaan tärkeäksi. Aikuiseksi mielletään omillaan asuva nuori. (Salonen 2013, 83–85.) Helkiön (2002) mukaan aikuisuuden määrittäminen on vaikeaa eikä ole olemassa yhtä yksittäistä kriteeriä. Perinteisenä aikuisuuden mittarina on pidetty kouluttautumista, työelämään siirtymistä, kotoa muuttamista ja perheen perustamista. Pääsääntöisesti nuoret näkevät aikuisuuden kypsytytenä, henkisenä aikuisuutena, työn tekona, oman toimeentulon hankkimisena sekä kotoa pois muuttamisena. Nuorten mielestä myös vastuu itsestä ja omista asioista sekä koko elämästä kasvattaa ihmistä ja tekee hänestä aikuisen. Aikuisuutena nähdään myös itsestä ja omista asioistaan huolehtiminen sekä päätöksenteko liittyen omiin asioihin. Vastuuta on itsenäisesti ja järkevästi tehdyt päätökset sekä kyky punnita erilaisia vaihtoehtoja. (Helkiö 2002, 69–73.)

Salosen (2013) tutkimuksessa nuoret määrittivät aikuisen olevan vastuuntuntoinen, kypsä ja tietävän rajansa. Nuoret kokivat tärkeäksi aikuistumisprosessissa henkisen kypsytyden saavuttamisen ja itsensä toteuttamisen. (Salonen 2013, 87.) Helkiön (2002) tutkimukseen osallistuneille nuorille aikuisuus kuitenkin tuntui näyttävätyvän stressaavana ja kiireisenä elämänaikana. Kiire ja stressi liitetään nuorten ajatuksissa työn tekemiseen,

eikä aikaa vapaa-ajalle juuri ole. Elämä aikuisena on raskasta, koska se pyörii monenlaisten velvollisuuksien ja asioiden hoitamisten ympärillä. Nuorten mielestä aikuisten kiireen, stressin ja rutiinien täyttämä elämä kaipaasi yllätyksellisyyttä ja jännitystä. Nuorten puheissa itsenäistyminen tarkoittaa aikuisuuden maailmaan astumista, vaikka 18-vuoden ikä ei vielä tarkoita aikuisuutta, sillä aikuisuus ei ole iästä kiinni. Täysi-ikäisyys sinällään tuo mukanaan aikuisen ihmisen velvollisuuksia ja oikeuksia. Aikuisuus on viisautta ja aikuismaisten ajattelutapojen omaksumista. Aikuiseksi ei kukaan kasva hetkessä, vaan siihen kypsytään pikkuhiljaa. Aikuinen osaa myös toimia yhteiskunnassa ja hän hallitsee elämän perustaidot. Nuoret ovatkin todenneet aikuisuuden olevan henkistä vähitellen kasvavaa kypsyyttä. (Helkiö 2002, 69–72.)

### 3.2 Itsenäistyvän nuoren hyvinvoinnin ulottuvuudet

Pekka Kuusi määritteli 1960 -luvulla Suomelle modernin hyvinvointivaltion mallin. Kuusen hyvinvoinnin määrittämisen viitekehyksessä korostuivat muun muassa tulotaso, tuloerot, köyhyys, sosiaaliturva, asuminen ja terveys. Edelleen Suomessa keskustellaan hyvinvoinnista Kuusen viitekehyyksessä, mutta arjesta selviäminen ja yksilön hyvinvointi edellyttävät nykyään hyvin erilaisia asioita. (Hämäläinen 2009, 5.) Allardt (1976) puolestaan totesi, että yksilön tai yhteiskunnan hyvinvointia arvioitaessa todellista maailmaa peilataan toivottuun maailmaan. Hyvinvointi käsitteenä voidaan ajatella tarkoittavan elintasoja ja elämänlaatua, joten hyvinvoinnin ulottuvuudet täytyy määritellä. Hyvinvoinnin ulottuvuudet tarkastelevat osallisuutta yksilön näkökulmasta. Osallisuuden kokemukseen vaikuttavat niin yhteiskunnalliset rakenteet kuin yksilön omat voimavarat. Voimavarat vaihtelevat yksilön elämäntilanteen mukaan eikä ihmisellä ole aina itsellään jaksamista voimavarojensa hyödyntämiseen. (Allardt 1976, 13–14.)

Hämäläisen (2009) mukaan hyvinvointi syntyy inhimillisten tarpeiden tyydytyksestä arjen askareissa sekä yhteisöissä. Kun arkielämän resurssit, toimintamahdollisuudet sekä elinympäristö tukevat yksilön tarpeita sekä

elämän merkityksen löytymistä, kokee yksilö voimaantuvansa. (Hämäläinen 2009, 6.) Hyvinvointi on lopulta ihmisen kokemuksellista hyvinvointia, ihmisen omiin arvoihin perustuva käsitys. Ihminen on siis itse paras asiantuntija oman hyvinvoinnin kokemuksen määrittelyssä eikä ihmisen kokemusta omasta hyvinvoinnistaan voi vähätellä. Ihmisellä täytyy olla mahdollisuus vaikuttaa oman hyvinvointinsa määrittelyyn sekä sen sisältöön vaikuttaviin tekijöihin. Hyvinvoinnin tutkiminen on haasteellista, sillä hyvinvointi koostuu kokonaisuudesta. Hyvinvointia on tutkittu Suomessa laajalti ja erilaisia lähestymistapoja tutkimiseen on lukematon määrä. Yleisesti ollaan sitä mieltä, että hyvinvointi koostuu aineellisesta hyvinvoinnista, terveydestä ja sosiaalisista suhteista. (Raijas 2008, 2-13; Siltaniemi, Hakkarainen, Londen, Luhtanen, Perälähti & Särkelä 2011, 25.)

Sosiaalibarometrin 2015 mukaan terveysongelmien ja -erojen katsotaan vaikuttavan hyvinvointiin melko paljon tai paljon. Hyvinvoinnin heikentymisen taustalla on kuitenkin yleisimmin työttömyys. Etenkin nuorten hyvinvointi on heikentynyt. (Hakkarainen, Londen & Peltosalmi 2015, 20–23.) Euroopan komission mukaan lähes yksi kolmesta 18-24 -vuotiaasta nuoresta aikuisesta elää köyhyydessä ja on vaarassa syrjäytyä. Työttömyydellä on voimakas vaikutus hyvinvointiin, koska nuorilla ei ole aineellisia resursseja huolehtia terveydestään ja hyvinvoinnistaan. (European Commission 2012, 12.) Köyhyydellä ja syrjäytymisellä on todettu olevan selkeä yhteys. Ne nuoret, jotka kykenevät kiinnittymään yhteiskuntaan, instituutioihin ja yhteisöihin, saavuttavat niin sanotun normaalin elämän uomat elitysvuhtyyssuhteet, koulun, työn ja harrastukset. Näistä normaaleista instituutioista ja sosiaalisista suhteista sivuraiteille joutuminen tapahtuu yleensä elämänkulun nivelvaiheissa, joista yksi tärkeä nivelvaihe on lapsuudenkodista itsenäistyminen. (Harinen 2008, 86-87.)

Nuorissa on tulevaisuus, mutta kuinka rakentaa tätä yhteiskuntaa niin, että kaikilla nuorilla olisi mahdollisuudet hyvään ja toimivaan elämään. Nuorten tulevaisuuskuva 2067 -tutkimushankkeen tulosten perusteella suomalaisen yhteiskunnan kehittämisessä tulisi nuorten näkökulmasta kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin: monimuotoiset asumisratkaisut lisäävät arjen

hyvinvointia, luonnonympäristön tulisi olla jokaisen ulottuvilla, ympäristöystävällisyys tulisi olla ohjenuorana arjen teknologiassa, palvelut helposti saatavilla, hyvinvoinnin perusta on tasapainoin arki ja toimivat ihmissuhteet, oman elämän toimijuuden ja kykyjen tunnistaminen sekä nuoret tulisi ottaa mukaan rakentamaan tulevaisuuden yhteiskuntaa. (Heikkilä, Nevala, Ahokas, Hyttinen & Ollila 2017, 66-67.)

### 3.2.1 Elintaso

Allardt (1976) hyvinvoinnin ulottuvuuksissa elintasaan voidaan katsoa kuuluvaksi toimeentulo, asuminen, terveys sekä koulutus ja työllisyys. Elintasaan kuuluvat ihmisen perustarpeet, joita jokainen tarvitsee. Toisaalta jokaisella ihmisellä on omat yksilölliset toiveensa perustarpeiden suhteen, mutta aineellisten resurssien vähimmäistaso voidaan katsoa olevan edellytys hyvinvoinnille. (Allardt 1976, 39–42.) Yhtenä ulkoisena aikuistumisen merkinä nuoret näkevät työn tekemisen ja toimeentulon hankkimisen. Toimeentulon hankkimiseen ja itsensä elättämiseen voidaan katsoa liittyvän itsestä huolehtiminen sekä omista asioista päättäminen. Taloudellinen itsenäisyys luo myös itsenäisyyttä ja riippumattomuutta omista vanhemmista. Nuoret kuitenkin tiedostavat, ettei työn saaminen ja tekeminen ole nykypäivänä itsestäänselvyys, vaan nuorten elämää leimaa työttömyys. (Helkiö 2002, 78-80.)

Itsenäistyessään nuoren vastuu oman talouden hoidosta kasvaa, mutta häneltä puuttuu tietoa ja taitoa hoitaa talouttaan eikä nuoren taloudenhoito myöskään ole suunnitelmallista. Itsenäistyneen nuoren tulisi kyetä pitämään talous tasapainossa, hoitaa laskut ajallaan sekä varautua yllättäviin menoihin. Nuorilla on vaikeuksia erottaa tarpeita haluista. Nykypäivän monimutkaisessa yhteiskunnassa taloudellinen osaaminen on tärkeä taito. Taloudellinen osaaminen on viisautta ja varovaisuutta rahankäytössä. Mikäli nuoren raha-asiat eivät ole kunnossa, voi se aiheuttaa stressiä ja jopa psyykkisiä ongelmia. Sen sijaan hyvä talousosaaminen edistää terveyttä ja hyvinvointia. (Peura-Kapanen 2012, 2-4.)

Karjalaisen (2015) tutkimuksessa kävi ilmi sosiaalitoimen tuen tarpeen kasvavan nuoren muuttaessa omilleen. Puolet sosiaalitoimen nuorista aikuisista asiakkaista asui yksin. (Karjalainen 2015, 92.) Toimeentulotukea saavien asiakaskunta on viime vuosien aikana nuorentunut, sillä yhä useampi nuori saa toimeentulotukea. Pisimpään jatkunut tuen saanti on yleisintä 18–19 -vuotiailla nuorilla, sillä nuorista lähes puolet on saanut toimeentulotukea viimeisen 12 kuukauden aikana. (Hannikainen-Ingman, Kuivalainen & Sallila 2013, 84-85.) Sosiaalihuollon toimeentulotuen tarkoituksena on turvata henkilön ihmisarvoisen elämän kannalta vähintään välttämätön toimeentulo. Toimeentulotuki on viimesijainen taloudellinen tuki. Toimeentulotukeen on oikeus, mikäli henkilö ei pysty kattamaan toimeentuloaan ansiotyöllä, muilla etuuksilla tai muilla tuloillaan ja varoillaan. (Laki toimeentulotuesta 1997/1412, 1§.) Nuorten pitkittynyt asiakkuus toimeentulotuen piirissä on riskitekijä, koska se johtaa tuloköyhyyteen. Tuloköyhyys johtuu toimeentulotuen pysymisenä pitkään samansuuruisena, sillä se ei ole kohonnut samassa suhteessa muun hintatason kanssa. Vaikeudet tulla taloudellisesti toimeen on yleistä nuorten toimeentulotuki asiakkaiden keskuudessa ja he elävätkin köyhyysrajalla. Rahojen vähyys vaikuttaa siihen, että nuori tinkii lääkkeiden ostosta ja jättää lääkärikäynnit väliin. Nuorella on myös vaikeuksia saada rahat riittämään ruokaan. Toimeentulotuen asiakkailla on todettu olevan muuta väestöä enemmän terveydenhoitomenoja heikomman terveyden vuoksi. (Hannikainen-Ingman ym. 2013, 108-109.)

Asuminen liittyy hyvinvointiin ja asumista on luonnehdittu ihmisen perustarpeiksi. Asuntopolitiikka on kiinteä osa hyvinvointipolitiikkaa. Asumispolitiikan näkökulmasta asuminen nähdään keskeisenä hyvinvointitekijänä arkielämän kokonaisuudessa. Muuttoliike on yksi asuntopolitiikan haasteista. Muuttoliike on erittäin voimakasta kasvukeskuksissa, erityisesti pääkaupunkiseudulla. (Korhonen 2010, 155-156.) Nuoret ovat yleisesti ottaen heikossa asemassa asuntomarkkinoilla. Erityisesti kasvukeskuksissa kohtuuhintaisten pienvuokra-asuntojen kysyntä on kova. (Kilpeläinen ym. 2015, 7.)

Niiden nuorten, jotka olivat vailla peruskoulun jälkeistä koulutusta tai opinnot olivat keskeytyneet, elämää varjostivat taloudelliset huolet, ongelmat perhesuhteissa sekä oppimisvaikeudet. Karjalaisen tutkimukseen osallistuneista nuorista aikuisista sosiaalitoimen asiakkaista neljäsosa oli kokonaan työttömänä. (Karjalainen 2015, 92-93.) Valtiovarainministeriön (2010) selvityksen mukaan nuorten työttömyys lisääntyy. Nuoret ovat muita ikäluokkia useammin epätyypillisissä työsuhteissa. Hyvä koulutustaso suojaa nuorta työttömyydeltä ja pelkän perusasteen suorittaneet nuoret jäävät yhä useammin työmarkkinoiden ulkopuolelle. Myöskin työvoiman kysyntä ja koulutusten alakohtaiset tarjonnat ovat joiltain osin epätasapainossa. (Valtiovarainministeriö 2010, 14.) Ross, Gatz, Kazis, Ng ja Svaljenka (2015) tutkivat nuorten amerikkalaisten työttömyyttä Chicagossa ja Louis Villessä ja tutkimuksen mukaan nuorten työttömyys on hidastunut, mutta nuorilla on kuitenkin jatkuvasti korkeampi työttömyysaste muuhun väestöön verrattuna. Nuorten työllistymisessä koetaan tärkeäksi ammattitaitoisen ja kilpailukykyisen työvoiman ylläpitäminen ja koulutuksella on suuri merkitys työllistymisessä. Yleisesti nuoret työskentelevät matalapalkkaisilla palvelualoilla. Työnantajat ja oppilaitokset ovat lähteneet yhdessä laajentamaan työperäisiä oppimismahdollisuuksia kouluttamalla nuorille työssä tarvittavat taidot sekä osaamisen ja tarjoamalla näin paremmat uramahdollisuudet. (Ross, Gatz, Kazis, Ng & Svaljenka 2015, 1-2.)

Kouluterveyskyselyn 2000–2013 mukaan nuoret kokevat terveydentilansa paremmaksi kuin vuosituhanen alussa. Kuitenkin ammattiavun hakeminen masentuneisuuteen on lisääntynyt etenkin lukiolaistytöillä. Yleisimmin apua oli hakenut ammattiin opiskelevat tytöt. Myös ahdistuneisuuden kokemus oli yleisintä ammattiin opiskelevilla tytöillä. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 33-42.)

Terveyden tärkein määritelmä on ihmisen oma kokemus terveydestään. Vaikeista sairauksista tai vammoista huolimatta ihminen voi tuntea itsensä terveeksi. Yleisesti terveyden katsotaan olevan kytköksissä toimintakykyyn, sen huonompi terveys mitä enemmän ihmisellä on toimintakyvyn rajoituksia. Terveys on muuttuva tila ja siihen vaikuttavat myös ihmisen

elinympäristö, omat kokemukset, elämäntapa sekä arvot ja asenteet. Terveysteen vaikuttavia tekijöitä ovat arkiympäristö ja -toiminta sekä tiedot, taidot, läheisten tuki ja huolenpito. Kaikenlaiset elämänmuutokset voivat olla riski terveyden hetkelliseen heikentymiseen ja suuret elämänmuutokset, kuten omaisen kuolema tai taloudelliset vaikeudet, saattavat lisätä sairastumista. (Huttunen 2011, 49, 57.) Terveydellä on vahva yhteys ihmisen sosioekonomiseen asemaan. Tutkimusten mukaan köyhyys ja heikko terveydentila ovat yhteydessä toisiinsa. Toimeentulotuen asiakkaiden on myös todettu kärsivän huomattavan paljon masennuksesta ja muista mielenterveysongelmista. (Hannikainen-Ingman ym. 2013, 96.)

### 3.2.2 Yhteisyysuhteet

Allardt (1976) määrittää ihmisellä olevan tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon sekä tarve ystäviin ja läheisiin ihmissuhteisiin. Yhteisyysuhteissa toisista pitäminen ja välittäminen ovat läsnä ja se voidaan ilmaista. Yhteisyysuhteissa olennaista on myös niiden tarjoama tunneside sekä tunne kuulumisesta johonkin. (Allardt 1976, 42–44.)

Bronfenbrenner jakoi ihmisen ympäristön neljään tasoon, mikro-, meso-, ekso- ja makroympäristöön. Yksilön ympäristö koostuu joukosta sisäkkäisiä rakenteita, joita voidaan kutsua toimintaympäristöiksi. Bronfenbrennerin malli kuvaa yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta. Perhe muodostaa hänen mallissaan ympäristön keskeisen osan, mutta yksilön ympäristö ulottuu huomattavasti perhettä edemmäs. (Hurme 2014, 61.) Perhe on nuorelle tärkeä sosiaalinen ryhmä. Perhesuhteista kumpuavat tunteet, läheisyys, luottamus, osallisuus ja turvallisuudentunne ovat tärkeitä hyvinvoinninlähteitä. Hyvinvointia tuottavia turvallisuudentunteita on mahdollista saada läheisistä ihmissuhteista, joita perheyhteisö voi nuorelle tuottaa. (Jokinen, Malinen, Pirskanen, Moilanen, Rautakorpi, Harju-Veijola, Notko & Kuronen 2013, 195-197.)

Yhteisöllisyys kasvattaa yksilön sosiaalista pääomaa ja todellisuudessa ihmisen tarvitsee toista ihmistä. Vertaisuuden kokemukset luovat vahvaa tunnekokemusta ja ovat merkittäviä ihmisen jokapäiväisessä elämässä.

Vertaiskokemuksista voi tulla elämää kantava voima. Vertaistoiminnassa kunnioitetaan toisia, kohdellaan kaikkia tasa-arvoisesti sekä avoimesti. Vertaistoiminta tuottaa parhaimmillaan tasavertaisuuden ja osallisuuden kokemuksia. (Kuuskoski 2003, 30–31.) Juhila (2012) puolestaan toteaa yhteisöön kuulumisen rakentavan nuoren osallisuutta. Yhteiskunnassa on ollut vallalla yksilökeskeinen ajattelu, jonka seurauksena voi joillain nuorilla olla yksinäisyyden kokemuksia sekä tunne yksin elämästä vastuun kantaminen. Yhteisöllisyys tuo yksilökeskeiselle ajatukselle vastapainoksi yhteisön kautta elämänlaatua parantavan osallisuuden tunteen. (Juhila 2012, 123.)

Läheinen ystävä tuen antajana on nuorelle merkityksellisen tärkeä. Tutkimusten perusteella seurustelusuhteessa ja säännöllisesti urheilua harrastava nuori kokee kaikista vahvimmin kuulumista sosiaalisiin yhteisöihin sekä osallisuuden tunteita. Nuorten toiminnassa yhteisyyden kokemus on tänä päivänä myös yhteisöllisyyden rajojen ylittämistä. Nuorten yhteisöllisyys on koko ajan liikkeessä ja nuorten yhteisyyssuhteet ja osallisuuden kokemukset saattavat rakentua useisiin yhteisöihin kuulumisesta. Toisaalta voi myös olla, etteivät nuorten sosiaaliset vertaissuhteet automaattisesti toimi nuoren sosiaalisena resurssina, mikäli nuori viettää aikaa epäsosiaalista toimintaa tuottavassa marginaalisessa yhteisössä. Tällöin esimerkiksi perhe yhteisönä voi olla tukemassa nuorta ja lisäämässä nuoren sosiaalisia resursseja. (Korkiamäki 2013, 112–119.) Kohtaaminen aktiivisen kansalaisuuden ilmentymänä on Harjun (2010) mukaan toisen ihmisen läheisyyttä, keskustelua ja mielipiteiden vaihtamista. Ihminen tarvitsee toisen ihmisen kanssa jaettuja yhteisiä kokemuksia ja kohtaamisia erilaisissa tilanteissa, joka synnyttää todellista kansalaisuutta. Aktiivisen kansalaisuuden määrittelyssä välittäminen tuo inhimillisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Välittäminen lähtee omasta itsestä, jonka jälkeen on mahdollista välittää toisista ihmisistä. Välittäminen tuo aktiivisen kansalaisuuden määrittelyyn empaattisuuden, humanisuuden ja sosiaalisen vastuun. (Harju 2010, 69–70.)

Usealla itsenäistymisen tuen nuorella on vaikeuksia sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä tai niitä ei ole ollenkaan. Moni nuori kokee

yksinäisyyttä ja nämä nuoret ovatkin sen vuoksi vaarassa syrjäytyä hautautumalla kotiin. (Nuorten turvatalo 2016.) Suomen ympäristön (2015) tekemässä tutkimuksessa kävi ilmi nuorten arvelevan omillaan asuessaan kärsivän yksinäisyydestä (Kilpeläinen ym. 2015, 24). Heiskanen (2011) mukaan yksinäisyys vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen, joten se on jatkuva uhka nuoren hyvinvoinnille. Yksinäisyys on kokemuksellinen tunne eikä ulkopuolinen voi tietää yksinäisyyden merkitystä toiselle. Nuori voi tuntea olevansa yksinäinen, vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä ja toisaalta nuori ei koe yksinäisyyttä, vaikka olisi täysin vailla seuraa. (Heiskanen 2011, 75–79.)

Yhdessä tai yksin tekeminen vahvistaa yksilön voimavaroja ja osallistumista. Yhdessä tekeminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka voi olla yksilön kannalta hyvin merkityksellistä. (Särkelä-Kukko 2014, 43.) Kiilakoski ja Gretschel (2012) toteavat, että yhteisöllisyyttä ja ryhmäilmiöitä huomioivissa työotteista puhuttaessa osallisuus tarkoittaa erityisesti sosiaalisten suhteiden vahvistumista. Yhteisöön kuulumisen ja osallistumisen kautta ihmissuhteisiin liittyvät tarpeet tulevat täytetyiksi. Toimimalla yhteisön jäsenenä on mahdollisuus vaikuttaa, toteuttaa itseään, kokea itsensä arvokkaaksi sekä saada mielekästä tekemistä. (Kiilakoski & Gretschel 2012, 6-7)

### 3.2.3 Itsensä toteuttaminen

Itsensä toteuttamisen ulottuvuus koostuu ihmisen mahdollisuudesta olla oma persoonansa, oma ainutlaatuinen yksilö. Ihminen myös tarvitsee muiden ihmisten hyväksyntää, arvostusta sekä kunnioitusta. Itsensä toteuttaminen mahdollistuu, kun voi tehdä sitä minkä kokee itselleen tärkeäksi. Mahdollisuus harrastuksiin, vapaa-ajan toimintaan sekä osallistumiseen yhteiskunnallisiin asioihin ovat myös itsensä toteuttamisen kannalta tärkeitä ulottuvuuksia. (Allardt 1976, 46–47.) Maslow (1987) puolestaan loi motivaatioteorian, jonka korkeimpana tavoitteena on ihmisen itsensä toteuttamisen motiivi. Tämä tarve itsensä toteuttamiselle sijaitsee Maslowin

tarvehierarkian viidennellä eli ylimmällä portaalla. Teorian mukaan saavutukseen ylimmän portaan täytyy ihmisen ensin tyydyttää alempien portaiden tarpeet. Ensimmäisellä portaalla sijaitsevat fysiologiset perustarpeet. Seuraavalla portaalla sijaitsevat turvallisuuden tarpeet ja kolmannella portaalla sosiaaliset tarpeet. Neljäs porras sisältää arvostuksen tarpeet. (Maslow 1987, 11-20.)

Hyvinvointiyhteiskunnassa yleisesti ajatellaan, että arvostettava ihminen on itsenäinen, tuottava, omillaan selviytyvä ja koko ajan eteenpäinpyrkivä. Ihmisarvo on sosiaalisen hyvinvoinnin ydin. Oikeudenmukaisuus puolestaan on sosiaalisten rakenteiden laadunmääre, jossa on kyse ihmisten välillä jaettavista velvollisuuksista, vastuista, resursseista ja oikeuksista. (Lindqvist 2003, 62.)

Heikommassa asemassa olevien osallistumisen mahdollisuudet yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä voivat kaventua vaikeiden palvelujärjestelmien vuoksi. Ihmisen arkielämän sekä osallisuuden ja kuulluksi tulemisen kokemusten kannalta palvelujärjestelmien toimivuudella on suuri merkitys. (Särkelä-Kukko 2014, 46-48.) Aaltonen, Berg ja Ikäheimo (2015) havaitsivat tutkimuksessaan nuorten toivovan palvelujärjestelmiltä enemmän asiakasystävällisyyttä ja työntekijän tulisi kyetä katsomaan asioita nuoren näkökulmasta. Lisäksi nuoret toivoivat palvelujen olevan enemmän yksilöllisiä ja räätälöitävissä nuoren tarpeisiin. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 101.) Sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta (2011) puolestaan toteaa sosiaali- ja terveysalan toiminnan perustana olevan ihmisarvon ja ihmisen kunnioittamisen. Jokaisella ihmisellä on oikeus saada palvelua. Vuorovaikutus jokaisen asiakkaan kanssa tulee olla toista arvostavaa ja inhimillistä. Ammattilaisella on myös velvollisuus huolehtia palvelun laadusta. (Etene 2011, 5-7.) Yksilöllisen avun ja muutoksen aikaansaamisen prosessi lähtee ihmisen henkilökohtaisesta kokemuksesta. Voidaan puhua yksilön henkilökohtaisesta kokemusasiantuntijuudesta. Yksilöllä itsellään on paras tieto siitä, miten hän kokee jonkin tilanteen ja siihen tarvittavan muutoksen. (Hokkanen & Nikupetteri 2015, 32.)

Harju (2010) määrittelee aktiivisen kansalaisuuden ihmisen identiteettiin, osallistumiseen, kohtaamiseen ja välittämiseen. Identiteetti antaa ihmiselle mahdollisuuden hahmottaa oma paikkansa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Ihminen rakentaa oman arvomaailmansa kautta elämäänsä ja sitä kautta on osallisena aktiivisena kansalaisena yhteisöjen energisoivana jäsenenä. Osallistumalla sosiaalisiin aktiviteetteihin ja yhteiskunnallisiin toimintoihin, tulee ihminen eläneeksi keskellä yhteiskunnallista todellisuutta osallistuen ja vaikuttaen. Osallistuminen tuottaa osallisuuden, kokemisen, kuulumisen ja mukanaolon tunnetta, jotka ovat yksi hyvän elämän perusedellytyksistä. (Harju 2010, 68-69.) Kasaantuneilla terveysongelmilla on todettu olevan yhteys nuorten äänestysaktiivisuuteen. Toisaalta Nuorisobarometri 2014 tutkimus osoitti, etteivät runsaat terveysongelmat vähennä nuorten motivaatiota ja kykyä äänestää, mikäli luottamus perusturvan toteutumiseen on vahva. (Lahtinen, Wass & Sund 2015, 178.) Nuorisobarometri 2014 tutkimus osoitti nuorten luottavan hyvinvointivaltion turvaverkkoon. Tutkimukseen osallistuneista nuorista puolet olivat sitä mieltä, että toimeentulotuki passivoi nuoria. (Myllyniemi 2015, 57-59.)

Ihmisten osallistamisella ja aktivoimisella ei välttämättä saavuteta yksilön kannalta hänelle tärkeitä osallisuuden kokemuksia. Kaikki eivät kykene täyttämään heille asetettuja yhteiskunnan ja yhteisön asettamia vaatimuksia. Yhteiskunnassamme on myös yksilöitä, jotka eivät halua olla osallisina tai osallistua. (Särkelä-Kukko 2014, 46.) Rostila (2001) toteaa kaikkien ihmisten olevan arvokkaita ja ainutkertaisia yksilöitä sekä jokainen ihminen kykenee muutokseen ja kasvuun, mikäli hän saa oikeanlaista tukea elämänhallintansa lisäämiseksi (Rostila 2001, 31).

Nuorisobarometri 2014 tutkimuksen mukaan nuoret ovat erittäin tyytyväisiä elämäänsä ja nuoret kokevat heillä olevan mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Nuoret suhtautuvat myös optimistisesti sekä omaan että Suomen tulevaisuuteen. (Myllyniemi 2014, 64; 91.)

## 4 VAPAAEHTOISTOIMINTA AMMATTITYÖN RINNALLA

### 4.1 Vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö

Taloustutkimuksen tekemän tutkimuksen mukaan Suomessa tehdään eniten vapaaehtoistyötä liikunnan ja urheilun, senioreiden ja ikäihmisten sekä lasten ja nuorison parissa ja vapaaehtoistyöntekijöistä suurin osa on naisia (Kansalaisareena 2015). Harjun (2010) mukaan erityisesti sosiaali- ja terveysasiat sekä lasten ja nuorten toiminta kiinnostavat naisia vapaaehtoistyön muotona. Kun taas miehet ovat kiinnostuneista urheilusta, pelastuspalveluista ja maanpuolustuksesta. (Harju 2010, 120.) Helping Out (2007) raportin mukaan Isossa-Britanniassa yleisimmät kiinnostuksen kohteet vapaaehtoistyössä liittyivät koulutukseen, urheiluun ja terveyteen. Skotlannissa vuonna 2003 vapaaehtoisuimintaan osallistuvista aikuisista naisia oli 41% ja miehiä 32%. Vastaavasti Pohjois-Irlannissa naisten osuus vapaaehtoisuimintajoukoista oli vuonna 2007 peräti 61%. (GHK 2007,6-8.)

Sekä Isossa-Britanniassa että Suomessa suurimmat vapaaehtoistyötä tekevät ikäryhmät ovat 35-49 sekä 50-64 -vuotiaat (Kansalaisareena 2015; GHK 2007, 6). Espoon Nuorten turvatalon vapaaehtoistyöntekijöiden keski-ikä on 57 -vuotta ja suurin vapaaehtoistyöntekijöiden ikäryhmä on 49-60 -vuotiaat (Viinikka 2017, 14). Suomessa vapaaehtoistyöntekijöiden määrä on hiukan laskenut vuodesta 2010, mutta vastaavasti tehdyt henkilövuodet ovat kasvaneet. Tämä kertoo siitä, että vapaaehtoistyöhön käytetään enemmän aikaa kuukaudessa kuin aiemmin. (Kansalaisareena 2015.)

Vuosi 2001 oli Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) julistama vapaaehtoistoiminnan vuosi, jonka tavoitteena oli tehdä vapaaehtoisuimintaa tunnetuksi sekä entistä näkyvämmäksi. Tavoitteiden saavuttamiseksi laadittiin toimintasuunnitelma, jossa kunkin tahon toivottiin toimivan vapaaehtoistoiminnan edistämiseksi. (Yeung 2002, 7.) Vuosi 2011 puolestaan nimettiin aktiivista kansalaisuutta edistäväksi vapaaehtoistoiminnan Euroopan teemavuodeksi. Teemavuoden tavoitteet olivat luoda suotuisa toimintaympäristö va-

paaehtoistoiminnalle EU:ssa, tukea vapaaehtoistoiminnan järjestöjä, tunnustaa vapaaehtoistoiminta sekä tehdä vapaaehtoistoiminnan arvoa ja merkitystä tunnetuksi. Euroopan Komission raportin mukaan teemavuodella on ollut vapaaehtoistoimintaan myönteinen vaikutus niin Euroopassa kuin kansallisellakin tasolla. Teemavuoden aikana käynnistettyjen toimien toteuttamista jatketaan edelleen ja muun muassa vuosi 2012 oli aktiivisen ikääntymisen eurooppalainen teemavuosi, joka edistää ikääntyneiden vapaaehtoisuutta. (Euroopan Komissio 2012, 10.)

Käsitteitä vapaaehtoistoiminta ja vapaaehtoistyö käytetään usein synonyymeina. Vapaaehtoistyöllä ja -toiminnalla tarkoitetaan pakottomasti toteutettua palkatonta työsuoritusta. Vapaaehtoistoimintaa luonnehtivat myös tasa-arvoisuus ja luottamuksellisuus vapaaehtoisuuden, pakottomuuden, palkattomuuden sekä ei-ammattillisuuden lisäksi. (Helander 2006, 76.) Vuonna 1996 on laadittu sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnalle periaatteet, jotka ovat voimassa edelleen. Periaatteisiin on kirjattu vapaaehtoistoiminnan olevan vastavuoroista, tasa-arvoista ja vapaaehtoista. Lisäksi siitä ei makseta palkkaa, ja apua annetaan tavallisen ihmisen tiedoin sekä taidoin. (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 34.)

Govaart (2001) jakaa vapaaehtoisuustoiminnan keskinäiseen tukeen, auttamiseen ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Tutkiessaan vapaaehtoisuustoimintaa useissa eri maissa löysi Govaart vapaaehtoisuustoiminnan määritelmälle yhteisiä elementtejä ja hän tiivisti määritelmän seuraavasti: kyseessä on palkaton ja pakottoman toiminta, jota tehdään toisten ihmisten tai yhteisön eduksi. (Pessi & Oravasaari 2010, 9.) Euroopan parlamentti on lisäksi määritellyt mietinnössään (2008) vapaaehtoistoiminnan olevan palkatonta, vapaaehtoistyötä tehdään omasta vapaasta tahdosta, vapaaehtoistyö hyödyttää kolmatta osapuolta perheen ja ystäväpiirin ulkopuolella sekä vapaaehtoistoiminnan tulee olla kaikille avointa. Edellä mainittujen määritelmien lisäksi Yhdistyneiden kansakuntien oppaassa mainitaan, että vapaaehtoistoimintaa järjestävän organisaation tulee korvata vapaaehtoiselle toiminnasta aiheutuvat kulut, jotta toimintaan voivat osallistua kaikki varallisuudesta riippumatta. (Valliluoto 2014, 8.)

Taylor (2001) puolestaan on kehittänyt työn sosiaalisen järjestyksen -mallin, jossa hän jaottelee työn palkattomaan ja palkalliseen, julkiseen ja yksityiseen sekä viralliseen ja epäviralliseen. Taylorin mukaan vapaaehtoistoiminta on organisoitua vapaaehtoistyötä ja se määritellään usein palkattomaksi, julkiseksi sekä formaaliksi. (Noppa 2011, 28.) Koskiahon (2001) mukaan vapaaehtoistoimintaa usein organisoivat palkattu työntekijä ja näin ollen organisaationa toimii jokin järjestö (Koskiahon 2001, 16).

Vapaaehtoistoiminta yhdistetäänkin hyvinvointiyhteiskunnan kolmannelle sektorille. Parhaimmillaan julkinen ja kolmas sektori täydentävät toisiaan. Kolmannen sektorin palvelut kattavat suuren määrän sosiaali- ja terveyspalveluista, koulutuspalveluista sekä tutkimustyöstä. Kolmannen sektorin toimintaa voidaan pitää yhteiskunnallisesti vastuullisena ja kanssaihmisistä välittävänä. Vapaaehtoistoinnasta puhuttaessa voidaan puhua myös kansalaisyhteiskunnasta. (Lahtinen 2003, 11–12.) Kansalaisyhteiskunta elää ihmisten aktiivisuuden, osallistumisen, toiminnan ja vaikuttamisen kautta. Aktiivisen kansalaisuuden konkreettisena ilmentymänä voidaan pitää vapaaehtoistoimintaa. (Harju 2010, 67.)

Osallistumismahdollisuuksia ja omatoimisuuden edistämistä pidetään vapaaehtoistoinnin tärkeimpinä päämäärinä. Vapaaehtoistyö tarjoaa mielekkään toiminnan mahdollisuuden sekä mahdollisuuden tuntee itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Vapaaehtoistoiminta mahdollistaa myös osallistumisen tärkeäksi koettuun toimintaan ja sitä kautta kokemuksen oman elämän arvokkuudesta. Tutkimukset ovat osoittaneet tekemisen halun ja uudenlaisen arjen sisällön olevan suurimmat syyt lähteä mukaan vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoistoimintaan hakeudutaan mukaan myös halusta auttaa muita sekä tarpeesta kuulua johonkin. Myös kiinnostus elämään ja ihmisiin ovat syitä hakeutua mukaan vapaaehtoistoimintaan. (Harju ym. 2001, 34-37.) Marjovuon (2014) haastatteli väitöskirjaansa varten vapaaehtoisia ja tutkimuksessa kävi ilmi vapaaehtoisten pitävän tärkeänä toimintaan osallistumisen kannalta palkattomuutta, positiivisuutta, elämyksellisyyttä, yhteenkuuluvaisuutta, aktiivisuutta ja henkistä kasvua. Vapaaehtoiset pitivät erityisesti palkattomuutta ehdottoman tärkeänä sitou-

tumisen, toiminnan laadun sekä vapaaehtoisuuden idean kannalta. Vapaaehtoistoiminta koetaan myös positiiviseksi eli iloiseksi ja mukavaksi toiminnaksi. Yhteishenki ja yhteenkuuluvuuden tunne koetaan arvokkaana asiana ja sen tuoma sosiaalinen kenttä toimii motivaation lähteenä. Vapaaehtoistoiminta antaa myös mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin sekä tukea sukupolvien välistä yhteenkuuluvuutta. Vapaaehtoistoiminta tarjoaa mahdollisuuden itsensä kehittämiseen sekä se pakottaa tekemään itsensä kanssa töitä ja sitä kautta tuo henkisen kasvun kokemuksia vapaaehtoiselle. (Marjovuori 2014, 55-101.)

Yeung (2005) puolestaan jakaa vapaaehtoisuuden elementit timanttimalliin, jossa on neljä ulottuvuutta: saaminen-antaminen, jatkuvuus - uuden etsintä, etäisyys - läheisyys sekä pohdinta - toiminta. Timanttimallin mukaan vapaaehtoiset vaeltavat vapaaehtoisuuskokemustensa aikana timanttimallin eri puolilla. Timanttimalli muodostaa hyvin monipuolisen kuvan vapaaehtoisuudesta. Vapaaehtoisuus voi suuntautua itsestä ulospäin, kuten toimintaan, kontakteihin, uusiin asioihin ja antamiseen. Vapaaehtoisuus voi myös suuntautua kohti itseä ja sisempiä teemoja, kuten pohdintaa, etäisyyttä, tuttujen teemojen jatkuvuutta ja saamista. Vapaaehtoistyö on vastavuoroista, jossa voi antaa ja saada. Vapaaehtoistyö tarjoaa muun muassa mahdollisuuden auttaa heikommassa asemassa olevia, kuten vanhuksia sekä syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Auttamisen myötä vapaaehtoiset ovat kokeneet saaneensa mahdollisuuden toteuttaa itseään sekä omaan elämään iloa, positiivista mielialaa ja onnistumisen kokemuksia. (Yeung 2005, 107-110.)

Tukihenkilö- ja tukikummitoiminta ovat vapaaehtoistoiminnan muotoja, jossa aikuinen kohtaa nuoren, antaa tälle aikaansa, osaamistaan, ajatuksiaan sekä elämäkokemustaan ja auttaa nuorta selviämään erilaisista arjen haasteista. Tukikummi sitoutuu nuoren arkielämään ja pyrkii omalla toiminnallaan ja tuellaan edistämään nuoren hyvinvointia hankalassa elämäntilanteessa. Tukikummi voi olla auttamassa nuorta vahvistamaan nuoren puutteellista sosiaalista verkostoaan. Tukisuhde on tavoitteellista toimintaa, jossa on sovittu mihin tarvitaan muutosta ja millaisin keinoin. Tukikum-

min ja nuoren suhde perustuu vastavuoroisuuteen, jolloin myös vapaaehtoinen saa toiminnastaan itselleen iloa ja hyvää mieltä. (Harju ym. 2001, 37–38.) Lehtinen (1997) puolestaan toteaa tukihenkilötoiminnan olevan yksilöllisempää ja tapahtuvan muuta vapaaehtoistoimintaa enemmän nuoren arjessa. Tukihenkilötoimintaa leimaa myös vahva sitoutuminen tehtävään. Tukihenkilötoiminta on tavoitteellista ja sen tehtävänä on auttaa ihmisiä rakentamaan ja vahvistamaan sosiaalista verkostoaan yhdessä tukihenkilön kanssa. Tukihenkilö on kokemusten jakaja, kuuntelija, tiedon jakaja, yhdessä toimija, henkisen tuen antaja, käytännön asioissa auttaja sekä aikuisuuden malli. (Lehtinen 1997, 50-51.)

#### 4.2 Vapaaehtoistyöntekijän ja ammattityöntekijän yhteistyö

Puhuttaessa vapaaehtoistoiminnasta osana ammattityötä, kääntyy keskustelu usein pohtimaan sitä, mitä tehtäviä vapaaehtoinen voi tehdä ja mitkä tehtävät kuuluvat ammattityöntekijälle. Ammatillinen työ ja vapaaehtoistyö täydentävät toisiaan eivätkä ole toistensa vastakohtia. Yhteistyö edellyttää kuitenkin sekä ammattilaiselta että vapaaehtoiselta oman paikan ja aseman ymmärtämistä. (Laimio & Välimäki 2011, 10.) Vapaaehtoistyöntekijöille tulee sallia sellaisen työn tekemisen ympäristö, jossa kaikki voivat käyttää omia kykyjään täysimääräisesti. Vapaaehtoistyöntekijöillä täytyy myös olla mahdollisuus vaikuttaa vapaaehtoistyön tavoitteisiin ja toimintatapoihin. (Manka & Manka 2016, 135.) Harju (2010) puolestaan toteaa kansalaisjärjestöissä vapaaehtoistyön ja palkkatyön toimivan tiiviisti yhteistyössä. Järjestön palkatulta työntekijältä vaaditaan vapaaehtoistyön ymmärtämistä, jonka vuoksi erityisesti sosiaaliset taidot saavat korostuneen merkityksen. Kansalaisjärjestö voi tarjota enemmän mahdollisuuksia räätälöidä omaa työnkuvaa henkilökohtaisten toiveiden mukaan kuin yksityinen tai julkinen sektori. Vapaaehtoinen on ammattihenkilöstön yhteistyökumppani. (Harju 2010, 131–132.)

Porkan (2011) mukaan myös vapaaehtoistyötä on johdettava yhtä osavasti kuin palkattujenkin työntekijöiden työtä. Vapaaehtoistyötä tulee joh-

taa, organisoida ja ohjata mahdollistaen. Vapaaehtoistyöntekijä solmii toimintaan tullessaan niin sanotun psykologisen sopimuksen, joka sisältää molemmin puolisen uskon vastavuoroisiin oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Vapaaehtoistyö on palkatonta, mutta ryhtyessään toimintaan vapaaehtoinen oikeutetusti odottaa saavansa toiminnasta jotain myös itselleen. (Porkka 2011, 6-11.)

Pessi ja Oravasaari (2010) mainitsevat tutkimusten osoittavan, että vapaaehtoistyön ja ammattityön suhde ja roolit on koettu hyväksi, saumattomaksi ja toisiaan täydentäviksi. Yhteistyö on koettu molemmin puolin arvostavaksi ja selkeäksi. Vapaaehtoistyöntekijät ovat kokeneet tullessaan arvostetuiksi yhteistyössä ammattityöntekijän kanssa. Vapaaehtoistyön vahvuuksia voidaan katsoa olevan aito halu auttaa, innostuneet vapaaehtoiset, ammatillinen vapaaehtoistoiminnan koordinointi, toiminnan jatkuva kehittäminen sekä yhteisen vastuun kokemus. (Pessi & Oravasaari 2010, 57–58.) Vertio (2003) puolestaan toteaa vapaaehtoistyöntekijöiden tuovan järjestöön kansalaisasiantuntijuutta hiljaisen tiedon muodossa. Vapaaehtoistyöntekijä voi tuoda ruohonjuuritason tietoa ihmisten kokemista epäkohdista, joten järjestöt voivat olla ihmisten asiantuntijuuden välittäjiä. (Vertio 2003, 57–63.)

Tukihenkilötoiminnassa vapaaehtoistyöntekijä toimii tiiviisti yhteistyössä ammattityöntekijän kanssa. Ammattityöntekijän ja tukihenkilön työnjako toimii siten, että tukikummi auttaa nuorta paremmin selviämään käytännön arkielämästään ja ammattityöntekijä puolestaan keskittyy koulutustaan vastaavaan asiakastyöhön sekä prosessien eteenpäin kuljettamiseen. Voidaan myös ajatella, että tukihenkilötoiminnan myötä ammattityöntekijällä jää enemmän aikaa ja resursseja paneutua koulutustaan vastaaviin työtehtäviin. Sitä kautta ammattityöntekijän resurssit tulevat paremmin yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti hyödynnetyksi. Jotta ammattityöntekijän ja tukikummin yhteistyö onnistuu, täytyy kaikkien osapuolten tiedostaa yhteistyön tarve. Kaikilla osapuolilla täytyy olla myös selkeä kuva siitä, mitä yhteistyö pitää sisällään. Ammattityöntekijän täytyy ymmärtää vapaaehtoistyön ominaispiirteet ja kaikkien erilaisuutta täytyy kunnioittaa. (Lehtinen 1997, 52-60.) Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan tukikummin

tärkein ominaisuus on kyky kuunnella ja olla läsnä. Kummin tehtävänä on olla nuoren tukena itsenäistymiseen liittyvien haasteiden kohtaamisessa, mutta tärkein tehtävä kuitenkin on olla tukemassa nuoren arkea käytännönläheisesti. Tuki voi olla esimerkiksi sosiaalistensuhteiden vahvistamista, elämysten ja uusien kokemusten kautta nuoren hyvinvoinnin lisäämistä, virastoasioiden hoitamisessa auttamista sekä ruoanlaiton opettelua. Oman ison haasteen tukikummitoiminnalle tuo nuorten alentunut toimintakyky hoitaa asioitaan. (Nuorten turvatalo 2016.) Tukikummi voi tarjota nuorelle arjen elämyksiä, tunnekokemuksia ja selviytymistä elämän pienistä sekä suurista arkisista asioista. Tukikummitoiminnan pohjana on avoimuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Tukikummitoiminta perustuu kokemustiedon hyödyntämiseen ja jakamiseen. (Kuuskoski 2003, 31.)

Ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijän yhteistyön tavoitteena nuorten tukemisessa on asiakaslähtöinen kohtaaminen. Asiakaslähtöisessä kohtaamisessa nuori kohdataan yksilöllisenä kokonaisuutena ja kunnioitetaan nuoren itsemääräämisoikeutta. Asiakaslähtöinen työskentely perustuu myös luottamukseen. Luottamuksellisen suhteen rakentaminen saattaa joskus kestää pitkään ja sitä täytyy rakentaa askel askeleelta. Sosiaali- ja terveysalan asiakastyö on kokonaisvaltaista asiakkaan ja hänen läheistensä parissa tehtävää työtä. Asiakastyö voi tapahtua esimerkiksi keskustelemalla, kannustamalla, ohjaamalla, yhdessä toimimalla sekä vierellä kulkemalla. Päällimmäisenä asiakastyössä kysymys on nuoren auttamisesta hänen omista tarpeista lähtöisin. Asiakaslähtöisessä työssä työntekijä pystyy ymmärtämään nuoren oman näkökulman avun tarpeesta. Jokainen nuori tulee kohdata ja hyväksyä omana itsenään. (Ihalainen & Kettunen 2011, 37–42.)

Sekä ammattityöntekijän että vapaaehtoistyöntekijän välillä tulee vallita hyvä ja dialoginen vuorovaikutus. Hyvän vuorovaikutuksen on sanottu olevan suoraa, avointa, tasavertaista ja ristiriidatonta sekä myös ajattelutavan, osaamisen, onnistumisen malleja ja tekniikoita. Hyvässä vuorovaikutuksessa on yhteinen tavoite, jota voidaan tilanteen mukaan tarkastella uudestaan ja muuttaa sitä tarpeen mukaan. Myös omaa toimintaansa on kyettävä muuttamaan, mikäli tilanne sitä vaatii. (Toivonen & Kiviaho 2011,

41–42.) Dialogi on toisen ihmisen kiireetöntä kuuntelemista, tietoisuutta oman näkökulman rajoista sekä muiden näkökulmien hahmottamista ja huomioonottamista. Dialogi tähtää muutokseen, oppimiseen ja luovuuteen. (Alhanen, Kansanaho, Ahtiainen, Kangas, Soini & Soininen 2011, 64.) Yhteisöllisyys ja yhteisön jäsenten välinen vuorovaikutus voivat olla synnyttämässä ja kasvattamassa sosiaalista pääomaa. Sosiaalinen pääoma syntyy luottamuksesta, vastavuoroisuudesta, sosiaalisista suhteista, yhteisistä arvoista ja normeista sekä osallistumisesta. (Manka & Manka 2016, 132–134.)

#### 4.2.1 Vapaaehtoistyöntekijöiden perehdytys ja koulutus

Yleensä vapaaehtoinen odottaa organisaatiolta perehdytystä, koulutusta, työnohjausta, arvostusta, luottamusta sekä mahdollisuutta kehittää ja vaikuttaa toimintaan (Porkka 2011, 11). Nuorten turvatalon vapaaehtoisella on oikeus osallistua taitojensa ja kiinnostuksensa mukaisiin vapaaehtoistehtäviin, koulutukseen ja ohjaukseen sekä oikeus saada työnohjausta. Vapaaehtoisella on myös oikeus osallistua toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen, turvalliseen toimintaympäristöön, saada ja antaa palautetta sekä mahdollisuuteen kehittyä vapaaehtoisena. (Nuorten turvatalo 2016.)

Nuorten turvatalon vapaaehtoistyöntekijät perehdytetään tehtäviinsä perehdytyskurssilla, jonka järjestäjänä toimii Espoon Nuorten turvatalo ja koulutuksen vetäjänä turvatalon kriisi- ja perhetyöntekijä yhteistyössä Punaisen Ristin Helsingin ja Uudenmaanpiirin kouluttajan kanssa. Tukikummi koulutus on yhden päivän mittainen ja sisältää tietoa Punaisesta Rististä järjestönä sekä teemoja vapaaehtoisena ja tukikummina toimimisesta. Lisäksi jokainen vapaaehtoinen suorittaa kolme perehdytysvuoroa turvatalon kriisipäivystyksessä. Vapaaehtoiset myös osallistuvat järjestön sisäisiin koulutuksiin, kuten esimerkiksi humanitaarinen oikeus, henkisen tuen peruskurssi ja ensiapukoulutus. Lisäksi vapaaehtoisille tarjotaan ajankohtaisiin aiheisiin liittyviä koulutuksia. (Nuorten turvatalo 2016.) Lahtinen (2003) toteaa vapaaehtoistyöntekijöiden koulutuksen olevan toimintaan voimak-

kaasti sitova tekijä. Koulutus on myös välttämätöntä, koska tarvitaan kasvua auttajana ja ymmärrystä siitä millaisia ongelmia vapaaehtoistyössä kohdataan. Koulutuksen avulla on mahdollista vahvistaa vapaaehtoisen kuulemisen ja kuuntelemisen ensisijaisuutta. (Lahtinen 2003, 30-31.) Marjovuon (2014) tutkimuksen mukaan vapaaehtoistyöntekijät kokevat koulutuksen auttavan vapaaehtoistoiminnassa mukana olemisessa, koulutus antaa valmiuksia käsitellä erilaisia ongelmatilanteita, koulutus tarjoaa tietoa sekä tarjoaa mahdollisuuden tavata toisia vapaaehtoistyöntekijöitä (Marjovuon 2014, 89–90).

#### 4.2.2 Vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjaus

Työnohjaus on syntynyt alun perin vaativan ja henkisesti kuormittavan sosiaalityön, kirkon sekä terapeuttisen hoitotyön asiakastyön tarpeisiin. Työnohjauksen yleistyessä hoito-, sosiaali- ja kasvatusalaoilla siitä on tullut jatkuvan ammatillisen kasvun ja työn laadullisen kehittämisen väline. Yleistymisen myötä työnohjaus on levinnyt yhä laajemmalle eri työelämän alueille. Työnohjaus mahdollistaa oman työssä oppimisen ja antaa mahdollisuuden kehittää omaa toimintaa. (Alhanen ym. 2011, 15–17.) Työnohjauksella tuetaan vapaaehtoistyöntekijöiden työssä jaksamista sekä mahdollistetaan toiminnan kehittäminen ja laadun varmistaminen. Työnohjaus on myös osa vapaaehtoistyöntekijöiden huolehtimista sekä osaamisen ja yhteisön jäsenyyden tukemista. (Porkka & Salmenjaakko 2012, 11.)

Työelämässä vaaditaan nykyään vahvaa itseohjautuvuutta, joka edellyttää oman toimijuuden vahvistamista. Työnohjauksella on mahdollista tukea vapaaehtoistyöntekijän toimijuutta ja parhaimmillaan työnohjaus auttaa vapaaehtoistyöntekijöitä oman toiminnan tavoitteellisessa suunnittelussa sekä sen arvioinnissa. (Alhanen ym. 2011, 32.)

Reflektio on tärkeä osa työnohjausta ja reflektion tarkoituksena on kehittää työssä oppimista. Reflektion avulla voidaan auttaa vapaaehtoistyöntekijöitä jäsentämään kokemaansa, hahmottamaan oman toiminnan syy-seuraussuhteita sekä ymmärtämään kohtaamiaan ilmiöitä. Työnohjauksen

täytyy pohjautua reflektiivisen oppimisen lisäksi dialogiseen vuorovaikutukseen. (Alhanen ym. 2011, 46.) Porkka ja Salmenjaakko (2012) toteavat vapaaehtoistyöntekijöiden työnohjauksessa asioita opittavan yhdessä pohtimalla. Vapaaehtoistyöntekijöitä autetaan pohtimaan oman elämänkokemuksen ja vapaaehtoistyön kokemuksen tuomaa oppimista. Työnohjauksessa voidaan myös pohtia oppimisen esteitä. (Porkka & Salmenjaakko 2012, 14.)

Turvatalon työntekijä huolehtii tukikummin ohjauksesta, tukemisesta ja välittömästä työnohjauksesta. Itsenäistyvän nuoren tukikummina toimivat vapaaehtoistyöntekijät tapaavat turvatalon työntekijää säännöllisesti ja saavat sitä kautta ohjausta sekä tukea tukikummina toimimiseen. Tukikummi voi myös tarvittaessa olla yhteydessä Nuorten turvatalon työntekijöihin ja saada välitöntä työnohjausta. Lisäksi Nuorten turvatalon vapaaehtoistyöntekijöinä toimiville tukikummeille tarjotaan ryhmätyönohjausta kaksi kertaa vuodessa. Työnohjauksen ohjaajana toimii turvatalon johtaja ja työohjaukseen osallistuvat myös itsenäistymisen tukitoiminnan työntekijät. (Nuorten turvatalo 2016.) Yhteistyötyönohjaukseen osallistuvilla henkilöillä on yhteeneväiset työtehtävät ja he saattavat toimia myös ryhmänä työnohjauksen ulkopuolella. Yhteistyötyönohjausta tekevän ohjaajan on tärkeää ymmärtää perusasioita työyhteisödynamiikasta ja yleensä yhteisöjen kehitysvaiheista. Oppimista tukeva dialoginen vuorovaikutus ja sen kehittäminen ovat yhteistyötyönohjauksen peruslähtökohdat. (Alhanen ym. 2011, 138-139.)

#### 4.3 Eettisyys vapaaehtoistoiminnassa

Vapaaehtoistyö ja ammatillinen työ ovat hyvin lähellä toisiaan eettisen tarkastelun näkökulmasta. Sekä vapaaehtoistyössä että ammattityössä korostuu asiakkaan etu ja vuorovaikutuksen merkitys. Sosiaali- ja terveysalan toiminnan perusta on ihmisarvon ja ihmisen kunnioittaminen. Jokaisella ihmisellä on myös oikeus saada palvelua. Vuorovaikutuksen asiakkaan kanssa tulee olla toista arvostavaa ja inhimillistä. Ammattilaisten velvollisuus on huolehtia palvelun laadusta. (Etene 2014, 2; Etene 2011, 5-7.)

Eettisyys vapaaehtoistyöntekijän näkökulmasta ilmenee arvoja ja valintoja koskevana keskusteluna, jossa vapaaehtoistyöntekijän oma kokemus ja ajattelu peilautuvat nuoren kokemukseen ja ajatteluun. Vaikka Immanuel Kantin universaalissa etiikan ideassa omasta toiminnasta voisi tulla yleinen sääntö kaikille ihmisille, silti totuus on, että elämme monien totuuksien ja arvojärjestelmien maailmassa. Eettisessä keskustelussa jokaisella yksilöllä on oikeus tuoda oma kokemuksensa, tietonsa, arvomaailmansa ja ajatuksensa näkyviin. (Lindqvist 2003, 55-57.)

Nuorten turvatalon vapaaehtoisella on velvollisuus toimia Punaisen Ristin arvojen ja periaatteiden mukaisesti. Kaikkea Punaisen Ristin toimintaa ohjaavat seitsemän periaatetta, jotka ovat inhimillisyys, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja yksyisyys. Nuorten turvatalon vapaaehtoisella on myös velvollisuus sitoutua toimintaan siltä osin kuin on sovittu, osallistua tehtävän edellyttämään perehdytykseen ja koulutukseen, tiedottaa toiminnassa havaitsemistaan puutteista tai vaaroista sekä sitoutua vaitioloon. (Nuorten turvatalo 2016.) Myös Nuorten turvatalon vapaaehtoistyöntekijöitä ohjaa ammattietiikka asiakassuhteissa. Ammattietiikka edellyttää kykyä asettua asiakkaan asemaan sekä asiakkaan ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamista. Eläytyvä asennoituminen, empaattisuus ja luottamuksellisen asiakassuhteen rakentaminen ovat tärkeässä osassa hyvinvointipalveluiden kentällä. (Lindqvist 2003, 58.)

## 5 KEHITTÄMISHANKKEEN MENETELMÄT

### 5.1 Toimintatutkimuksellinen lähestymistapa

Toimintatutkimuksen isänä pidetään amerikkalaista sosiaalipsykologia Kurt Lewiniä, joka teki toimintatutkimuksen tunnetuksi 1940-luvun lopulla. Lewinin jälkeen toimintatutkimus on käynyt läpi monenlaisia vaiheita ja 1950-luvun lopulla toimintatutkimus ei ollut enää kovin kiinnostavaa. Kiinnostuksen vähenemiseen vaikutti kriittinen keskustelu toimintatutkimuksen tieteellisestä asemasta. Toimintatutkimus on ollut erityisesti yhteiskunta- ja ihmistieteiden alalla sekä kasvatustieteen alalla suosittu lähestymistapa. (Heikkinen 2010, 218-219.) Kuula (1999) puolestaan toteaa erilaisia toimintatutkimuksia yhdistävän tutkittavien osallistuminen tutkimusprosessiin, muutokseen pyrkiminen ja käytäntöihin suuntautuminen. Itse tutkimusten kohteet ja kysymysten asettelu voivat kuitenkin olla hyvinkin erilaisia yhdistävistä piirteistä huolimatta. Toimintatutkimuksessa on kysymys tavasta hahmottaa tutkimuksen ja tutkittavan todellisuuden välinen suhde. Toimintatutkimuksen kohde voi olla lähes mikä tahansa ihmiselämään liittyvä piirre. (Kuula 1999, 10-11.)

Toimintatutkimus on tutkimuksellinen lähestymistapa, jossa voidaan käyttää välineinä erilaisia tutkimusmenetelmiä. Toimintatutkimus on sosiaalista toimintaa, jossa ensisijaisena tarkoituksena on tutkia ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa. Teoria ja käytäntö nähdään toimintatutkimuksessa saman asian eri puolina. Kemmis ja Wilkinson (1998) ovat puolestaan todenneet toimintatutkimuksen tarkoituksen olevan ihmisten auttamisen todellisuuden tutkimisessa, jotta todellisuutta voitaisiin muuttaa. (Heikkinen 2010, 214–216.) Suunnitteluvaiheen sanotaan olevan kehittämishankkeen tärkein osa. Hyvin tehty suunnittelu varmistaa hankkeen onnistumisen sekä vähentää ongelmia ja vaikeuksia, joita hankkeen etenemisen myötä saattaa eteen tulla. (Heikkilä ym. 2008, 68.)

Toimintatutkimukselle on ominaista syklisesti etenevä spiraalimalli, jonka keskiössä on reflektiivinen prosessi. Toimintatutkimuksen spiraalimallia on arvosteltu kaavamaisuudesta, jolloin spiraalivaiheiden korostaminen vie

keskittymisen varsinaisesta kehittämisestä. Spiraalin heikkous on myös eteenpäin menevän ja kehittyvän kuvan antaminen toiminnasta. Todellisuudessa kehittämisessä tapahtuu erilaisia prosesseja, joita ei voi tiivistää yhteen ajassa etenevään spiraaliin. (Heikkinen 2010, 291-222.) Kehittämisen reflektiivinen luonne asettaa haasteita kehittäjälle. Kehittämistoiminnassa reflektiivisyys tarkoittaa kehittämisen menetelmien ja toimintatapojen jatkuvaa uudelleen arviointia. Monisyisessä toimintaympäristössä kehittäminen vaatii kehittäjältä kykyä sietää epävarmuutta ja jatkuvia muutoksia. (Toikko & Rantanen 2009, 52-53.)

## 5.2 Aineistonkeruumenetelmät

Vaatus tutkimustulosten selittämisestä liittyy sekä määrälliseen että laadulliseen tutkimukseen. Määrällisellä ja laadullisella tutkimuksella on paljon yhteisiä piirteitä ja niiden avulla voidaan löytää uusia teoreettisesti mielenkiintoisia ilmiöitä. Määrällinen ja laadullinen mittaus ja aineiston jäsentäminen eivät ole toisiaan poissulkevia asioita, sillä käytännön tutkimustyössä ollaan yleensä tekemisissä molempien analyysimenetelmien kanssa. (Räsänen 2005, 99.) Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2003) mukaan määrällinen ja laadullinen tutkimus täydentävät toisiaan eikä niitä nähdä kilpailevina suuntauksina. Määrällistä ja laadullista menetelmää voidaan käyttää rinnakkain tai vaihtoehtoisesti toista menetelmää voi käyttää toisen menetelmän esikokeena. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 124–126.)

Määrällisessä tutkimuksessa asioita kuvataan numeerisesti ja tuloksia havainnollistetaan usein taulukoiden sekä kuvioiden avulla. Määrällisen aineiston keruussa käytetään yleensä tutkimuslomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Tiedonkeruun voi tehdä muun muassa postikyselynä, puhelin- tai käyntihaastatteluna tai informoituna kyselynä. Viime vuosina myös sähköiset kyselyt ovat yleistyneet. (Heikkilä 2008, 16-18.) Määrällinen tutkimus perustuu mittauksiin. Mittaaminen puolestaan suoritetaan mittayksiköllä varustetulla mittarilla ja saatu aineisto käsitellään tilastollisin

menetelmin. Käytetyt mittarit pitäisi kyetä perustelemaan ja määrittelemään hyvin sekä lisäksi kohderyhmä tulee kuvata ja määritellä. Nämä lisäävät tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta. (Kananen 2008, 16-17.)

Laadullista tutkimusta voidaan kutsua ymmärtäväksi tutkimukseksi, jolloin ilmiötä voi joko ymmärtää tai selittää. Yleisimmät laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely ja havainnointi. Näitä aineistonkeruumenetelmiä voidaan käyttää vaihtoehtoisina tai rinnakkain. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 70-73.) Kananen (2008) mukaan laadullisen tutkimuksen aineisto perustuu kirjoitettuihin teksteihin tai puheisiin eli ei numeraaliseen tietoon. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään ilmiötä ja uuden ilmiön hahmottamiseen laadullinen tutkimus on paras työväline. (Kananen 2008, 10-11.)

Määrällisen tutkimuksen kohderyhmän valinta voidaan tehdä harkintaan perustuvan otannan periaatteella. Harkintaan perustuvassa otannassa tutkija valitsee tiettyjen ominaisuuksien mukaan tutkimuksen kohderyhmän. Hyvin tehty otanta on onnistuneen tutkimuksen perusta. Otannan koko riippuu tutkittavasta asiasta, perusjoukon koosta sekä mitattavan ilmiön voimakkuudesta. Määrällisessä tutkimuksessa mahdollisimman iso otoskoko antaa varmemman mahdollisuuden verrata tuloksia perusjoukkoon. (Valli 2015, 21-23.) Laadullisen tutkimuksen aineiston koko on yleensä pieni eikä siinä pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että kohderyhmällä on tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Kokemuksen tai tiedon tärkeys liittyy siihen, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettinen tulkinta jollekin ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87.)

### 5.2.1 Kysely

Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Survey-tutkimus tarkoittaa kyselyn, haastattelun tai havainnoinnin eri muodoilla

tietystä kohderyhmästä kerättyä standardoitua aineistoa, jolloin kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselytutkimuksen avulla on mahdollista kerätä laaja aineisto ja se on menetelmänä tehokas, joka säästää tutkijan aikaa sekä vaivannäköä. Kysely on hyvä vaihtoehto, kun halutaan selvittää kohderyhmän henkilökohtaisia asioita esimerkiksi ihmisen koettu terveys, itsehoito tai kulutukseen liittyvät asiat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 190; Vilkkä 2007, 28.) Valli (2015) mainitsee kyselyn hyvän puolen olevan se, ettei tutkija vaikuta olemuksellaan eikä läsnäolollaan tutkittavien vastauksiin. Kysely voidaan toteuttaa lomakekyselynä, jolloin on mahdollista esittää suuri määrä kysymyksiä eikä vastaaminen vie yleensä paljon aikaa. (Valli 2015, 44.)

Lomakekyselyä pidetään myös perinteisenä tapana kerätä tutkimustietoa ja sen muotoon sekä tyyliin vaikuttavat tutkimuksen tarkoitus ja kohderyhmä. Kyselylomake voi olla muutakin, kuin postitse lähetetty lomake, joka palautetaan takaisin sille varatussa kuussa. Tutkija voi olla myös aineistonkeruussa itse paikalla. Tällaisessa aineistonkeruumuodossa etuna on tutkittavien mahdollisuus kysyä tarkennuksia, mikäli eivät ymmärrä kysymystä. Toisaalta täytyy muistaa, etteivät kaikki kysy siitä huolimatta, vaikka eivät ymmärtäisi kysymystä. (Valli 2007, 102, 107.)

Sähköiset kyselyt ovat tulleet eri muodoissaan perinteisen paperille tulos-tetun kyselylomakkeen rinnalle. Verkkokyselyn etuna on nopeus, taloudellisuus ja mahdollisuus tehdä kyselystä visuaalisesti miellyttävä. Sähköisen kyselylomakkeen laadinnassa on hyvä ottaa huomioon lomakkeen toimivuus ja pituus. Sähköinen kyselylomake on usein paperilomaketta lyhyempi. Sähköisen kyselyn lähettäminen vastaajille sähköpostitse antaa tutkijalle mahdollisuuden lähettää uusintavastauspyynnön niille, jotka eivät ole vastanneet kyselyyn. Toisaalta sähköpostitse lähetetty kysely ei takaa vastaajalle nimettömänä vastaamista. Kaikille kohderyhmille sähköinen kysely ei sovellu. Ikäryhmittäin tarkasteluna näyttäisi siltä, että innokkaimpia vastaajia sähköiseen kyselyyn ovat 15-25 -vuotiaat. (Valli 2015, 47-49.)

Lomaketutkimuksen tärkein vaihe on suunnittelu. Suunnitteluvaihe koostuu käsitteellistämisestä, tutkimuslomakkeen laadinnasta sekä tiedonkeruumenetelmän ja tutkittavien valinnasta. Ennen suunnitelman aloittamista tutkijalla täytyy olla käsitys lomakkeen pituudesta ja kysymysten luonteesta. Tutkimusaineiston keräämiseen sopivaa mittaria ei välttämättä löydy valmiina, jolloin tutkija joutuu rakentamaan mittarin itse tai muokkamaan valmista käytettävissä olevaa mittaria. (Ahola 2007, 50; Valli 2015, 41.) Perustan tutkimuksen onnistumiselle luovat huolellisesti laaditut kysymykset. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä, sillä eniten virheitä tutkimustuloksiin aiheuttaa kysymysten muoto. Kysymykset eivät saa myöskään olla johdattelevia. Lomakkeen kysymyksillä täytyy olla sama merkitys kaikille vastaajille ja samalla ne mittaavat sitä mitä niiden täytyy mitata. Kysymysten tulisi olla myös sellaisia, joihin vastaajat pystyvät vastaamaan ja heillä on kysymysten vaatima tieto. Kyselylomake aloitetaan usein taustakysymyksillä, kysymällä vastaajaan sukupuolta ja ikää. Taustakysymysten avulla voidaan tarkastella esimerkiksi sukupuolten eroja hyvinvoinnin kokemukseen. Lomakkeen pituuteen on myös tärkeä kiinnittää huomiota, liian pitkä lomake saa vastaajan luopumaan vastaamisesta. Yleisesti sopiva lomakkeen pituutena pidetään aikuisille ihmisille viittä sivua. (Valli 2007, 102-104; Ahola 2007, 56)

### 5.2.2 Puolistrukturoitu haastattelu

Tuomi ja Sarajärvi (2002) toteavat laadullisen tutkimuksen yleisimpien aineistonkeruumenetelmien olevan haastattelu, kysely, havainnointi sekä erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Haastattelu tarkoittaa henkilökohtaista haastattelua, jossa haastattelija esittää kysymykset suullisesti. Haastattelun etuna on joustavuus, jolloin tutkijalla on mahdollisuus toistaa tai selventää kysymystä sekä oikaista väärinkäsityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.) Puolistrukturoidussa haastattelussa vastaajille esitetään kaikille samat kysymykset ja haastateltava saa vastata kysymykseen omin sanoin. Haastattelun tarkoituksena on saada tietoa siitä, mitä joku ajattelee jostakin asiasta. Haastattelu on eräänlainen keskustelu, joka etenee tutkijan

ehdoilla ja etukäteen laadituilla kysymyksillä. Haastateltavalle taas tarjoutuu mahdollisuus tuoda julki mielipiteensä asiaan. (Eskola & Vastamäki 2010, 22-23.) Ojasalo ym. (2014) mainitsevat haastattelulla olevan mahdollista saada nopeasti kerätyksi syvällistä tietoa kehittämisen kohteesta. Haastattelu antaa mahdollisuuden haastateltavalle tuoda esiin vapaasti itseään koskevia tärkeitä asioita. Haastattelu myös parhaimmillaan tuottaa uusia näkökulmia. (Ojasalo ym. 2014, 106.)

Puolistrukturoidusta haastattelusta käytetään toisinaan nimitystä teemahaastattelu, erityisesti silloin, kun haastateltavalle esitetään kysymyksiä tietyistä teemoista. Teemahaastattelussa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa saamaan selville tutkimuksensa aihepiiriin kuuluvat asiat. Teemahaastattelua voidaanakin kutsua keskusteluksi, jossa tarkoituksena on selvittää, mitä joku ajattelee jostakin tutkijaa kiinnostavasta asiasta. Näin teemahaastattelu antaa haastateltavalle mahdollisuuden tuoda esille oma mielipiteensä asiasta. Teemahaastattelussa teemat on etukäteen määriteltä, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat. Haastattelu paikan vallinnalla on merkityksellinen vaikutus haastattelun onnistumiselle. Haastattelu tilaa valitessa täytyy ottaa huomioon haastateltavan näkökulma. Paras mahdollisuus onnistumiselle on tehdä haastattelu haastateltavalle tututussa ympäristössä esimerkiksi haastateltavan kotona. (Eskola & Vastamäki 2010, 22–30.)

### 5.2.3 Dialoginen ryhmäkeskustelu

Ryhmäkeskustelun ja -haastattelun etuna on, että samalla kerralla saadaan tietoja usealta henkilöltä yhtä aikaa. Ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan asioiden muistamisessa sekä väärinymmärrysten korjaamisessa. Ryhmäkeskustelun ihanteellisen koon sanotaan olevan kolme henkilöä ja ne kestävät tavallisimmin tunnista muutamaan tuntiin. Keskustelun vetäjän on varauduttava sekä puheliaisiin että niukkasanaisiin haastateltaviin. (Hirsjärvi ym. 2003, 197-198.) Ojasalon ym. (2014) mukaan ryhmäkeskustelun etuna on käsiteltävien asioiden vieminen uudelle tasolle, jonka mahdollistaa ryhmän sisällä vallitseva ryhmädynamiikka (Ojasalo ym. 2014,

111). Haastattelu ja keskustelu ovat haastattelijan aloitteesta tapahtuva vuorovaikutustilanne eli sosiaalinen tilanne. Haastattelun ja keskustelun vetäjän on hyvä etukäteen miettiä millaiset asiat voivat vaikuttaa sosiaalisen tilanteen onnistumiseen. Esimerkiksi esipuheella, avausreplikeillä tai huumorilla voidaan luoda miellyttävä ja vapautunut ilmapiiri. (Eskola & Vastamäki 2010, 32.)

Moustakas (1990) mainitsee tutkijalla olevan dialogisessa tutkimuskäytännössä suora ja persoonallinen kontakti tutkittavaan ilmiöön. Buber (1923) puolestaan määrittää dialogin olevan kokemuksellista ja osallistuvaa. Dialogissa lopputulosta ei voi etukäteen suunnitella ja dialoginen kokemus on aina ennalta määräämätön. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 80-81.) Eriksson ja Arnkil (2012) määrittävät dialogin olevan avointa vuoropuhelua ja yhdessä ajattelemista. Dialogissa kiinnostutaan aidosti toisesta ihmisestä ja tavoitteena on saavuttaa uusi ymmärrys asioihin ja tilanteisiin. Dialogi on kokonaisvaltaista kommunikaatiota, jossa puheella, eleillä, ilmeillä ja tunteilla on merkitystä. (Eriksson & Arnkil 2012, 37.)

Teemahaastattelussa haastattelijalla on teemoja, joista hän haluaa haastateltavien kanssa keskustella. Teemat haastatteluun on hyvä miettiä tarkkaan etukäteen ja muistaa tutkimusongelma, johon on vastauksia hakemassa. Hyvässä tutkimuksessa haastattelun teemoja on ideoitu luovuutta käyttäen, intuition perusteella ja teemoja voidaan etsiä kirjallisuudesta sekä tutustumalla aiempiin tutkimuksiin. Vaikka haastattelun tavoitteena on olla vuorovaikutteinen keskustelu, on haastattelijalla hyvä olla valmiita kysymyksiä. Teemarunko voi sisältää kolmenlaisia kysymyksiä laajoja teemoja, tarkentavia apukysymyksiä ja yksityiskohtaisia pikkukysymyksiä. (Eskola & Vastamäki 2010, 35–38.)

#### 5.2.4 Sinisen meren strategia -työkalu

Vapaaehtoistyöntekijöiden dialogisessa ryhmäkeskustelussa tukikummitoimintaa tarkastellaan ja arvioidaan sinisen meren strategia -työkalun teemoja mukailten (kuvio 2). Kimin ja Mauborgnen (2015) kehittämässä sini-

sen meren strategia – työkalussa nelikentän osa-alueet ovat poista, korosta, supista ja luo. Alun perin sinisen meren strategia on kehitetty liiketoimintaan tarkoituksena löytää ja luoda uusia markkinoita. Sininen meri kuvaa niitä loputtomia mahdollisuuksia, joita yritykset ja monenlaiset toimijat voivat luoda. Sinisen meren strategian tavoitteena on antaa kaikille toimijoille tilaisuus luoda sinisiä meriä niin, että mahdollisuuksia on paljon. (Kim & Mauborgne 2015, 11–15.)



KUVIO 2. Tukikummitoiminnan arviointi sinisen meren strategiaa mukaillen (Kim & Mauborgne 2015)

Järjestöt voivat puolestaan hyödyntää sinisen meren strategiaa tarkastellessaan omaa toimintaansa kriittisesti ja pohtiessaan toiminnan tai toimintatapojen kehittämistä. Sinisen meren strategia – työkalu mahdollistaa erityisesti kriittisen pohdinnan siitä, millaiset arvot ja toimintamuodot ovat kohderyhmälle tärkeitä nyt ja tulevaisuudessa. (Innokylä 2017.)

### 5.2.5 Päiväkirja ja työkonferenssit

Päiväkirja toimii ensisijaisesti oman oppimisen ja kehittymisen välineenä. Päiväkirja perustuu myös oman ajattelun jäsentämiseen ja muokkaamiseen. Päiväkirja auttaa myös pohtimaan tutkimusaihetta sekä peilaamaan omia pohdintojaan tekemiinsä havaintoihin. (Lonka, Lonka, Karvonen & Leino 2006, 18.) Havaintojen tekeminen arkielämässä auttaa ymmärtämään siihen vaikuttavia tekijöitä, kun taas tieteessä havaintojen avulla pyritään samaan aineistoa määrättyjen ongelmien tai ilmiöiden eri tekijöistä. Osallistuva havainnointi auttaa kytkemään muita tutkimusmenetelmiä saatuun tietoon. (Grönfors 2010, 154-157.)

Kirjoittaminen on oman ajattelun ja maailman hahmottamista. Kirjoittamalla pyritään ymmärtämään ilmiöitä ja löytämään asioille tai tapahtumille merkityksiä. Päiväkirjaan voi kirjoittaa omia oivalluksia, ihmettelyn aiheita, havaintoja ongelmista tai haasteista, kuultuja ja luettuja asioita sekä omia tuntemuksia. (Lonka ym. 2006, 18.) Halutessaan monipuolista tietoa, tutkija tekee yksityiskohtaista havainnointia. Havainnoinnin avulla voidaan saada syventävää ja kuvailevaa tietoa esimerkiksi haastatteluihin tai kyselyihin. Havainnoista tehdään muistiinpanoja ja tutkijan on päätettävä missä, millä välineillä ja miten usein muistiinpanojaan tekee. (Grönfors 2010, 158- 164.)

Työkonferenssi on tilaisuus, joka perustuu ihmisten väliseen vuoropuheluun eli dialogiin. Työkonferenssi on yhteistoiminnallista kehittämistä ja sen selkäranka on demokraattinen dialogi. Työkonferenssin tavoitteena on tähdätä yhteistoimintaan ja rakentaa toimintasuunnitelmaa. Työkonferenssi voi myös toimia oppimisen areenana. Työkonferenssissa on yleensä laaja osallistujajoukko ja kaikki tuovat mukanaan oman kokemuksensa, tietotaitonsa sekä kielensä. Kielen avulla käydään tasavertaista dialogia ja tehdään suunnitelmia toiminnasta. Jokainen osallistuja oppii ammatillisesti ja sosiaalisesti. (Lehtonen 2004, 15-18.)

Työkonferenssin juuret ovat toimintatutkimuksessa. Työkonferenssi on kehittynyt niin sanotun lewiniläisen ajattelun ja työelämän tutkimuksen välisestä vuorovaikutuksesta. (Vartiainen & Pulkkis 2004, 57.) Toimintatutkimuksessa työkonferenssia voidaan toteuttaa syklin jokaisessa vaiheessa. Toimintatutkimukselle on ominaista suunnittelemattomuus ja työkonferenssit tukevat osallistujien mahdollisuutta luovuuteen sekä uteliaisuuteen tulevaisuutta kohtaan. (Syvänen 2004, 90.)

### 5.3 Kvantifiointi ja sisällönanalyysi

Tutkimuksen ydin on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Tutkimusprossin alkuvaiheessa tehdyt valinnat määrittävät osittain sen, miten aineistoa käsitellään ja tulkitaan. Aineiston analyysitapa tulisi valita sen perusteella, joka tuo parhaiten vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. Aineistoa on kuitenkin mahdollista analysoida monin tavoin, eikä analyysitapojen valinta määräydy minkään säännön mukaan. Analyysitavat voidaan kuitenkin jakaa kahteen ryhmään sen mukaan, onko käytetty määrällistä vai laadullista aineistonkeruuta. Määrälliseen aineistoon käytetään tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa. Kun taas laadullista aineistoa yleensä analysoidaan laadullisin keinoin. Aineiston analyysin ensimmäinen vaihe on tietojen tarkistaminen ja tämän jälkeen tietoja voidaan täydentää. Viimeisessä vaiheessa aineisto järjestetään tiedon tallennusta ja analyysia varten. (Hirsjärvi ym. 2003, 207-209.)

Määrällinen tarkastelu ei rajoitu ainoastaan kyselylomakkeen analyysiin, vaan lähes kaikkia kerättyjä aineistoja on mahdollista muuttaa numeeriseen muotoon. Myös teemahaastattelu aineistosta on mahdollista laskea frekvenssejä ja sitä voidaan myös saattaa tilastollisen analyysin muotoon sekä tuloksia voidaan analysoida monin tavoin. Haastattelulla saatujen vastausten purkamisen aloitetaan kirjoittamalla haastattelut sanasta sanaan. Tämän jälkeen pyritään löytämään yhteisiä teemoja eri haastattelujen vastauksista. Samalla tavalla voidaan analysoida myös kyselylomakkeiden avoimet kysymykset. (Valli 2007, 184-185; Hirsjärvi ym. 2003, 195.)

Vilkka (2007) toteaa kyselylomakkeilla saadun määrällisen aineiston käsittelyn alkavan lomakkeilla saadun tiedon tarkistamisella. Seuraavaksi tiedot syötetään ja tallennetaan sellaiseen muotoon, että niitä voidaan tutkia numeraalisesti. Tämän jälkeen lomakkeet käydään läpi kysymys kysymykseltä ja arvioidaan puuttuvat tiedot ja virheet. Aineiston tarkistamisen tärkeä asia on arvioida tutkimuksen kato. (Vilkka 2007, 106-107.)

Sisällönanalyysiä voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. Aineistolähtöinen analyysi liittyy aineiston tuottamaan tietoon. Teorialähtöinen analyysi tukee vahvasti tiettyyn teoriaan. Teoriaohjaavassa analyysissä havainnot tehdään sekä aineistolähtöistä, että teorialähtöistä analyysiä mukaillen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97.) Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa etsitään tekstin merkityksiä. Sisällönanalyysin pyrkimyksenä on kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti ja sillä pyritään järjestämään teksti tiiviiseen sekä selkeään muotoon. Sisällönanalyysi alkaa aineiston litteroimisella eli kirjoittamisella teksti muotoon. Litteroimisen jälkeen aineisto luokitellaan, teemoitetaan tai tyypitellään. Tämän jälkeen aineistosta voidaan kirjoittaa yhteenveto esittäen tulokset. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93-106.)

## 6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTUS

### 6.1 Kehittämishankkeen eteneminen

Tämä kehittämishanke lähti liikkeelle kohdeorganisaation tarpeesta kehittää vapaaehtoistoimintaa, jonka kehittäminen sekä monipuolistaminen on ollut yksi keskeisimmistä tavoitteista turvatalon toiminnassa ja se on nimetty yhdeksi tärkeimmiksi haasteiksi turvatalojen toimintastrategiassa. Kehittämishanke toteutettiin syksyn 2016 ja kevään 2018 välisenä aikana (kuvio 3).



KUVIO 3. Kehittämishankkeen eteneminen

Työskentelen Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnassa kriisi- ja perhetyöntekijänä ja yhdessä esimiehen sekä koko työyhteisön, viisi kriisi- ja perhetyöntekijää sekä koordinaattori, kanssa käytyjen keskustelujen perusteella päädyttiin itsenäistymisen tuen tukikummitoiminnan kaipaavan kehittämistä. Ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyön ajateltiin erityisesti kaipaavan tarkastelua, jotta nuorten hyvinvointia ja arkea tuettaisiin entistä paremmin. Esimiehen ja työyhteisön keskustelun perusteella aloin laatia kehittämishankkeen suunnitelmaa tutustumalla ensin aiheeseen liittyvään teoriaan, tutkimuksiin sekä erilaisiin aineistonkeruumenetelmiin.

Tämän kehittämishankkeen aihetta pyrittiin rajaamaan tutustumalla aiempiin tutkimuksiin nuoren itsenäistymisestä ja siihen liittyvistä haasteista sekä itsenäistyvän nuoren hyvinvointiin ja arjenhallintaan vaikuttavista tekijöistä. Tutustumalla myös monipuolisesti vapaaehtoistoiminnasta tehtyihin tutkimuksiin sekä lukemalla kirjallisuutta vapaaehtoistoimintaan ja vapaaehtoistyöntekijänä toimimiseen liittyviin aiheisiin. Lisäksi aiheen rajaamisessa hyödynnettiin kehittämishankkeen toteuttajan omia käytännön-työssä tehtyjä havaintoja. Kuten Hirsjärvi ym. (2008) mainitsevat olevan tärkeää, että valittuun tutkimusaiheeseen löytyy lähdekirjallisuutta ja siitä täytyy olla löydettävissä tarpeeksi tietoa sekä tutkimus täytyy olla mahdollista toteuttaa. Lisäksi on tarkennettava itselleen mitä haluaa tietää ja mitä haluaa osoittaa keräämällään aineistolla. (Hirsjärvi ym. 2008, 80-81.)

Tämä kehittämishanke noudatti toimintatutkimukselle tyypillistä kehämaisesti etenevää spiraalimallia. Spiraalimallissa kehittämistoiminta on jatkuva prosessi, sillä ensimmäisen kehän jälkeen seuraa useita uusia kehiä. Prosessia tarkastellaan ja arvioidaan yhä uudestaan kaikilla prosessin osa-alueilla. Toimintatutkimukselle spiraalimallista on nähty olevan erityisesti hyötyä sen konkreettisen toiminnan vuorovaikutuksellisuuden vuoksi. Spiraalimalli edellyttää pitkäjänteistä prosessia, jossa uudet kehät täydentävät edellisiä. Spiraalimalli mahdollistaa jatkuvan vuorovaikutuksellisen ja reflektiivisen kehittämisen. Se mahdollistaa myös toimijoille oppimisen kautta kehittymisen. (Toikko & Rantanen 2009, 66–67.) Heikkinen (2010)

puolestaan toteaa toimintatutkimuksessa reflektiivisyyden ilmenevän itse-reflektiivisenä kehänä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavan toisiaan. Tällöin reflektiivisestä kehästä syntyy ajassa etenevä spiraali, jossa puolestaan ajattelu ja toiminta liittyvät toisiinsa. (Heikkinen 2010, 220.)

Aineistonkeruun menetelmiksi valikoitui lomakekysely paperisena sekä sähköisenä versiona nuorille sekä vapaaehtoistyöntekijöinä toimiville tukikummeille toteutettiin puolistrukturoitu haastattelu sekä dialoginen ryhmäkeskustelu. Aineistojen keräämisen tavoitteena oli saada nuorten elämäntilanteen kartoittamisen lomakekyselyn avulla käsitys nuorten kokemuksesta hyvinvoinnistaan tällä hetkellä. Tukikummitoimintaan liittyvän kyselylomakkeen tarkoituksena oli saada nuorten kokemuksia tukikummitoiminnasta. Näiden nuorilta kerättyjen aineistojen avulla oli tarkoituksena kehittää tukikummitoimintaa nuorten tarpeita paremmin vastaaviksi.

Itse-reflektion myötä tulleita ajatuksia sekä havaintoja kirjoitin tutkimuspäiväkirjaan ja noiden pohdintojen myötä muun muassa kehittämishankkeen aineistonkeruumenetelmiä matkan varrella muutettiin. Alkuperäisessä suunnitelmassa oli tavoitteena saada kerättyä nuorilta narratiivisia tarinoita tukikummitoiminnan kehittämistarpeisiin liittyen. Narratiiviset tarinat päätettiin reflektoinnin avulla tehtyjen havaintojen kautta korvaamaan sähköisellä kyselylomakkeella kerätyillä avoimilla kysymyksillä.

Koko kehittämishankkeen ajan keskustelut ja reflektointi myös työryhmän, viisi kriisi- ja perhetyöntekijää ja asiakastyön koordinaattori sekä johtaja, kanssa oli aktiivista. Kehittämishanketta pohdittiin yhdessä työryhmän kanssa muun muassa työntekijäkokouksissa ja työpäivien lomassa. Kuten Heikkinen (2007) toteaa yksi toimintatutkimuksen lähtökohdista olevan reflektiivisen ajattelun, jonka avulla pyritään uudenlaisen toiminnan ymmärtämisen kautta kehittämään uudenlaista toimintaa. Reflektiossa tarkastellaan omia ajatustapoja ja kokemuksia uudesta näkökulmasta saaden ymmärrystä omalle ajattelulle sekä toiminnalle. (Heikkinen 2007, 201–202.) Näiden työryhmän kanssa käytyjen reflektointien perusteella laadittiin uutta

suunnitelmaa siitä, miten kehittämishanketta on hyvä jatkaa tai mihin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota. Kehittämishanketta ja sen etenemistä sekä alustavia tuloksia esiteltiin itsenäistymisen tukitoiminnan ohjausryhmälle joulukuussa 2017. Ohjausryhmän kanssa käytyjä keskusteltuja hyödynnettiin kehittämishankkeen loppuun saattamisessa.

## 6.2 Lomakekysely itsenäistymisen tuen nuorille

Tämän kehittämishankkeen ensimmäisen vaiheen lomakekysely itsenäistymisen tukitoiminnan nuorille toteutettiin toukokuussa 2017 paperiversiona, johon nuoret vastasivat työntekijän kanssa Espoon Nuorten turvatalolle sovitun normaalin tapaamisen päätteeksi. Mahdollisuus osallistua tutkimukseen annettiin kaikille kehittämishankkeen toteuttamisen aikana toiminnassa mukana oleville nuorille. Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuessa oli kyselylomakkeiden keräämisen aikaan asiakkaana 22 nuorta ja nuorten elämätilannetta kartoittavaan kyselylomakkeeseen vastasi 11 nuorta. Nuorten annettiin vastata kyselylomakkeeseen rauhassa ja he saivat käyttää aikaa vastaamiseen tarvitsemansa ajan. Vaihtoehtona postikyselylle tämä toimintatapa valittiin siitä näkökulmasta, että nuorille saattaisi tulla tarve tarkentaa kyselylomakkeen kysymyksiä. Nuoret palauttivat lomakkeen heti vastaamisen jälkeen suljetussa kirjekuoressa työntekijälle.

Nuorten elämäntilannetta kartoittava kyselylomake (liite 1) noudatteli Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän yhteistyössä Virta 2 – hankkeen kanssa kehitetyn elämäntilanteen selvittämisen ympyrää (Kainuun Sote 2016). Nuorten elämäntilannetta kartoittavan kyselylomakkeen aiheet käsittelivät ihmissuhteita, sosiaalisia tilanteita, terveyttä ja elinvoimaa, arjen sujuvuutta, toimeentuloa, opiskelua ja työtä, harrastuksia ja kiinnostuksen kohteita sekä tulevaisuuden toiveita ja suunnitelmia. Aihealueissa oli vaihdellen neljästä seitsemään eri väittämää, joihin nuoret vastasivat arvioimalla väittämiä asteikolla 1 täysin eri mieltä ja 10 täysin samaa mieltä. Vallin (2010) mukaan Likertin asteikko oli alun perin seitsemänportainen asteikko, mutta nykyään yleisimmin käytetään viisi- ja yhdeksänportaisia asteikkoja. Parittomien asteikkojen käytössä ideana on

antaa vastaajalle mahdollisuus myös olla ottamatta kantaa väittämään. Näin ollen vastausvaihtoehdoissa on vaihtoehto en osaa sanoa. (Valli 2010, 118.) Itsenäistymisen tuen nuorille toteutetussa kyselylomakkeessa päädyttiin parilliseen asteikkoon ja vaihtoehtoa en osaa sanoa ei ollut lainkaan. Tämä ratkaisu tehtiin ajatuksesta, että kaikkiin väittämiin saataisiin jokin ”arvosana”. Tosin Vallin (2010) mukaan en osaa sanoa vaihtoehdon pois jättäminen vaikuttaa kyllä myönteisesti vastauskäyttäytymiseen, mutta vertaaminen parittomalla asteikolla toteutettuihin tutkimuksiin on hieman kyseenalaista (Valli 2010, 119). Nuorille tehdyn kyselylomakkeen teemat noudattelivat Allardtin (1976) laatiman hyvinvoinnin ulottuvuuksia, joihin saatuja tuloksia on peilattu.

Nuorten elämäntilannetta kartoittavan kyselylomakkeen yhteydessä kerättiin niiltä nuorilta, joilla oli tukikummi, tietoa heidän kokemuksistaan tukikummitoiminnasta. Tukikummitoimintaan liittyvän kyselylomakkeen tarkoituksena oli saada käsitys nuorten näkemyksistä ja kokemuksia tukitoiminnasta. Kyselylomakkeiden keräämisen aikaan Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen 11 nuorella oli aktiivinen suhde tukikummiin ja nuorista viisi vastasi tukikummitoimintaan liittyvään kyselylomakkeeseen.

Tukikummitoimintaan liittyvän kyselylomakkeen (liite 2) aluksi kartoitettiin vastaajien taustatiedot (sukupuoli ja ikä). Lisäksi kyselylomake sisälsi väittämät liittyen nuorten kokemuksiin tukikummitoiminnan tarpeellisuudesta, hyödyllisyydestä, mielekkyydestä sekä mahdollisuudesta osallistua toiminnan suunnitteluun. Nuoret vastasivat väittämiin valitsemalla Likertin asteikolta 1 täysin eri mieltä ja 4 täysin samaa mieltä parhaiten mielipidettään kuvaavan vaihtoehdon. Heikkilän (2008) mukaan Likertin asteikko on mielipideväittämissä usein käytetty 4- tai 5- portainen järjestysasteikko, jossa ääripäät muodostuvat usein väittämistä täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä (Heikkilä 2008, 53).

Tukikummitoimintaan liittyvä kyselylomake sisälsi myös avoimia kysymyksiä, joiden avulla pyrittiin saamaan esille nuorten näkemykset ja kokemukset elämäntilanteestaan turvatalolle tullessa, suhteesta tukikummiin, tuen

eri muodoista, itsenäistymistä parhaiten tukevasta mallista sekä ensisijaisesti huomioon otettavista seikoista toimintaa kehitettäessä. Vallin (2015) mukaan yksi avointen kysymysten etu on vastaajan mahdollisuus muotoilla vastaus vapaamuotoisesti, jonka johdosta vastauksista saattaa saada hyviä ideoita. Avoimien kysymysten huonona puolena taas voidaan pitää sitä, että niihin jätetään usein vastaamatta. (Valli 2015, 71.)

Kehittämishankkeen suunnitteluvaiheessa oli nimetty nuorten näkemyksiä tukikummitoiminnan kehittämistarpeista kerättävän nuorten narratiivisilla tarinoilla. Narratiivisten tarinoiden keräämisen esteeksi nousi aineistoon sopivien nuorten löytyminen sekä lopulta kehittämishankkeen toteuttajan aikatauluongelmat eli kiire. Niinpä narratiivisten tarinoiden osuus aineistossa on korvattu sähköisellä kyselylomakkeella, joka lähetettiin sähköpostitse SurveyMonkey alustaa hyväksi käyttäen tukikummissuhteessa olevalle 12 itsenäistymisen tukitoiminnan nuorelle. Kyselyyn vastasi neljä nuorta. Sähköinen kyselylomake lähetettiin vielä uudestaan kaksi kertaa niille nuorille, jotka eivät olleet kyselyyn vastanneet. Kyselyn uudelleen lähettäminen ei tuottanut lisää vastauksia. Sähköisessä kyselylomakkeessa (liite 3) keskityttiin avoimilla kysymyksillä selvittämään nuorten näkemyksiä tukikummitoiminnan kehittämisestä. Kyselylomake noudatteli sinisen meren strategia -työkalun osa-alueita luovu, vähennä, vahvista ja luo.

Valli (2010) toteaa etteivät sähköiset kyselyt ole vielä saavuttaneet suurta suosiota ja niiden vastausprosentit ovat usein alhaisemmat kuin postikyselyssä. Sähköisten kyselyjen soveltuvuutta kohderyhmälle täytyy siis tarkoin harkita. (Valli 2010, 113.) Tässä kehittämishankkeessa nuoret kohderyhmänä ajateltiin olevan sellainen, jotka vastaavat helpommin sähköiseen kyselyyn kuin postikyselyyn. Valli (2010) toteaa edelleen, että internetkyselyissä on mahdollista varmistaa, että vastaajat vastaavat kaikkiin kysymyksiin, kun lomakkeella ei pääse eteenpäin ilman vastaamista. Tällainen käytäntö saattaa aiheuttaa sen, että vastaaja vastaa jotain eikä varsinaisesti kysymykseen. (Valli 2010, 113.) Tämän kehittämishankkeen sähköisessä kyselylomakkeessa vastaaminen kaikkiin kysymyksiin oli pakollista

ja kolme neljästä nuoresta vastasi kaikkiin kysymyksiin en tiedä tai ei mieli-pidettä. Joten tämän kyselylomakkeen tuloksia ei ole mahdollista tässä raportissa hyödyntää.

### 6.3 Vapaaehtoistyöntekijöiden puolistrukturoidut haastattelut

Tässä kehittämishankkeessa hyödynnettiin vapaaehtoistyöntekijöinä toimiville tukikummeille toukokuussa 2017 tehtyä puolistrukturoitua haastattelua, joka toteutettiin yhteistyössä nuorten työpajatoiminnan videopajan kanssa. Mahdollisuus osallistua haastatteluun annettiin kaikille 16 tukikummeina toimiville vapaaehtoistyöntekijöille ja haastatteluun osallistui viisi vapaaehtoistyöntekijänä toimivaa tukikummiä. Haastattelu toteutettiin Nuorten turvatalon tiloissa ja se videoitiin.

Espoon Nuorten turvatalo on tehnyt paljon yhteistyötä Espoon seudun koulutusyhtymä Omnian nuorten työpajatoiminnan kanssa. Nuorten työpajat ovat muun muassa tuottaneet peruskouluille tarkoitetun turvatalotoiminnasta kertovan aamunavaus tallenteen. Nuorten työpajatoiminta on tarkoitettu 17–28 –vuotiaille nuorille, jotka ovat työttömiä työnhakijoita, vailla työssäoppimispaikka tai he ovat työ- ja opiskeluelämäänsä kuntoutumassa. Videopajalla nuoret opettelevat ja harjoittelevat monipuolisesti AV – alan työtehtäviä. (Omnia 2017.) Videopajan kolme opiskelijaa ja heidän opettajansa toteuttivat haastattelujen videoinnin ja kysymysten esittämisen ennalta laadittujen kysymysten avulla. Haastattelukysymykset (liite 4) laati Nuorten turvatalon sosionomiopiskelija harjoittelija yhdessä turvatalon työntekijän kanssa.

Haastattelussa tarkasteltiin tukikummiiden syitä lähteä toimintaan mukaan. Haastattelussa myös pyydettiin tukikummeja kertomaan nuorten tapaamisten sisällöistä ja siitä kuinka paljon aikaa tukikummitoiminta vie vapaaehtoiselta sekä kohtaavatko tukikummit nuorten kanssa työskennellessä vaikeita tilanteita ja millaisia. Tukikummeilta haluttiin myös näkökulmaa siihen, mikä tukikummitoiminnassa on parasta. Tuomi ja Sarajärvi (2002) toteavat haastattelun etuna olevan joustavuus, jolloin haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys ja käydä keskustelua haastateltavan

kanssa. Haastattelu myös mahdollistaa joustavuudellaan esittää kysymyksiä tutkijan aiheelliseksi katsomalla tavalla. Haastattelun tavoitteena on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.) Tämän kehittämishankkeen aineistona käytetty tukikummienvideohaastattelut ovat edenneet hyvin strukturoidusti eikä haastattelu ole noudattanut perinteistä joustavaa teemahaastattelun muotoa. Tähän suurimpana vaikuttavana tekijänä oli, ettei kehittämishankkeen toteuttaja osallistunut haastatteluun eikä haastattelun toteuttajilla ollut kovin tarkkaa tietoa aiheesta. Haastattelujen videointi oli työpajan opiskelijoiden oppimistehtävä. Aineistoa kuitenkin päädyttiin hyödyntämään kehittämishankkeessa sen sisällön vuoksi.

Videopajan nuoret tuottivat haastatteluista tallenteen, jota siis käytettiin tämän kehittämishankkeen yhtenä aineiston keräämisen muotona ja lisäksi Espoon Nuorten turvatalo käyttää tallennetta markkinoinnissaan sekä tukikummienvideohaastattelun materiaalina ja tukikummitoiminnan kehittämisessä.

#### 6.4 Vapaaehtoistyöntekijöiden dialoginen ryhmäkeskustelu

Tämän kehittämishankkeen ryhmäkeskustelu järjestettiin elokuussa 2017 Espoon Nuorten turvatalon kokoustiloissa ja keskustelu nauhoitettiin kokonaisuudessaan. Pyyntö osallistua vapaaehtoistyöntekijöiden ryhmäkeskusteluun lähetettiin kaikille toiminnassa mukana oleville tukikummeille sähköpostitse ja mukaan valikoitui ne, joille aikataulu oli sopiva. Ryhmäkeskusteluun osallistui neljä Espoon Nuorten turvatalon tukikummina toimivaa vapaaehtoistyöntekijää ja keskustelu kesti noin kaksi tuntia.

Tukikummienvideohaastattelun tavoitteena oli tarkastella ja arvioida tukikummitoimintaa mahdollisimman laaja-alaisesti pyrkimällä saamaan kaikkien ääni ja mielipide esille. Keskustelun vetäjänä toimi kehittämishankkeen toteuttaja, jonka tehtävänä oli pyrkiä pitämään keskustelu dialogisena. Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2002) toteavat dialogisessa tutkimuskäytännössä tutkijan olevan aktiivinen keskusteluun osallistuja. Dialogisessa lähestymistavassa keskustelua ohjaa kuuntelu-puhe-malli, jolloin tutkijalla täytyy olla kyky kuunnella. Dialogisessa tutkimuksessa tutkija tuo avoimesti keskustelussa

esille omat oletuksensa ja ajatuksensa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 82.)

Ryhmäkeskusteluun osallistuneet turvatalon vapaaehtoisuöntekijät olivat toisilleen entuudestaan tuttuja tukikummitoimintaan liittyvien yhteisten tapahtumien ja työnohjauksen kautta. Tämän kehittämishankkeen ryhmäkeskustelu noudatteli teemahaastattelun muotoa, sillä keskustelu eteni etukäteen suunnittelujen teemojen mukaan. Hirsjärven ym. (2003) mukaan teemahaastattelulle on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit ovat tiedossa, mutta tarkkaa järjestystä ja muotoa kysymyksillä ei ole (Hirsjärvi ym. 2003, 195).

Osallistuin ryhmäkeskusteluun aktiivisesti ja tein tarkentavia kysymyksiä. Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan teemahaastattelussa on tärkeää etukäteen valittujen teemojen lisäksi esittää tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelussa ei kuitenkaan voi kysellä mitä tahansa, vaan tavoitteena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.)

Tukikummitoimintaa tarkasteltiin sinisen meren -strategian teemojen luovu, vähennä, vahvista ja luo (liite 5) kautta tavoitteena saada tietoa tukikummi-  
mien kokemuksista ja näkemyksistä toiminnasta. Laineen (2010) mukaan ihmisen kokemuksia tutkittaessa kohteena on ihmisen suhde omaan elämäntodellisuuteensa. Varsinaisena kohteena tutkimuksessa on merkitykset, jonka mukaan kokemus muotoutuu. Ihmisen kokemuksia ja merkityksiä tutkittaessa tarkoituksena ei ole löytää yksittäistapauksista yleistämällä säännönmukaisuuksia. (Laine 2007, 29-31.) Varsinaisten teemojen lisäksi keskustelussa nousi esille aiheita perehdytyksestä, koulutuksesta, työnohjauksesta ja työpariudesta. Keskustelu oli runsasta ja välillä hyvinkin aiheesta toiseen rönsyilevää, mutta keskustelu pysyi kuitenkin hyvin aiheessa. Keskustelun lomassa ryhmäkeskustelun toteuttaja kirjoitti teemoja fläppipapereille ylös ajatuksena helpottaa aineiston läpikäymistä.

Toiminnan tarkastelun tavoitteena oli arvioida toimintaa itsearvioinnin periaatteella. Itsearvioinnin tarkoituksena on saada tietoa toiminnan vahvuuksista, mahdollisista kehittämistarpeista, toiminnalla aikaansaaduista tuloksista ja vaikutuksista. Itsearviointi on nimensä mukaisesti organisaation itsensä toteuttamaa arviointia. Kehittävässä itsearvioinnissa on hyvä peilata omaa toimintaa muihin ja sitä kautta arvioida oman toiminnan onnistumista. Itsearviointia voidaan tehdä myös laadullisena arviontina, jolloin arviointi voidaan tehdä sanallisesti pohtien esimerkiksi toiminnan vahvuuksia sekä heikkouksia. Itsearvioinnissa ollaan kiinnostuneita toimintaan osallistuneiden mielipiteistä ja näkemyksistä. (RAY, 6.)

Keskustelu jatkui eettisyyteen liittyvillä kysymyksillä, joita tukikummit toivat esille. Lopuksi käytiin keskustelua tukikummin käsikirjan sisältöön liittyen.

#### 6.5 Päiväkirja ja työkonferenssit

Päiväkirjani oli muistivihko, johon tein kynällä merkintöjä lähes koko kehittämishankkeen toteuttamisen ajan. Erittäin tiivis läsnäolo asiakkaina olevien nuorten arjessa sekä tiivis yhteistyö nuoren tukena olevien tukikummiensa kanssa mahdollisti keskustelujen kautta tehdä koko kehittämishankkeen ajan havaintoja, joita kirjasin ylös päiväkirjaan ja hyödynsin niitä tuloksissa, tukikummin käsikirjan tekemisessä sekä kehittämishankkeen eteenpäinviemisessä. Grönforsin (2010) mukaan havaintojen tekeminen on olennainen osa arkielämäämme ja havaintojen kautta hahmotamme ympäristöämme sekä pyrimme ymmärtämään näkemäämme ja kokeemaamme. Vuorovaikutuksessa tarkastellut havainnot asettavat tutkijan sekä ihmisen, että tutkijan rooliin. (Grönfors 2010, 154-155.)

Kehittämishankkeen kohdeorganisaatiossa Espoon Nuorten turvatalossa pidetään säännöllisesti kerran viikossa työntekijäkokouksia. Työntekijäkokousten osallistujajoukko koostuu turvatalon kuudesta kriisi- ja perhetyöntekijästä, asiakastyön koordinaattorista sekä turvatalon johtajasta. Työntekijäkokousten sisältö rakentuu ajankohtaisista aiheista sekä asiakastyön läpikäymisestä. Kehittämishankkeeseen ja sen toteuttamiseen liittyviä poh-

dintoja käytiin työntekijäkokouksissa läpi tarvittaessa, ei jokaisessa kokouksessa eikä säännöllisesti. Kehittämishankkeeseen liittyvää keskustelua syntyi myös arjen työssä, koska hankkeeseen liittyvät aiheet olivat jatkuvasti läsnä.

Työntekijäkokousten lisäksi turvatalolla pidetään kerran kuukaudessa itsenäistymisen tukitoiminnan oma kokous, jossa käsitellään itsenäistymisen tukitoimintaan liittyviä ajankohtaisia aiheita sekä käydään läpi asiakasprosessit. Itsenäistymisen tukitoiminnan kokouksiin osallistuu itsenäistymisen tuen kaksi kriisi- ja perhetyöntekijää sekä asiakastyön koordinaattori ja satunnaisesti turvatalon johtaja. Kokousten pääpaino on asiakasprosessien läpikäymisessä, mutta tarpeen mukaan käsitellään myös muita aiheita. Kehittämishankkeeseen liittyvää dialogista vuoropuhelua kokouksissa oli tarvittaessa. Myös näistä työntekijäkokouksissa syntyneistä havainnoista ja keskusteluista tein muistiinpanoja päiväkirjaani. Päiväkirja muistiinpanoja kertyi A5 kokoiseen kierrevihkoon sivuja noin 50.

## 6.6 Aineistojen analyysit

Koska tämän kehittämishankkeen aineistot kerättiin sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä käyttäen, myös aineistojen analyysit pyrittiin tekemään valituille menetelmille sopivin keinoin. Aineistojen analyysimenetelmät pyrittiin pitämään yhtenäisinä.

Ojasalon ym. (2014) mukaan kysely tuottaa yleensä numeerisia tuloksia, jotka voidaan esittää frekvensseinä. Määrällistä aineistoa on mahdollista käsitellä Excel taulukkolaskentaohjelmalla. (Ojasalo ym. 2014, 121.)

Nuorille tehdyn ensimmäisen vaiheen kyselylomakkeiden aineiston käsittelyn aloitin lomakkeiden tietojen tarkistamisella. Kehittämishankkeen määrällisen aineiston analysoin laskemalla eri vaihtoehtojen esiintyvyyden eli frekvenssit. Ensin numeroin jokaisen kyselylomakkeen ja syötin lomakkeiden kaikki tiedot Excel taulukkoon. Jaottelin väittämät hyvinvoinnin ulottuvuuden osa-alueisiin: elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttaminen.

Tämän jälkeen laskin eri vaihtoehtojen esiintyvyyden hyvinvoinnin ulottuvuuksilla.

Määrällisestä aineistosta saatujen tulosten esittämiseen käytetään usein joko taulukkoa, kuviointia tai tunnuslukuja. Kuvion käyttäminen on perusteltua, kun halutaan esittää lukijalle visuaalinen kokonaiskuva tai säästää lukijaa yksityiskohtaisten tarkastelujen tekemiseltä. (Valli 2007, 187.) Kuusela (2000) puolestaan toteaa muutamien keskeisten ja tärkeiden asioiden esittämiseen kuvion sopivan hyvin (Kuusela 2000, 21). Saadut tulokset esitän nuorten elämäntilanteen kartoittamisen kyselyyn saatujen vastausten pienen määrän (n=11) vuoksi taulukoiden avulla.

Avoimia kysymyksiä on myös mahdollista analysoida tilastollisin menetelmin. Vastaukset luokitellaan ryhmiin, kun ensin vastauksia tarkastellaan tarkoin ja saadaan selville millaisiin luokkiin vastaukset jakaantuvat. Toinen vaihtoehto avointen kysymysten analyysiin on teemoittelu, joka on perinteisesti laadullista tarkastelua. (Valli 2010, 126.) Nuorten tukikummitoimintaan liittyvän kyselylomakkeen avoimet kysymykset analysoin Excel -taulukkolaskentaohjelmaa hyväksi käyttäen. Ensin numeroin kaikki vastaukset järjestykseen nuori yhdestä = N1 nuoreen viisi = N5. Tämän jälkeen teemoittelin nuorten vastaukset ja Excel -taulukkolaskenta ohjelmaa hyväksi käyttäen ja tein teemoista taulukot. Aineisto oli suhteellisen pieni, joten ajattelin tällaisen analyysin palvelevan parhaiten tätä aineistoa.

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysi on nähtyjen, kuultujen tai kirjoitettujen aineistojen sisältöjen analyysiä. Sisällönanalyysi aloitetaan teemahaastatteluaineiston litteroimisella, jossa haastattelut puretaan kirjalliseen muotoon. Seuraava vaihe on jäsentää aineistoa, jotta aineistosta saadaan esille haluttuja ilmiöitä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93; 103-104) Vapaaehtoisten puolistrukturoidut haastattelut ja dialogisen ryhmäkeskustelun aineiston aloitin purkamalla aineiston litteroiden sanasta sanaan kirjalliseen muotoon. Litteroitua aineistoa kertyi tukikummiensa puolistrukturoiduista haastatteluista kolme A4 sivua ja dialogisesta ryhmäkeskustelusta 30 sivua fontilla 12 ja rivivälillä 1.5.

Vapaaehtoisten puolistrukturoitu aineisto oli suhteellisen pieni, joten myös se on analysoitu Excel -taulukkolaskenta ohjelmaa hyväksi käyttäen. Litteoidusta tekstistä numeroin ensin vapaaehtoisten vastaukset järjestyksessä seuraavasti: vapaaehtoinen yksi = V1 vapaaehtoiseen viisi = V5. Tämän jälkeen teemoittelin aineiston ja laadin teemoista käsittekartan Excel -ohjelman avulla. Moilanen ja Rähä (2010) mainitsevat teemoittelun olevan aineiston pelkistämistä etsien tekstistä olennaisimmat asiat. Tekstistä voidaan etsiä tiettyyn asiaan liittyviä merkityksiä, jolloin analyysia kutsutaan aineistolähtöiseksi sisällönanalyysiksi. (Moilanen & Rähä 2010, 55.) Haastattelun sisällöstä poimin ensin samankaltaisuuksia, jotka luokittelin omien käsitteiden alle. Tämän jälkeen pelkistin samankaltaisuudet noin yhden sanan mittaisiksi käsitteiksi. Kuviossa 4 on havainnollistava esimerkki tukikummiin puolistrukturoidun aineiston käsittekartasta.



KUVIO 4. Käsittekartta tukikummiin puolistrukturoidusta haastattelusta

Käsittekartat ovat perusluonteeltaan laadullinen tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysissä voi hahmotella osa-alueita, selkeitä erillisiä osakarttoja. (Åhlberg 2007, 67.) Moilanen ja Rähän (2010) mukaan teemojen merkityssisältöjen esittämiseen käsittekartta sopii hyvin. Käsittekartan avulla tehty teemoittelun lopputuloksena saadaan yksityiskohtainen merkitysverkosto. (Moilanen & Rähä 2010, 56.)

Vapaaehtoistyöntekijöiden dialogisen ryhmäkeskustelun litteroidun aineiston analyysin aloitin lukemalla tekstin useaan kertaan läpi. Myös tässä aineistossa vapaaehtoistyöntekijät on numeroitu seuraavasti tukikummi yksi = T1 ja tukikummi neljä = T4. Tuomi ja Sarajärvi (2002) toteavat Timo Laineen määritelleen jo vuosia sitten, kuinka laadullisen aineiston analyysin tulisi edetä. Tässä Laineen laatimassa rungossa ensimmäiseksi on päätettävä mikä aineistossa kiinnostaa, jonka jälkeen aineisto käydään läpi sekä erotellaan ja merkitään kiinnostavat asiat. Merkityt asiat kerätään yhteen ja sen jälkeen luokitellaan, tyypitellään tai teemoitetaan aineisto. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93-94.)

Vapaaehtoistyöntekijöiden dialogisen ryhmäkeskustelun aineisto tehtiin sisällönanalyysin tekniikoita hyödyntäen. Tuomi ja Sarajärvi (2002) mainitsevat aineistolähtöisen sisällönanalyysin alkavan litteroidun tekstin pelkistämällä, joka voidaan tehdä alleviivaten eri väreillä tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteeseen liittyviä ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112.) Eskola (2010) puolestaan toteaa teemahaastatteluaineiston käsittelyn ensimmäisen vaiheen olevan aineiston järjestely teemoihin. Haastatteluaineistossa teemat ovat harvoin järjestyksessä, vaan samoja teemoja löytyy sieltä täältä. Siksi tekstin lukeminen useaan kertaan on tärkeää. (Eskola 2010, 189-190.) Dialogisen ryhmäkeskustelun pääteemat noudattivat sinisen meren strategia -menetelmän osa-alueita luovu, vähennä, vahvista ja luo. Aineiston käsittelyn aloitin käymällä läpi jokaisen pääteeman erikseen. Tämä vaati laajan ja osittain aiheesta toiseen poukkoilevan litteroidun tekstin lukemista useaan kertaan läpi. Samalla myös alleviivaten tekstistä eri värillä kuhunkin teemaan liittyvät tarinat.

Seuraavaksi järjestelin omaan Word tiedostoon tukikummiensa tuottamasta keskustelusta jokaiseen pääteemaan (luovu, vähennä, vahvista ja luo) liittyviä suoria lainauksia. Näitä suoria lainauksia lukiessani tein tiedoston reunaan kommenttikenttiin muistiinpanoja niistä alateemoista, jotka toistuvat useasti. Tekstiä useaan kertaan läpikäyden valikoitui jokaisen pääteeman alle alateemoja. Pelkistämällä tekstiä muodostui yhdeksi alateemaksi koulutuksen sisällön vahvistaminen (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Esimerkki vahvista osa-alueen pelkistämisestä ja luokittelusta

ALKUPERÄISILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
<p>”Koulutuspakettiin pitäisi liittyä myös niihin aiheisiin, mitkä ovat niinku juurikin turvatalon itu nuorten haasteet” (T2)</p> <p>”Jos siinä näyttäytyy vahvasti mielenterveyden ongelmat niin silloin siitä koulutusta” (T1)</p>	<p>Esimerkki koulutuksen sisällöstä</p>	<p>Koulutuksen sisällön vahvistaminen</p>

Sisällönanalyysin tehtävänä on Eskolan (2010) mukaan tiivistää, järjestää ja jäsentää teemahaastatteluaineistoa. Kuitenkaan tiivistämällä ei tekstistä saisi jättää mitään oleellista pois. Tutkijan on pyrittävä poimimaan aineistonsa tärkeimmät kohdat. (Eskola 2010, 193.) Myös vapaaehtoistyöntekijöiden dialogisen ryhmäkeskustelun aineistossa oli paljon kiinnostavia teemoja, jotka eivät kuitenkaan olleet tämän keittämistehtävän tavoitteeseen ja tarkoitukseen sopivia.

## 7 TULOKSET

### 7.1 Nuorten kokemus elämäntilanteestaan hyvinvoinnin ulottuvuudella

Nuorille tehdyn elämäntilanteen selvittämisen kyselylomakkeella haluttiin kartoittaa nuorten kokemusta hyvinvoinnistaan sen eri osa-alueilla. Kyselylomakkeen toteuttamisen aikoihin itsenäistymisen tukitoiminnassa oli 22 nuorta, joista kyselylomakkeeseen vastasi 11 nuorta eli vastausprosentti oli 50. Elämäntilanteen selvittämisen kyselylomake sisälsi nuoren elämäntilanteeseen liittyviä väittämiä, joihin nuoret vastasivat asteikolla 1 täysin eri mieltä ja 10 täysin samaa mieltä. Tulosten tarkastelua varten elämäntilanteen selvittämisen aihealueet jaettiin Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuden osa-alueisiin seuraavasti:

- elintaso: terveys ja elinvoima, arjen sujuvuus, toimeentulo sekä opiskelu/työ
- yhteisyyssuhteet: ihmissuhteet sekä sosiaaliset tilanteet
- itsensä toteuttaminen: tulevaisuuden toiveet ja suunnitelmat sekä harrastukset ja kiinnostuksen kohteet

Kaiken kaikkiaan noin kolmannes nuorista koki terveyden ja elinvoiman hyväksi. Nuoret kokivat omaan hyvinvointiinsa vaikuttamisen olevan heille mahdollista, sillä seitsemän nuorta arvioi heillä olevan erittäin paljon mahdollisuuksia vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa (taulukko 2). Vastaavasti joka kolmas nuorista koki hyvinvointiinsa vaikuttamisen olevan jokseenkin mahdollista. Nuorten kokemukset elämönhallinnan tunteesta vaihtelivat jonkin verran. Kolme nuorta koki mahdollisuutensa hallita elämäänsä olevan erittäin hyvät ja vastaavasti neljä nuorta koki mahdollisuutensa hallita elämäänsä olevan huonot. Ainoastaan kaksi nuorta koki terveytensä hyväksi. Kyselyyn vastanneista nuorista kukaan ei kokenut oloaan täysin energiseksi tai virkeäksi.

TAULUKKO 2. Nuorten antamien täysin tai lähes samaa mieltä olevien vastausten määrä elintason ulottuvuuden väittämiin (n=11)

<b>ELINTASO</b>	Täysin tai lähes samaa mieltä vastausten määrä
<b>TERVEYS JA ELINVOIMA (n=11)</b>	
Tunnen oloni energiseksi ja virkeäksi	0
Koen hallitsevani elämäni	3
Pystyn vaikuttamaan hyvinvointiini	7
Koen terveyteni hyväksi	2
<b>ARJEN SUJUVUUS (n=11)</b>	
Minulla on selkeä päivärytmi	0
Vietän sopivasti aikaa kotona ja kodin ulkopuolella	2
Minulla on päivisin mielekästä tekemistä	2
<b>TOIMEENTULO (n=11)</b>	
Rahani riittävät menoihini	5
Pystyn maksamaan laskuni ajoissa	7
Pystyn vaikuttamaan omiin tuloihini	0
<b>OPISKELU / TYÖ (n=11)</b>	
Elämänlaatuni paranee työn tai opiskelun myötä	8
Koen olevani toisille hyödyksi	2
Nautin saadessani aikaan asioita	9

Kysely osoitti nuorten kokevan arjen sujuvuuden hyvin vaihtelevasti. Valtaosa nuorista koki, ettei heillä ole selkeää päivärytmiä eikä mielekästä tekemistä päivisin. Nuorten antamat vastaukset vaihtelivat paljon, sillä muutama nuori koki päivärytminsä olevan hyvä, kun taas sama määrä nuoria koki, ettei heillä ole lainkaan selkeää päivärytmiä.

Toimeentulon osa-alueella erityisesti huomiota herätti nuorten kokemus omiin tuloihinsa vaikuttamisesta, sillä yksikään kyselyyn vastanneista nuorista ei kokenut tuloihinsa vaikuttamisen olevan mahdollista. Nuoret kokivat hallitsevansa hyvin rahankäytön ja erityisesti väittämään, pystyn yleensä maksamaan laskuni ajoissa, vastasi seitsemän nuorta täysin samaa mieltä. Nuoret kokivat oman elämänlaatunsa paranevan saadessaan joko opiskelu- tai työpaikan, sillä kahdeksan nuorta koki elämänlaatunsa paranevan paljon tai hyvin paljon, mikäli saavat käydä töissä tai opiskella. Nuoret myös nauttivat saadessaan aikaan asioita.

Nuorten antamien vastausten perusteella voidaan päätellä nuorten tyytyväisyyden ihmissuhteisiinsa vaihtelevan paljon (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Nuorten antamien täysin tai lähes samaa mieltä olevien vastausten määrä yhteisyssuhteiden ulottuvuuden väittämiin (n=11)

YHTEISYYSSUHTEET	Täysin tai lähes samaa mieltä vastausten määrä
IHMISSUHTEET (n=11)	
Minulla on riittävästi ystäviä ja kavereita	5
Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini	3
Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin	6
Koen kuuluvani minulle merkittävään ryhmään	2
SOSIAALISET TILANTEET (n=11)	
Minun on helppoa tavata muita ihmisiä	5

Pystyn ilmaisemaan omat mielipiteeni	5
Tiedän selviytyväni jännittävistäkin tilanteista	6
Juttelen ihmisten kanssa mieluummin kasvokkain kuin somessa	5

Valtaosalle nuorista kodin ulkopuolelle lähteminen ja muiden ihmisten tapaminen oli helppoa. Nuoret eivät myöskään kokeneet vaikeaksi menemistä uusiin ja jännittäviin tilanteisiin. Omien mielipiteiden ilmaiseminen koettiin helpoksi ja viisi nuorta ilmoitti juttelevansa ihmisten kanssa mieluummin kasvokkain kuin somessa.

Itsensä toteuttamisen ulottuvuuden vastausten perusteella voidaan päätellä valtaosalle nuorista olevan mahdollista vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Nuorten antamien täysin tai lähes samaa mieltä olevien vastausten määrä itsensä toteuttamisen ulottuvuuden väittämiin (n=11)

<b>ITSENSÄ TOTEUTTAMINEN</b>	Täysin tai lähes samaa mieltä vastausten määrä
<b>TULEVAISUUDEN TOIVEET JA SUUNNITELMAT (n=11)</b>	
Minulla on haaveita ja toiveita tulevaisuudelleni	8
Minulla on tavoitteita elämässäni	5
Uskon saavuttavani tavoitteet	4
Koen selviäväni elämässä eteenpäin	5
Minulla on mahdollisuus vaikuttaa tulevaisuuteeni	7
<b>HARRASTUKSET JA KIINNOSTUKSEN KOHTEET (n=11)</b>	
Minulla on vara harrastaa mitä haluan	2
Saan harrastuksista iloa ja sisältöä elämääni	6
Minulla on elämässäni asioita, joista innostun	6

Kyselyyn vastanneista nuorista kahdeksan olivat sitä mieltä, että heillä on haaveita ja toiveita tulevaisuudelle. Puolet nuorista kokivat heillä olevan tavoitteita elämässään ja nuoret kokivat myös saavuttavansa tavoitteet. Viisi nuorta koki selviävänsä elämässään eteenpäin.

Nuorten kokemus mahdollisuuksistaan harrastaa jotain mielekästä harrastusta vaihteli paljon, sillä ainoastaan kaksi nuorta koki voivansa harrastaa mitä haluaa. Nuoret ajattelivat harrastuksen tuovan iloa ja sisältöä elämään. Noin puolet nuorista ilmoittivat heillä olevan elämässään innostavia asioita.

## 7.2 Tukikummitoiminta vapaaehtoistyön muotona

### Nuorten kokemukset tukikummitoiminnasta

Niiltä nuorilta, joilla oli tukikummi, kerättiin myös kyselylomake liittyen nuorten näkemykseen tukikummitoiminnasta. Tukikummissuhteessa olevia nuoria oli kyselylomakkeen toteuttamisen ajankohtana yhteensä 11 ja kyselylomakkeen täytti viisi nuorta eli vastausprosentti oli 45 prosenttia. Lomakkeella myös kysyttiin nuorten taustatiedoista sukupuoli ja ikä. Vastaa- jista kolme oli miestä ja kaksi naista. Ikäjakauma vastaajien kesken oli 17-23 -vuotta (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Taustatiedot (n=5)

Ikä	Mies (n=3)	Nainen (n=2)	Yhteensä (N=5)
17 -vuotta		1	1
18 -vuotta	2		2
20 -vuotta	1		1
23 -vuotta		1	1

Tukikummitoimintaan liittyvässä kyselylomakkeessa nuoret arvioivat tukikummitoimintaa vastaamalla neljään väittämään asteikolla 1 täysin eri mieltä ja 4 täysin samaa mieltä.

Yli puolet kyselyyn osallistuneista nuorista kokivat tukikummitoiminnan tarpeelliseksi. Nuorten näkemykset tukikummitoiminnan hyödyllisyydestä olivat ääripäissä toisistaan, sillä neljä nuorta olivat täysin samaa mieltä tukikummitoiminnan hyödyllisyydestä ja vastaavasti yksi nuorista oli täysin eri mieltä tukikummitoiminnan hyödyllisyydestä. Tukikummitoiminta koettiin jokseenkin mielekkääksi ja nuoret kokivat heillä olevan mahdollisuuden osallistua toiminnan suunnitteluun.

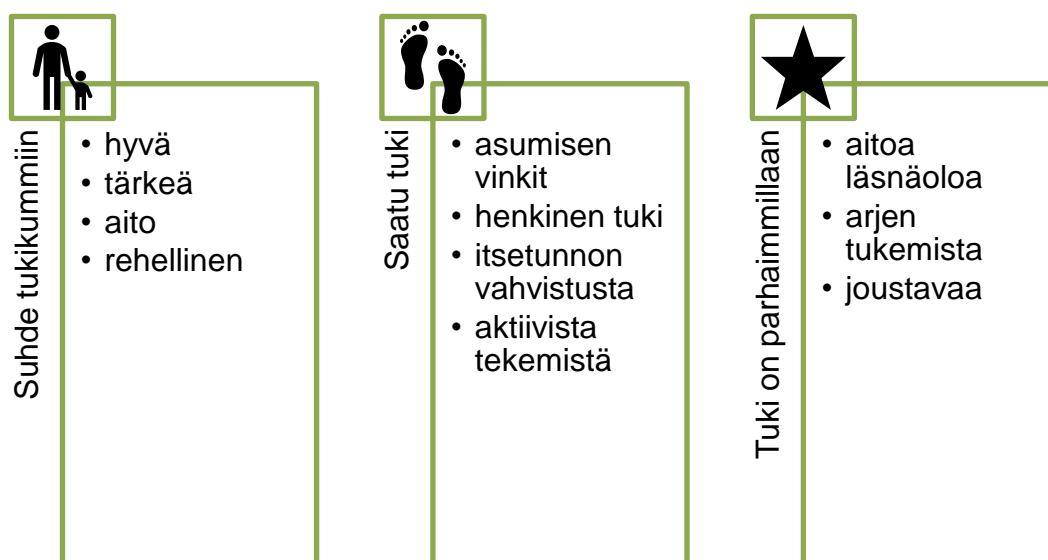
Lisäksi nuorilta kysyttiin tukikummitoimintaan liittyvässä kyselylomakkeessa avoimia kysymyksiä. Kyselyn aluksi nuoria pyydettiin kertomaan lyhyesti elämäntilanteestaan silloin, kun nuori tuli Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen asiakkaaksi. Nuorten vastauksista tuloonsa turvatalon asiakkaaksi voidaan poimia kolme yhteneväistä syytä: henkinen huonovointisuus, tyytymättömyys elämäntilanteeseen sekä huono suhde vanhempiin. Neljä nuorta kertoi henkisen huonovointisuuden sekä huonon suhteen vanhempiinsa olleen suurin itsenäistymään työntävä syy ”elämäntilanteeni turvatalolle tullessani oli huono, koska en ollut väleissä vanhempieni kanssa ja olin silloin yksin suurimman osan ajasta.”

Avoimilla kysymyksillä pyrittiin selvittämään nuorten näkemyksiä suhteestaan tukikummiin, saadusta tuesta ja millaista nuorten mielestä tuki on parhaimmillaan. Kuviossa 5 esitellään nuorten vastauksista käsittekartan avulla laaditut keskeiset käsitteet liittyen tukikummitoimintaan.

Kaikki viisi kyselyyn vastannutta nuorta kuvailivat suhdettaan tukikummiin hyväksi ja tärkeäksi. Lisäksi yksi nuorista koki suhteensa tukikummiin erinomaiseksi. Kolme viidestä nuoresta koki suhteensa tukikummiin myös rehelliseksi ja aidoksi.

Lähes kaikki nuoret kokivat saaneensa tukikummilta tukea käytännön asioiden hoitamiseen muun muassa neuvoja huonekalu hankintoihin sekä vinkkejä asumiseen. Kaikki viisi nuorta kertoivat saaneensa tukikummin

kautta arkeensa mielekästä ja aktiivista tekemistä. Tehdyn kyselyn mukaan nuoret kokivat myös saaneensa tukikummita henkistä tukea ja itsetunnon vahvistusta ”henkistä tukea, uutta perspektiiviä eri tilanteiden kohtaamiseen”.



KUVIO 5. Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuorten näkemyksiä tukikummitoiminnasta (N=5)

Kysymykseen millä tavalla tukikummi voisi olla parhaiten tukemassa itsenäistymistäsi? Nuoret vastasivat tuen olevan parhaimmillaan joustavaa arjen tukemista. Nuoret kokivat myös aidon läsnäolon erittäin tärkeäksi kummissuhteen kannalta. ”Niin kuin tähänkin mennessä, aidosti läsnä olemalla, joustavuudella ja suoruudella.”

Nuoret myös toivoivat saavansa tukikummitaan apua ja vinkkejä asumiseen liittyvissä asioissa. Nuoret halusivat saada tukikummita ohjeita ja mielipiteitä siihen, kuinka toimia erilaisissa tilanteissa. ”Kertoa hyviä vinkkejä asumiseen ja kertoa mitä tehdä erilaisissa tilanteissa.”

Kaksi kyselyyn osallistuneista nuorista vastasi tähän kysymykseen en tiedä.

### **Vapaaehtoistyöntekijöiden näkemys tukikummiudesta**

Viisi tukikummina toimivaa vapaaehtoisuustyöntekijää osallistuivat puolistrukturoituun haastatteluun, jossa teemat olivat syyt ryhtyä tukikummiiksi, toiminta, ajan antaminen, eteen tulevat vaikeat tilanteet sekä parasta vapaaehtoistyössä. Tukikummeina itsenäistyville nuorille toimivat vapaaehtoistyöntekijät kokivat suurimmaksi tukikummitoimintaan lähtemisen syyksi auttamisen halun ja halun tehdä jotain hyvää. Kaikki haastatteluun osallistuneet tukikummit kertoivat lähteneensä tukikummitoimintaan mukaan sen vuoksi, että kohderyhmänä olivat nuoret. ”No mä halusin ryhtyä tukikummiiksi sen takia, että nuoria pitää tukea, sillä pienellä alueella, jonka mä voin tehdä. Voin antaa pienen palan itsestäni. Auttaa ehkä heitä ainakin yrittää.”

*Mun yksi läheinen ja muutama tuttu on tehnyt vapaaehtoistyötä ja olen kadehtien heitä katsellut. Olin ajatellut, että mulla ei ole aikaa tehdä tällaista, mutta sitten näin Facebookissa ilmoituksen ja innostuin heti. Nuoret ovat mulle se lähintä sydäntä oleva asia, niin siksi tulinkin mukaan tähän toimintaan.*

Lisäksi yksi tukikummeista mainitsi tukikummitoimintaan lähtemiseen vaikuttaneen mahdollisuuden saada uutta sisältöä nykyiseen vapaaehtoistyöhönsä ja vastaavasti yksi tukikummi kertoi lähteneensä, koska häntä pyydettiin toimintaan mukaan.

Kaikki tukikummit olivat sitä mieltä, että parasta nuoren tukikummina olemisessa oli vastavuoroisuus. Tukikummit kokivat antavansa ja myös saavansa itse.

*No siinä saa itsekkin tyydytystä, on niinku avuksi. Voi niinku antaa ehkä neuvojakin ja olla niinku vähän kaverina tai vähän niinku isona veljenäkin, tai ukkina tai miten sen nyt ottaakin. Kyllä siitä aina itsekkin jotain tällaisesta vapaaehtoistyöstä saa, kun saa olla avuksi.*

*No parasta on se, että voi antaa vähän itsestään. Ei voi sanoa ihan pyyteettömästi, koska mää saan itsekkin myös*

*takasin hyvää mieltä. Mut että mä voin antaa itsestäni jotain ja auttaa nuorta pikkusen eteenpäin ja niinku ymmärtämään itseään paremmin tai löytämään itsestään sellaisia puolia joita nuori ei ole oivaltanut ja auttaa siinä kasvusaan aikuisuuteen, sillä saralla minkä itse ehkä osaan, sillä mun aikuisen näkemyksellä mikä mulla tähän ikään on tullut.*

Yhden tukikummin kokemus kummiudesta oli voimaannuttava. Tukikummi koki voimaantuvansa nuoren tapaamisista ja vastauksessa on aistittavissa yhdessä tekemisen tuottama ilo.

*Ollaan tultu hirveen hyvin toimeen ja tämän mun nuoren kanssa meillä on hirveen mukavaa yhdessä ja mä tunnen, että se on tavallaan aika voimaannuttavaa ja kivaa tekemistä yhdessä.*

Yhdessä tekeminen koettiin laajemminkin tuovan hyvää mieltä ja motivoivan jatkamaan sekä jaksamaan vapaaehtoistyössä.

### 7.3 Tukikummitoiminnan kehittäminen

#### **Nuorten näkemys tukikummitoiminnan kehittämisestä**

Nuorten näkemyksiä tukikummitoiminnan kehittämisestä kartoitettiin paperiversiona toteutetussa kyselylomakkeessa. Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä viisi nuorta, joista yksi nuorista jätti kokonaan vastaamatta tukikummitoiminnan kehittämiseen liittyvään kysymykseen.

Yksi nuorista oli tyytyväinen tukikummitoimintaan eikä kokenut toiminnassa olevan kehittämistarpeita. Nuoren mielestä tuki vastasi hänen tarpeitaan ja hän koki tulevansa autetuiksi juuri itselleen tarpeellisella tavalla. ”Olen ihan tyytyväinen nykyiseen tilanteeseen, en kyllä keksi mitään lisätävää.”

Kehittämistarpeitakin nuorten vastauksista nousi esille. Nuoret nimesivät tärkeimmäksi huomioitavaksi asiaksi jokaisen nuoren yksilölliset tuen tarpeet sekä henkisen hyvinvoinnin huomioimisen. ”Nuoren henkiset ja fyysiset valmiudet olisi tärkeää kartoittaa tavoitteita ja suunnitelmia miettiessä. Niistä olisi hyvä pysyä perillä ajan kuluessa ja joustaa niiden mukaan.”

Nuoret myös toivoivat tukikummiensa olevan paremmin perillä nuoren sen hetken elämäntilanteesta. Nuorten mielestä tukikummi olisi hyvä perehtyä nuoren elämään tarkemmin sekä tutustua nuoren tarinaan jo tukisuhteen alkuvaiheessa. Kuten yksi nuorista totesi ”sellainen elämäntilanteen tarkempi kartoitus heti ensimmäistä kertaa tavatessa olisi hyvä.”

Nuorten mielestä tukikummitoiminnassa olisi hyvä myös huomioida jokaisen nuoren sosiaaliset taidot. Nuoret näkevät tärkeänä tukikummiensa huomioivan, että joidenkin nuorten voi olla hankalaa tutustua uusiin ihmisiin. Nuoret myös tarvitsevat aikaa luottamuksellisen suhteen luomiseen. ”Toivoisin myös, että otetaan huomioon, ettei kaikki nuoret ole hyviä tutustumaan uusiin ihmisiin.”

Yksi kyselyyn vastanneista nuorista koki itsenäistymisen tukitoiminnalle olevan paljon tarvetta ja nuori toivoikin itsenäistymisen tukitoiminnan tavoittavan tulevaisuudessa enemmän tuettavia nuoria.

### **Tukikummiensa näkemys toiminnan kehittämiseksi**

Neljä tukikummiä osallistui dialogiseen ryhmäkeskusteluun, jossa tukikummiensa näkemyksiä toiminnan kehittämiseksi tarkasteltiin sinisen meren – strategia työkalun avulla. Toiminnan tarkastelussa osa-alueet olivat luovuus, vähennä, vahvista ja luo.

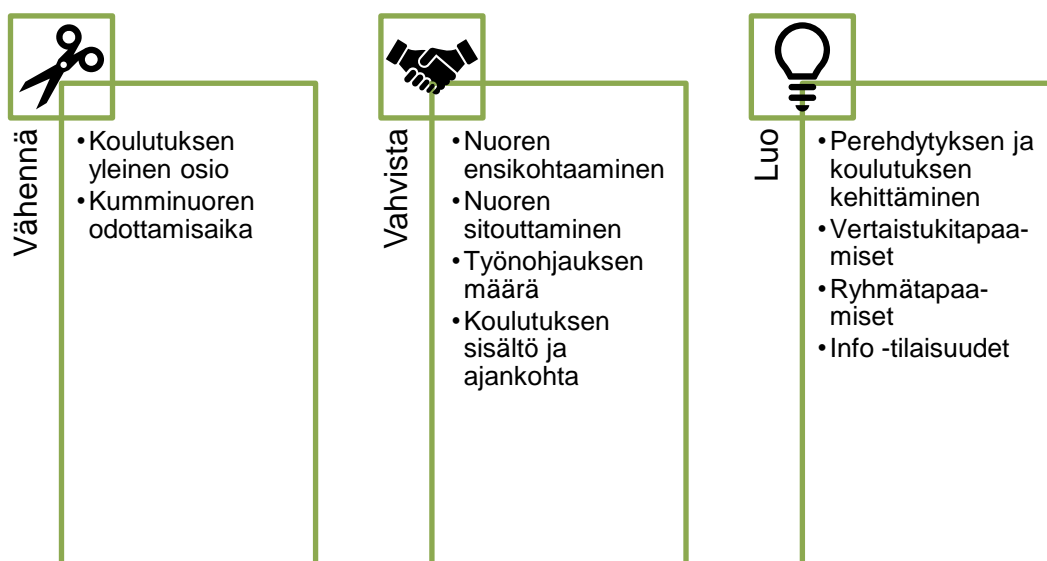
Tukikummit olivat sitä mieltä, ettei toiminnassa ole juuri sellaista mistä pitäisi luopua. Tukikummit nimesivät ainoastaan monimutkaisen kululasku ohjelman olevan sellainen, josta pitäisi luopua tai ennemminkin sitä pitäisi kehittää käyttäjäystävällisemmäksi. ”Nimenomaan se just on loistavaa, ettei siinä tukikummitoiminnassa ole mitään turhaa, siinä on monesti just se, että kun luodaan jotain uutta niin siinä paljon turhaa.”

Kuviossa 6 on esitetty pelkistetyt ilmaisut tukikummiensa nimeämisestä teemoista osioihin: vähennä, vahvista ja luo. Tukikummit toivoivat vähennettävän koulutuspäivän yleistä osiota eli Punaisen Ristin organisaatioon liitty-

vää osiota. Tukikummiin kokemus oli, ettei koulutuksessa käsitelty tarpeeksi varsinaista tukikummitoimintaa ja sitä millaista on olla nimenomaan Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen nuoren tukikummi.

”No se mielikuva mikä mulla ehkä on, niin se päivä ei varsinaisesti vastanut siihen, että minkälaista on kummitoiminta. Vaan se ehkä enempi, tai ainakin nyt on mielikuva, että kertoi yleisesti, siinä oli aika iso se yleinen esittelyosuus.”

”Niin aika paljon niinku Punaisen Ristin taustoja ja vähän oli semmoinen olo, että se oli liian iso se yleinen osuus suhteessa siihen mitä tämä kummitoiminta on ja miten mä toimin siinä. Se perustu enemmän niinku ystävöimintaan.”



KUVIO 6. Tukikummiin näkemykset toiminnan kehittämisestä

Ryhmäkeskusteluun osallistuneet tukikummit toivoivat myös vähennettävän kumminuoren odottamisaikaa. Puolet tukikummeista koki joutuneensa odottamaan koulutuksen jälkeen turhan pitkään kummissuhteen alkua eli oman kumminuoren löytymistä. ”Mulla tulee mieleen mitä voisi vähentää,

niin sitä odotusaikaa. Niinku siinä vaiheessa tarkoitan sitä odotusaikaa, kun olen siinä koulutuksessa ja ennekuin mulla alkaa se kummisuhde niinku se. Se väli ei olisi hyvä olla kovin pitkä.” Tukikummiensa mielestä sopiva aika odottaa kumminuorta olisi muutama viikko. ”Pyrkiä, että siinä olisi pari kolme viikkoa, niin sitten löytyisi nuori. Se ois semmoinen ihanteellisin.” Tukikummit myös pohtivat mahdollisen pitkän kumminuoren odottamisajan vähentävän motivaatiota jatkaa tukikummina.

Nuoren ensikohtaamisen koettiin kaipaavan vahvistamista siten, että nuoren ensitapaamisella tukikummiille tulisi selkeämpi kuva nuoren sen hetken elämäntilanteesta ja haasteista, joita nuorella arjessaan on. Tukikummit kokivat voivansa parhaiten olla tukemassa omaa kumminuorta, kun heillä on tarpeeksi tietoa muun muassa nuoren hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

*Minkälaisia vaikeuksia ehkä on ja että siellä ois hyvä tulla jo nää niinku psyykkiset asiat. Ja sit ehkä niinku jopa niin päin, että siellä voisi tulla runsaastikin kaikkea, koska sit kun sää lähdetikin siihen suhteeseen niin eihän siellä olekaan todellisuudessa asiat hyvin ehkä jotain vaan. Ennenmin niin päin, että on niinku liikaa tietoa, kuin päinvastoin. Ettei tiedä mitään ja sitten tulee ja kuule myöhemmin, että mitä kaikkea on.*

Tukikummit toivoivat myös kumminuoren ja työntekijän kanssa järjestettävällä ensitapaamisella käytävän vahvemmin keskustelua nuoren sitouttamisesta kummitapaamisiin. Keskustelun katsottiin tarvitsevan enemmän täsmennyksiä siitä, mitä kummisuhde vaatii ja velvoittaa nuorelta.

Työnohjaukset tukikummit kokivat erittäin hyvinä, koska se tarjoaa turvallisen ja luottamuksellisen tilan omien ajatusten, tunteiden sekä mahdollisten mieltä askarruttavien asioiden esille tuomiseen. Työnohjauksen näkökulmasta hyvänä asiana nähtiin myös sen, että vetäjänä toimii Espoon Nuorten turvatalon johtaja ja itsenäistymisen tukitoiminnan työntekijät osallistuvat työnohjauksiin. Tukikummit toivoivat työnohjauksia järjestettävän useammin kuin kaksi kertaa vuodessa.

Osiossa luo eniten keskustelua tukikummeissa herätti perehdytykseen ja koulutukseen liittyvät kehittämistarpeet. Kaikki tukikummit olivat yhtä

mieltä siitä, että perehdytyksessä ja koulutuksessa tulisi jakaa enemmän tietoa juuri Nuorten turvatalon nuorista. Tukikummit kokivat tarvitsevansa enemmän täsmällistä tietoa Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuorista. ”Tavallaan siinä koulutuksessa, joka on ennen kuin aloittaa tukikummina. Niin siinä olisi jotenkin niinku, että tulisi selkeä kuva siitä, että mikä se tämän kohderyhmän nuorten maailma todennäköisesti on.”

Tukikummit myös kaipasivat koulutuksessa ja perehdytyksessä lisää tietoa siitä, millaista on olla nuori tämän päivän yhteiskunnassa ja millaisia haasteita nuoret tässä ajassa arjessaan kohtaavat. Kaikilla ryhmäkeskusteluun osallistuneilla tukikummeilla on omia aikuisia lapsia, joiden itsenäistymisestä on kulunut jonkin aikaa. Tukikummit kokivat heillä olevan hyvä yleinen käsitys siitä, mitä itsenäistymisen nuorelta vaatii, mutta tukikummit kaipasivat lisää tietoa tämän päivän nuorten maailmasta.

*Jotenkin määhän ehkä edelleenkin kaipaaisin, että mikä on niinku tänä päivänä tuommoisen kahdeksantoista vuotiaan nuoren maailma, missä se niinku elää. Mä en oikeesti niinku tiedä ja mä niinku jotenkin ajattelen aika sillein vähän niinku oltais eri planeetoilta tai mulla on semmoinen luulo, että mä en tiedä. Tietysti se, että ite tulee vähän turvallisemmista taustoista.*

Koulutukseen toivottiin myös ulkopuolista asiantuntijaa kertomaan esimerkiksi nuorten mielenterveyteen ja masennukseen liittyvistä aiheista. Tukikummit kokivat asiantuntijan luennon tuovan heille varmuutta kohdata nuoria, joilla on haasteita erityisesti henkisen hyvinvoinnin osa-alueilla. ”Mää mietin siitä koulutuksesta, oisko tämmöinen joku aiheeseen liittyvä alan ammattilainen pitäisi luennon, että sais jotain ajatuksia. Joku mielenterveyden asiantuntija, ahdistuksen tai masennuksen asiantuntija.”

Tukikummitoimintaan kaivattiin yhteisöllisiä elementtejä ryhmä- ja vertais-tukitapaamisten muodossa. Tällä hetkellä olevat yhteiset, nuoret ja tukikummit, tapaamiset kaksi kertaa vuodessa koettiin hyväksi sekä toimiviksi. Tukikummit tapaavat toisia vapaaehtoistyöntekijöitä mieluiten kasvotusten, mutta tukikummeille toivottiin omaa Facebook -ryhmää. Facebook -ryhmässä olisi mahdollista jakaa hyviä ”minne mennä” vinkkejä.

Tukikummit myös pohtivat mahdollisuuksia tavata omia kumminuoriaan yhdessä toisen tukikummin ja nuoren kanssa. Yhteisten tapaamisten koettiin lisäävän sosiaalisia tilanteita ja tuovan myös samalla sekä nuorelle että tukikumille vertaisuuden kokemusta. Kuten yksi tukikummeista totesi, ”mää oon joskus ajatellut, että meillähän voisi olla tällöisiä, että kaksi paria tapaa. Että meitä olisi neljä, että neljästään voisi mennä johonkin näyttelyyn. Siinä tulisi sitä sosiaalista kanssakäymistä, että ei ois se pelkkä kummi ja nuori vaan ois kaksi nuorta.”

Nuorten turvatalon tukikummius alkaa perehdytyskoulutuksen myötä ja haastatteluun osallistuneet tukikummit kokivat tarpeelliseksi jonkinlaisen info -tilaisuuden järjestämisen ennen koulutukseen sitoutumista. Tukikummit toivoivat info -tilaisuudessa jaettavan tietoa kaikista Punaisen Ristin ja etenkin Nuorten turvatalon mahdollisista vapaaehtoistyön muodoista. Vapaaehtoistyöstä kiinnostunut ihminen voisi sitten info -tilaisuuden perusteella päättää mistä vapaaehtoistyön muodosta hän olisi kiinnostunut.

*Osalla vapaaehtoistoimijoista on niin päin, että se markkinoidaan muodossa, että kaikki on tervetulleita ja sit sä voit miettiä, minkä sää haluat ottaa. Se on tavallaan niinku lempeämpi lähestyminen.*

Tukikummit kokivat, että koulutuksen käytyään on sitoutunut toimimaan tukikummina eikä sitä enää viitsi perua. Yksi ryhmäkeskusteluun osallistunut tukikummi pohti, ”suomalainen on sellainen, että kun se lupaa jotain, niin sitten se pitää sen. Ja, kun säähän et voi vielä tietää, että mihin olet ryhtymässä, ja sit sä joudut antamaan sen lupauksen jo ennen tarkempaa tietoa.”

Tukikummiensa ajatuksia eettisyydestä vapaaehtoistyössä kartoitettiin ryhmäkeskustelun lopuksi muutamilla lisäkysymyksillä. Tukikummiensa mielestä eettisesti hyvä tukikummi ottaa huomioon nuoren henkilökohtaiset arvot ja kunnioittaa nuorta. Eettisesti hyvä tukikummi on avoin, myötätuntoinen, positiivinen ja kannustava. Toisen arvoista voi myös oppia itse jotain. Tukikummit ajattelivat arvoista keskustelemiseen nuoren kanssa vaativan läheisen ja luottamuksellisen kummissuhteen rakentumisen. Etenkin siinä tapauksessa, mikäli nuori elää elämäänsä tukikummin arvojen näkökulmasta

väärään suuntaan. Tukikummin ja nuoren arvojen katsottiin olevan usein ehkä hiukan erilaiset ja silloin tilanteen koettiin vaativan hyvin sensitiivistä lähestymistä.

*Niin mä kokisin, niinku haluaisin ehkä sillain, kun maailmankatsomus ja tapa katsoa maailmaa on niin erilainen. Niin ehkä mä näkisin, että mun rooli tai vapaaehtoisen rooli vois olla niin, kun yrittää jotenkin raottaa jotain ikkunaluukkua niinku johonkin muualle. Niinku sillain, että hän näkee jotain sellaista mitä hän ei ehkä muuten näkis. Toisaalta mun pitäisi osata katsoa myös siten, että hänen maailmansa on sellainen mistä minä en tiedä. Mutta, että jotenkin, että se olisi sellaista tarjolle asettavaa niinku houkutella katsomaan eri lailla.*

Tukikummit kokivat vapaaehtoisena toimimisen olevan vastavuoroista, saamista sekä antamista. ”Välillä tulee sellainen todella hyvä tunne siitä suhteesta ja arvokasta ja antoisaa on se, että myös saa itse, se vastavuoroisuus.”

Vapaaehtoistyössä palkattomuus koettiin yhdeksi tärkeäksi arvoksi siinänsä. ”Vaikka vapaaehtoistyöstä ei saa palkka, niin silti mä koen saavani paljon enemmän kuin mitä se palkka toisi.”

Tukikummit kokivat itsensä ja oman panoksensa nuoren tukena arvokkaaksi. Tukikummissuhteen koettiin myös tuovan tunteen siitä, että nuoret arvostavat vapaaehtoistyöntekijöitä.

”Arvostuksesta vai arvokkuudesta tulee mieleen kuvia vaan siitä, kun on sovittu treffit ja sitten kun tavataan. Niin tulee niinku semmoinen olo mulle, että se nuori on ilahtunut, kun mä tuun paikalle. Vaikkei siitä puhuta ääneen mutta tulee semmoinen tunne.”

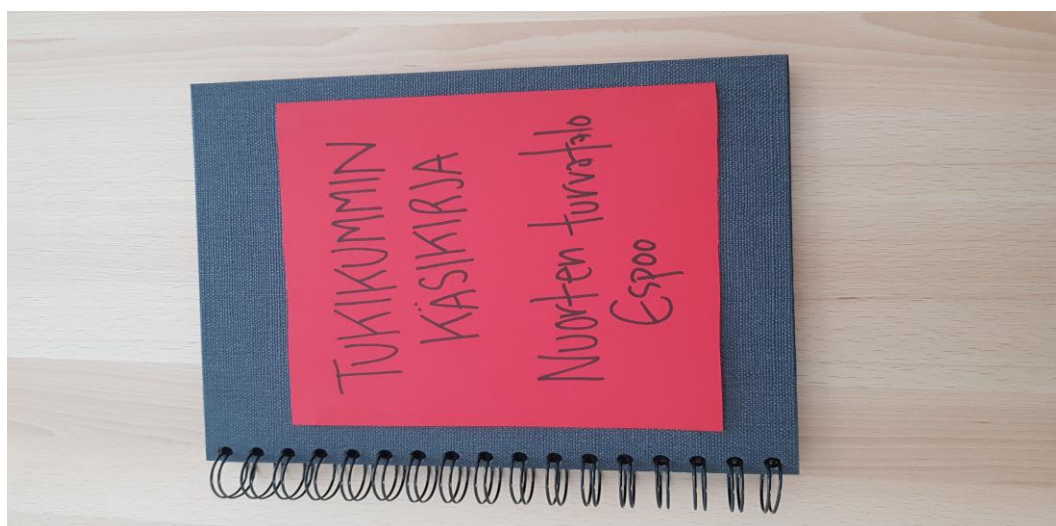
”Arvostus on sellainen joka hetki aistittavissa läsnä oleva tunne, ettei sitä edes ajattele. Pelkästään se, että tapaa sen oman kumminuoren ja on sellainen kiva positiivinen tunnelma, on riittävä juttu.”

Dialogisen ryhmäkeskustelun lopuksi tukikummeja pyydettiin nimeämään lyhyesti teemoja, joita he toivoisivat tukikummin käsikirjan pitävän sisäl-

lään. Tukikummit toivoivat sisällön koostuvan Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen nuorten erityispiirteistä, mitä aikuistumiseen ja itsenäistymiseen liittyviä haasteita nykypäivän yhteiskunta nuorelle asettaa sekä toiminnallisia ideoita nuorten tapaamisille. Lisäksi tukikummit toivoivat kirjan alkavan itsenäistymisen tukitoiminnan käynnistymiseen vaikuttaneista asioista ja ilmiöistä sekä itsenäistymisen tuessa olevan nuoren tarinasta. Näiden tukikummi-ideoiden myötä syntyi kirjan otsikot, joiden pohjalta lähdin rakentamaan tukikummin käsikirjan sisältöä. Kehittämishankkeen teoria osuutta ja aineistoa sekä nuorten ja tukikummi-ideoiden tuottamia kehitysehdotuksia hyödyntäen laadin alustavan sisällön tukikummin käsikirjalle. Seuraava vaihe käsikirjan kehittämisessä oli työryhmän, itsenäistymisen tukitoiminnan kriisi- ja perhetyöntekijä ja koordinaattori, kokoontuminen kehittämissuunnitelman toteuttajan johdolla pohtimaan tarkennuksia tukikummin käsikirjan sisällölle. Tukikummin käsikirjan sisällön kävin myös lävitse esimieheni kanssa ja tämän keskustelun pohjalta syntyi yhteistyössä käsikirjan osio ”tästä kaikki alkoi”. Edellä kuvatun prosessin pohjalta loin lopullisen sisällön tukikummin käsikirjalle. Tukikummin käsikirja on tarkoitettu antamaan jokaiselle perhetyöskoulutuksen käyneelle vapaaehtoistyöntekijälle, joka aloittaa itsenäistyvän nuoren tukikummina. Käsikirjaa ei vielä kokonaisuudessaan julkaista, koska sitä jatkokehitetään laajempaan tarkoitukseen (kts. luku 9.4).

## 8 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOS

Tämän kehittämishankkeen tuotoksena syntyi Espoon Nuorten turvatalon tukikummin käsikirja. Tukikummin käsikirjan sisällön koostin hyödyntämällä kehittämishankkeen teoriaa ja aineistoa sekä Espoon Nuorten turvatalon henkilökunnan ja johtajan kanssa käytyjä keskusteluja. Käsikirja tehtiin tukikummin avuksi ja oppaaksi arjen kohtaamisiin nuorten kanssa. Lopullinen versio käsikirjasta on kokoa A5, joka on yleinen koko kirjoille. Kuten aiemmin jo tässä raportissa on todettu tukikummin käsikirjaa ei ole vielä saatavana painettuna versiona sen jatkokehittämisen vuoksi. Kirjasta löytyy kehittämishankkeen toteuttajan tekemä koeversio, josta ohessa kansikuva (kuva1).



KUVA 1. Koeversio tukikummin käsikirjasta

Kirja alkaa itsenäistymisen tukitoiminnan käynnistämisen esittelyllä ja itsenäistymisen tuessa olevan nuoren kirjoittamalla tarinalla. Kirjan sisältö jatkuu aiheilla tukikummi itsenäistyvän nuoren hyvinvoinnin ja arjen tukijana, itsenäistymisen tuen nuorten erityispiirteet, aikuistumiseen ja it-

senäistymiseen liittyvät yhteiskunnalliset haasteet ja kirja päättyy toiminnallisiin ideoihin. Seuraavassa esittelen tukikummin käsikirjan sisällön kokonaisuudessaan.

### **Saate**

Käsissäsi on kehittämistyön tuloksena syntynyt tukikummin käsikirja. Tukikummin käsikirjan kehittämistyö alkoi syksyllä 2016 osana ylemmän ammattikorkeakoulututkintoni opinnäytetyötä. Tukikummin käsikirjan sisältö koostettiin kehittämishankkeen teoriasta ja tuloksista. Kehittämishankkeessa aineistoa kerättiin itsenäistymisen tukitoiminnan nuorille tehdyillä kyselyillä hyvinvoinnista ja tukikummitoiminnasta, vapaaehtoistyöntekijöinä toimiville tukikummeille tehdyillä puolistrukturoiduilla haastatteluilla sekä dialogisella ryhmäkeskustelulla. Lisäksi aineistoa kertyi päiväkirjamerkinnoistä ja työkonferensseissa käytyistä keskusteluista.

Tukikummin käsikirjan tarkoituksena on toimia tukikummin apuna ja oppeena arjen kohtaamisissa nuoren kanssa.

Lämmin kiitos kehittämistyöhön osallistuneille nuorille ja tukikummeille sekä koko Espoon Nuorten turvatalon työyhteisölle!

*Kirsti Viinikka*

### **Tästä kaikki alkoi**

Nuorten turvatalolla havaittiin muutamia vuosia sitten nuorten itsenäistymisen hyvin nuorena ja Espoossa oli huolestuttava joukko nuoria, joilla ei ollut minkäänlaista suunnitelmaa itsenäistymisestään. Näiden havaintojen myötä Espoon Nuorten turvatalolla käynnistettiin itsenäistymisen tukitoiminta vuonna 2013 yhden työntekijän voimalla yhteistyössä Espoon kaupungin perhe- ja sosiaalipalveluiden sekä Espoon Asunnot Oy:n kanssa. Tullessaan itsenäistymisen tuen palvelun piiriin nousi nuorten puheissa esille varhaiseen itsenäistymiseen vaikuttaneen lapsuudenkodin ristiriidat, vanhempien mielenterveys-, päihde- ja talousongelmat sekä vanhempien ero. Itsenäistymisen tukitoiminnan alkuvaiheessa ammattityöntekijän työskentely keskittyi perhetyöhön, jotta perheenjäsenten vuorovaikutussuhde saatiin paranemaan. Aika nopeasti kävi ilmi nuorten verkostojen olevan hyvin ohuita ja nuorilla oli vaikeuksia sosiaalisten suhteiden muodostamisessa tai nuoret kokivat yksinäisyyttä. Nuorilla oli myös vaikeuksia arjenhallinnan ja elämän haltuun ottamisen taidoissa. Nuorten turvatalon työntekijät pohtivat kuinka tukea itsenäistyviä nuoria vielä vahvemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Niinpä syksyllä 2015 käynnistettiin ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyö. Ammattityöntekijän ja tukikummin yhteistyön tavoitteena oli edistää nuorten hyvinvointia ja

ehkäistä syrjäytymistä. Yhteistyön tavoitteena oli myös tukea nuoria kokonaisvaltaisesti heidän arjessaan. Itsenäistymisen tukitoiminta osoittautui nuoria hyvin palvelevaksi kokonaisuudeksi ja toiminnasta tuli vuonna 2016 Espoon kaupungin, Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen ja Punaisen Ristin rahoittama kolmivuotinen hanke ja se toteutetaan edelleen yhteistyössä Espoon Nuorten turvatalon, Espoon kaupungin perhe- ja sosiaalipalveluiden sekä Espoon Asunnot Oy:n kanssa. Tällä hetkellä hankkeessa työskentelee kaksi työntekijää.

### **Yhden nuoren ajatuksia itsenäistymisestä**

Avun pyytäminen, varsinkin oman lähipiirin ulkopuolelta, on varmaan kaikille iso askel. Ehkä siksi että se tuntuu pelottavalta ja vaikealta, ehkä koska ei tiedä mistä ja miten sitä edes tulisi hakea. Jo pelkkä ensimmäisen sanan ääneen sanominen, sanoo sen sitten kenelle tahansa, voi tuntua ihan hirveältä. Sanat eivät tule ulos oikein eikä nopeaa ratkaisua tai helpotusta ole tarjolla, vaikka miten avautuisi niistä pahimmista asioista ja tunteistaan. Lähinnä ahdistaa, ainakin aluksi. Aikaa saattaa kulua kauankin ennen kuin sen todella hahmottaa mitä asioiden paraneminen sinulta itseltäsi vaatii. Ettei tuki tarkoita sinulle valmiiksi muodosteltuja polkuja. Tärkein polku on ehkä kuitenkin se, jonka alussa päätit olla jäämättä yksin ongelmiesi kanssa. Siihen on hyvä luottaa, muodostuu tukiverkostoni sitten minkälaisista palasista tahansa. Ne palaset on koottava itse, vaikka juuri sinulle oikeiden tahojen löytäminen voikin viedä aikaa. Olet ainoa joka loppujen lopuksi voi määritellä mikä juuri sinua auttaa eteenpäin, vaikka tietenkin sitä toivoo ammattilaiselta siihen apua, jos kerran on hänen luokseen vihdoinkin uskaltanut. Joskus on vaikeaa hyväksyä työkseen nuoria auttava ammattilainenkin vain ihmisenä, sillä itsenäistyminen on ainakin minun elämässäni tosi itsekäs vaihe. Sitä toivoo ja ehkä odottaakin toiselta tiettyjä asioita, joskus ihan liikoja. Nuorena ei joskus näe elämässään muutamaa asiaa pidemmälle ja silloin on kaikkein vaikeinta uskoa siihen, että eteenpäin jatkaminen tulee vielä tuomaan mukanaan hyviä asioita. Että kaikesta siitä opettelusta, yrittämisestä ja uskaltamisesta syntyy vielä hyvä itsenäinen elämä.

Itsenäistyessä uskoisin kenen tahansa hyötyvän tuesta, mutta minunlaiseni nuori ei sitä omassa elämässään saa mistään muualta kuin nuoria auttavista tukipalveluista. Päihde- ja mielenterveysongelmien, perheväkivallan ja yksinäisyyden ympäröidessä elämäni saatu tuki on itselleni ollut se mahdollisuus parempaan elämään. Eivät taidot sen rakentamiseen ilmesty tyhjältä kenellekään. Ne ketkä siihen saavat läheisiltään tukea ovat todella etuoikeutettuja, mutta tietynlaisista etuoikeutista tunnen myös itse asiakkaana näistä Suomessa tarjolla olevista nuorten palveluista. Paljon on varmasti kehitettävää, mutta ne ovat olemassa ja niitä halutaan nuorten näkökulmasta lähtien parantaa. Se on jo tosi paljon.

*Roosa, 19 (nimi muutettu)*

### **Tukikummi itsenäistyvän nuoren hyvinvoinnin ja arjen tukijana**

Arjesta selviytyminen ja yksilön hyvinvointi edellyttävät hyvin monenlaisia asioita. Yksilön hyvinvointi syntyy inhimillisten tarpeiden tyydytyksestä arjen askareissa ja yhteisöissä. Yleisesti ollaan sitä mieltä, että hyvinvointi koostuu aineellisesta hyvinvoinnista, terveydestä ja sosiaalisista suhteista. Allardt (1976) jakoi hyvinvoinnin ulottuvuudet elintasoon, yhteisyyssuhteisiin ja itsensä toteuttamiseen. Elintaso koostuu toimeentulosta, asumisesta, terveydestä sekä koulutuksesta ja työstä. Ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon sekä tarve ystäviin ja läheisiin ihmissuhteisiin. Yhteisyyssuhteissa toisista pitäminen ja välittäminen ovat läsnä. Itsensä toteuttamisen ulottuvuus koostuu ihmisen mahdollisuudesta olla oma persoonansa, oma ainutlaatuinen yksilö. Me tarvitsemme myös toisten ihmisten hyväksyntää, arvostusta ja kunnioitusta.

Itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä elämäänsä, sillä nuorille tehdyn hyvinvointikyselyn tuloksissa kaikilla hyvinvoinnin ulottuvuuden osa-alueilla keskiarvot olivat yli keskitason. Nuoret kokevat omaan hyvinvointiinsa vaikuttamisen olevan mahdollista. Vastaa- vasti vain pienellä joukolla itsenäistymisen tukitoiminnan nuorilla on tunne, että hallitsevat elämäänsä. Arjen sujuvuus nuorilla vaihtelee ja valtaosalla nuorista ei ole selkeää päivärytmiä eikä mielekästä tekemistä päivisin.

Nuorten turvatalon tukikummitoiminnassa on määritelty tukikummin tärkeimmäksi ominaisuudeksi kyvyn kuunnella ja olla läsnä sekä olla myös luotettava ja turvallinen aikuinen. Itsenäistymisen tuen nuorille tehdyn tukikummitoimintaan liittyvän kyselyn perusteella voidaan tukikummitoiminnan katsoa toimivan tavoitteen mukaisesti sekä vastaavan nuorten tarpeisiin. Nuorten mielestä suhde tukikummiin on hyvä ja tärkeä sekä aito ja rehellinen. Nuoret ovat saaneet tukikummilta henkistä tukea ja itsetunnon vahvistamista. Nuoret tarvitsevat henkilökohtaista tukea itseluottamuksen rakentamiseen, itsekunnioituksen vahvistamiseen, omien voimavarojen tunnistamiseen, kokemuksen tasapainoisesta aikuisesta ja kuulluksi tulemisestä.

Nuorten mielestä luottamuksellisen suhteen rakentamiselle pitää antaa aikaa. Nuoret toivoivat tukikummitoiminnassa huomioitavan, ettei kaikkien nuorten ole helppoa tutustua uusiin ihmisiin ja nuorilla on erilaiset sosiaaliset taidot. Nuoret myös mainitsivat tärkeäksi nuoren psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin huomioimisen sekä nuoren yksilöllisten tuen tarpeiden vielä paremmin huomioon ottamisen olevan tärkeää. Tukikummi näkemys eettisesti hyvästä tukikummitoiminnasta vastaa nuorten toiveita yksilöllisestä ja kunnioittavasta kohtaamisesta. Eettisesti hyvä tukikummi on avoin, myötä- tuntoinen, kannustava ja positiivinen. Tukikummitoimintaa ohjaavat sosi- aali- ja terveysalan eettiset ohjeet ja toiminnan perustana ovat ihmisarvon ja ihmisen kunnioittaminen. Vuorovaikutus nuoren kanssa tulee olla toista arvostavaa ja inhimillistä. Eettisyys tukikummitoiminnassa näyttäytyy lähinnä arvoja ja valintoja koskevana keskusteluna, jolloin tukikummin oma

kokemus ja ajattelu peilautuvat nuoren kokemukseen ja ajatteluun. Vaikka toivoisimme omasta toiminnastamme tulevan yleinen sääntö, totuus kuitenkin on, että elämme monien arvojärjestelmien ja totuuksien maailmassa.

Nuoren tukeminen hänen arjessaan voi olla esimerkiksi nuoren sosiaalisten suhteiden vahvistamista, elämysten ja uusien kokemusten kautta nuoren hyvinvoinnin edistämistä. Virastoasioiden hoitamisessa auttamista sekä ruoanlaiton opettelua. Tukikummi voi tarjota nuorelle arjen elämyksiä ja ohjata uuden harrastuksen pariin. Tuki voi myös olla tunnekokemuksia sekä selviytymistä elämän pienistä ja suurista arkisista asioista.

Nuoret kokevat heillä olevan mahdollisuuden vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja tulevaisuuteensa. Itsenäistymisen tukitoiminnan nuorilla on tavoitteita, toiveita sekä haaveita elämässään ja nuoret kokevat selviävänsä elämässään eteenpäin. Nuorta siis kannattaa kannustaa elämässään eteenpäin, pitää vahvasti katse tulevaisuudessa sekä kannustaa tekemään tavoitteita.

### **Itsenäistymisen tuen nuorten erityispiirteet**

Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret ovat 17 -vuotiaita tullessaan Turvatalon asiakkaiksi ja valtaosalla nuorista elämän haltuun ottamisen taidot ovat vähäisiä. Itsenäistymisen tukitoiminnan nuorille tehdyn kyselyn mukaan nuorten itsenäistymään vaikuttaneet seikat olivat huono suhde vanhempiin, tyytymättömyys elämäntilanteeseen sekä henkinen huonovointisuus. Lisäksi Nuorten turvatalon työskentelyn yhteydessä nuorten puheissa esille nousi yleisesti syiksi myös vanhempien mielenterveys – ja talousongelmat sekä vanhemman tai vanhempien runsas päihteiden käyttö. Itsenäistymisen tuen palvelun piiriin ohjautuu myös nuoria, joiden lähivanhempia on äkillisesti menehtynyt tai nuori on tullut yllättäen raskaaksi. Nuorisobarometri 2016 tutkimuksen perusteella lapsuudenperheessä koetuilla ongelmilla on suuri yhteys nuoren aikuisen arjenhallintaan. Lapsuuden perheen taloudelliset vaikeudet, perheen vakavat ristiriidat, vanhempien ero ja vanhempien päihdeongelmat vaikuttavat erityisesti nuoren talouden hallinnan, sosiaalisten suhteiden hallinnan sekä käytännön arjenhallinnan osa-alueisiin. Usealla itsenäistymisen tuen nuorella on vaikeuksia sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. Moni nuori kokee yksinäisyyttä ja yksinäisyyden on todettu olevan uhka nuoren hyvinvoinnille. Kaikki edellä kuvatut elämäntilanteiden haasteet ovat läsnä valtaosalla itsenäistymisen tukitoiminnan nuorilla heidän arjessaan. Yhdessä tekeminen vahvistaa yksilön voimavaroja ja osallistumista. Seuraavassa lyhyt yhteenveto muutamista Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen nuorten itsenäistymiseen vaikuttaneista tilanteista.

### Perheenjäsenten vuorovaikutussuhteet

Itsenäistymisen tuen nuorella on usein hyvin tulehtuneet välit vanhempiinsa ristiriitojen vuoksi. Ristiriidat johtuvat perheessä olevista moninlaisista ongelmista muun muassa vanhempien talous-, mielenterveys- ja päihdeongelmat ja tilanne on päässyt kärjistymään. Ristiriitoihin ovat voineet vaikuttaa myös perheessä vallalla olleet arjen toimintatavat ja monet muut arjen haasteet. Nuorisobarometri 2016 tutkimuksen mukaan lapsuuden ongelmat vaikuttavat nuoren aikuisen arjenhallinnan taitoihin. Ristiriitojen vuoksi nuori on saattanut oppia lapsuudenperheessään epäkunnioittavan vuorovaikutuskulttuurin, joka saattaa vaikuttaa nuoren kykyyn olla suhteissa muihin ihmisiin.

Turvallisen aikuisen avulla nuorella on mahdollisuus saada kokemuksia kunnioittavasta ja läsnäolevasta kohtaamisesta. Nuoren myönteisiä vuorovaikutuskokemuksia voi vahvistaa olemalla avoin, rehellinen ja turvallinen aikuinen. Kunnioittamalla nuoren arvoja, ajatuksia ja mielipiteitä voi saavuttaa luottamuksellisen suhteen nuoreen.

### Perhesuhteiden muutos

*Lähivanhemman kuolema* on nuorelle traumaattinen kriisi, joka aiheuttaa voimakkaita tunteita. Vanhemman kuolema muuttaa nuoren elämää pysyvästi. Kriisistä selviytyminen vaatii henkisiä voimavaroja, fyysistä jaksamista ja vahvan turvaverkon. Sureva nuori tarvitsee muiden ihmisten myötätuntoa ja huolenpitoa. Turvallisen aikuisen läsnäolo on nuoren selviytymisen kannalta tärkeää. Turvallinen aikuinen voi olla kuka tahansa aikuinen, jonka nuori kokee turvalliseksi.

Aikuinen voi tuoda nuoren elämään turvaa arkisten rutiinien kautta. Aikuisen on tärkeää pitää yllä uskoa ja toivoa tulevaan sekä läsnäolollaan välittää turvallisuutta. Nuori tarvitsee kokemuksia kohdatuksi ja kuulluksi tulemisesta.

*Vanhempien eron myötä asuminen uusperheessä.* Vanhempien ero on nuorelle elämäkriisi ja saattaa aiheuttaa nuorelle stressiä. Stressioireita voivat olla esimerkiksi univaikeudet, ruokahaluttomuus, päänsärky ja vatsavaivat. Vanhempien ero saattaa myös tuoda mukanaan pelkoa, ahdistusta ja surua. Toisaalta vanhempien ero voi olla nuorelle myös helpotus, mikäli arki perheessä on ollut kovin riitaisaa. Kahden perheen yhdistyessä elämä uusperheessä vaatii kaikilta perheenjäseniltä hermoja ja yhteisiä pelisääntöjä. Uusperheen hyvinvointi rakentuu arvostavista ihmissuhteista. Ikävä kyllä uusperheeseen syntyvä uusi perheenjäsen voi viedä vanhempien huomion täysin ja vanhemmalta lapselta tilan. Aikuisuuden kynnyksellä olevalle nuorelle ei löydy enää paikkaa uusperheessä, joka voi tarkoittaa konkreettisesti oman huoneen menettämistä vauvanhuoneeksi.

*Nuorena äidiksi* tulevalla on sekä nuoren että äidin roolit. Nuoresta iästään huolimatta äitiyden myötä nuoresta tulee vastuuntuntoisempi ja hän aikuistuu. Kavereiden ja ystävien merkitys muuttuu äitiyden myötä ja ne ystävät, joiden ajanviettopoihin raskaus ei sovi, kaikkoavat nuoren ympäriltä. Suhde vanhempiin saattaa raskauden myötä tulehtua, jolloin luonnollinen verkosto voi jäädä hyvin niukaksi. Vastaavasti toisilla nuorilla äideillä

suhde omiin vanhempiin saattaa raskauden myötä vahvistua ja lähentyä. Lähiverkoston tuki raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen on tärkeää.

### Nuoren mielenterveyden häiriöt

Itsenäistymisen tukitoiminnan nuorista ainoastaan 18% arvioivat terveytensä hyväksi. Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuorilla valtaosalla on havaittu arjen toimintakykyä haittaavia mielenterveyden häiriöitä, jotka oletettavasti näkyvät terveyden kokemuksen tuloksissa. Koulu-terveyskyselyssä 2017 kävi ilmi, että helsinkiläisnuorista noin 14% kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Myös Marttunen ja Karlssonin (2013) mukaan nuorten mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä, sillä nuorista noin 20-25% kärsii mielenterveyden häiriöistä. Myös useiden mielenterveyden häiriöiden samanaikaisuus on nuorilla yleistä.

*Ahdistuneisuushäiriö* aiheuttaa nuorelle selvää toiminnallista haittaa tai kärsimystä. Ahdistuneisuushäiriö voi ilmetä muun muassa sosiaalisten tilanteiden ja julkisten paikkojen pelkona, paniikkihäiriönä, yleistyneenä ahdistushäiriönä, jolloin arkiset huolet ovat hallitsemattomia sekä pakko-oireisena häiriönä, jolloin nuorella on pakonomaisia toimintoja ja ajatuksia. Ahdistuneisuushäiriö voi vaikeuttaa nuoren ystävyyssuhteiden solmimista, opiskelua ja harrastuksia. Se voi myös estää nuoren kotoa poistumisen ja päämäärätietoisien toiminnan. *Paniikkihäiriöön* liittyy odottamattomia ja uusiutuvia paniikkikohtauksia. Paniikkikohtaukseen liittyy kehollisia oireita, kuten sydämentykytystä, vapinaa, hengenahdistusta ja pyörtymisen tunnetta. Uusien kohtausten pelko saattaa hallita nuoren elämää, sillä nuori pyrkii välttämään tilanteita, joissa on kohtauksia saanut. (Strandholm & Ranta 2013.)

*Masennustilaan* liittyy masentuneen mielialan lisäksi myös muita oireita, jotka ovat mielenkiinnon kokemuksen katoaminen, uupumus, keskittymiskyvyn heikkeneminen, itseluottamuksen heikkeneminen, arvottomuuden kokemus, unihäiriöitä ja itsetuhoisia ajatuksia. Masennustilan oireet aiheuttavat selvää arkielämän toimintakyvyn heikkenemistä. (Marttunen & Karlsson 2013.)

Mielenterveyden häiriöistä kärsivän nuoren elämää leimaa usein turvattomuus ja keinottomuus. Nuori saattaa myös kokea pelkoa ja huolta. Aikuisen on tärkeää kohdata nuori aidosti kiinnostumalla nuoresta ja ymmärtää nuoren kokemusta olotilastaan, sillä nuoren kokemus omasta olotilastaan on hänelle todellinen. Ole siis ystävällinen ja kuunteleva aikuinen ja luo turvallinen sekä kiireetön ilmapiiri nuoren kohtaamiselle.

### **Aikuistumiseen ja itsenäistymiseen liittyvät yhteiskunnalliset haasteet**

Salosen (2013) ja Helkiön (2002) mukaan nuoret määrittelevät aikuisen olevan vastuuntuntoinen, kypsä ja tietävän rajansa. Nuoret näkevät aikuisuuden myös työn tekona, toimeentulon hankkimisena sekä kotoa pois muuttamisena. Suomalaisessa kulttuurissa itsenäinen ihminen on ihanne ja vastuu itsestä sekä omilleen muutto koetaan tärkeäksi. Toisaalta aikuisuus näyttäytyy nuorille stressaavana ja kiireisenä elämänaikana ja aikuisuus koetaan velvollisuuksien sekä asioiden hoitamisen ympärillä pyörivänä raskaana asiana.

Lindqvist (2003) on todennut hyvinvointiyhteiskunnassa yleisesti ajateltavan, että arvostettava ihminen on itsenäinen, tuottava, omillaan selviytyvä ja koko ajan eteenpäinpyrkivä. Harisen (2008) mukaan ne nuoret, jotka kykenevät kiinnittymään yhteiskuntaan, instituutioihin ja yhteisöihin, saavuttavat niin sanotun normaalin elämän uomat eli ystävyys-suhteet, koulun, työn ja harrastukset.

Kouluterveyskyselyn 2017 perusteella voidaan ajatella opiskelun tuovan nuoren terveyteen ja elämänlaatuun positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Myös itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret ajattelevat elämänlaatunsa paranevan huomattavasti opiskelun tai työn myötä. Karjalaisen (2015) tutkimuksen mukaan vailla peruskoulunjälkeistä koulutusta olevien nuorten elämää varjostivat taloudelliset huolet sekä ongelmat perhesuhteissa. Valtiovarainministeriön (2010) mukaan nuorten työttömyyden arvioidaan lisääntyvän ja työttömyydellä on todettu olevan voimakas vaikutus hyvinvointiin. Työvoiman kysyntä ja koulutusten alakohtaiset tarjonnat ovat joiltain osin epätasapainossa.

Nuoren omilleen muutto kasvattaa yhteiskunnan tarjoamien taloudellisten tukien tarpeita ja nykyään yhä useampi nuori saa toimeentulotukea. Nuorten asiakkuus toimeentulotuen piirissä on pidentynyt. Neljäsosa toimeentulotuen nuorista asiakkaista on työttömänä. Nuorten pitkittynyt asiakkuus toimeentulotuen piirissä aiheuttaa tuloköyhyyttä. Köyhyydellä ja syrjäytymisellä on todettu olevan selkeä yhteys. Nuorisobarometri 2014 tutkimuksen nuoret olivat sitä mieltä, että toimeentulotuki passivoi nuoria.

Itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret luottavat mahdollisuuksiinsa vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa. Nuorilla on myös tavoitteita, toiveita sekä haaveita ja nuoret uskovat selviävänsä elämässään eteenpäin. Samansuuntaisia tuloksia saatiin nuorisobarometrissa 2016 ja kouluterveyskyselyssä 2017, jotka osoittivat suomalaisten nuorten luottavan vahvasti tulevaisuuteensa ja nuorilla on päämäärä sekä tarkoitus elämässään. Heikkilän (2017) tutkimuksessa kävi ilmi, että nuorten mielestä heidät tulisi ottaa mukaan kehittämään tulevaisuuden yhteiskuntaa ja huomio tulisi kiinnittää muun muassa siihen, että monipuoliset asumisratkaisut lisäävät arjen hyvinvointia, hyvinvoinnin perusta on tasapainoinen arki sekä toimivat ihmisuhteet, palvelut tulisi olla helposti saatavilla sekä tulisi tunnistaa nuoren oman elämän toimijuus ja kyvyt.

## Toiminnallisia ideoita

### Kulttuuri

- erilaiset tapahtumat, myös ilmaistapahtumat mm. maailma kylässä festarit
- leffat, teatteri, konsertit
- huvipuistot

### Liikunta ja urheilu

- penkkiurheilu: jääkiekko-, jalkapallo- ja koripallomat-  
sit
- pyöräily, kävely
- keilailu
- trampoliinipuisto
- karting rata

### Ulkoilu ja luonto

- Oittaaan ja Nuuksion ulkoilualueet
- ulkoilusaaret mm. Iso-vasikkasaari
- Suomenlinna
- Korkeasaari
- koirapuistot

### Ruoka

- kahvilassa kahvittelu
- ravintolassa syöminen
- kaupassakäynti ja sen opettelu
- ruoanlaiton opettelu
- terveelliseen ja monipuoliseen ruokaan tutustuminen

### Opiskelu ja työ

- lukupiiri
- läksy helppi
- kirjastossa asiointi
- työnhaussa (myös kesätyön) auttaminen

### Asiointi apu

- kaupassa käynti
- pankki, Kela, TE-palvelut
- vuokrasopimuksen allekirjoittaminen
- muuttoapu
- kodintarvikkeiden hankinta

Tukikummin käsikirja päättyy kirjassa käytettyjen lähteiden esittelyyn. Tukikummi voi näin halutessaan tutustua tutkimuksiin ja kirjallisuuteen tarkemmin ja saada kirjassa esitellyistä aiheista lisätietoa.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Johtopäätökset

Tämän kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää Espoon Nuorten turvatalon ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyötä itsenäistyvän nuoren hyvinvointia tukevaksi. Kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda tukikummitoimintaan käytännöntyömalli tukemaan kokonaisvaltaisesti itsenäistyviä nuoria heidän arjessaan. Kehittämishankkeen tuotoksena syntyi tukikummin käsikirja, jonka sisältö koottiin tämän kehittämishankkeen teoriasta ja tuloksista sekä nuorten ja tukikummiensa kehittämisehdotuksista.

Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan ja siihen liittyvän tukikummitoiminnan tavoitteena on pyrkiä edistämään nuorten hyvinvointia ja elämänhallinnan taitoja. Tässä kehittämishankkeessa nuorille tehdyn elämäntilanteen kartoittamisen hyvinvointikyselyn tarkoituksena oli saada käsitys nuorten kokemuksista hyvinvoinnistaan elintason, yhteisyyssuhteiden ja itsensä toteuttamisen ulottuvuuksilla. Aineisto nuorten ja tukikummiensa kokemuksista tukikummitoiminnasta antoivat tietoa siitä, vastaako tukikummitoiminta nuorten tarpeisiin ja millaisia kehittämistarpeita toiminnalle on.

Turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan asiakkaana olevat nuoret ovat kohderyhmänä hyvin spesifi eikä tulosten vertailua varten löydy täysin vastaavaa kohderyhmää. Jälkihuoltoon nuorten voidaan katsoa olevan kohderyhmänä lähimpänä turvatalon itsenäistymisen tuen asiakkaita. Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret ovat myös pieni kohderyhmä ja nuorten kokemukset ovat yksittäisten nuorten subjektiivisia kokemuksia. Turvatalon tukikummitoiminta on niin ikään erityisluonteista eikä sitä voi täysin verrata muihin tukihenkilötoiminnan muotoihin. Turvatalon tukikummitoiminta on pitkäkestoista ja tiivistä nuoren arjen ja elämänhallinnan tukea, jonka tavoitteena on yhteistyössä ammattityöntekijän kanssa

parantaa nuoren hyvinvointia ja lisätä nuoren hyvinvointia tukevia elementtejä. Myös tukikummiin kokemukset toiminnasta, ovat jokaisen tukikummin yksittäisiä subjektiivisia kokemuksia.

Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret ovat 17 -vuotiaita tullessaan Turvatalon asiakkaiksi ja valtaosalla nuorista elämän haltuun ottamisen taidot ovat vähäisiä. Itsenäistymisen tukitoiminnan nuorille tehdyn kyselyn mukaan nuorten itsenäistymään vaikuttaneet seikat olivat huono suhde vanhempiin, tyytymättömyys elämäntilanteeseen sekä henkinen huonovointisuus. Lisäksi Nuorten turvatalon työskentelyn yhteydessä nuorten puheissa esille nousi yleisesti syiksi myös vanhempien mielenterveys – ja talousongelmat sekä vanhemman tai vanhempien runsas päihteiden käyttö. Saman suuntaisia syitä voidaan havaita Huotarin (2010) tekemässä tutkimuksessa jälkihuoltoon nuorista. Nuorilla, joilla syyt huostaanottoon eivät johtuneet heistä itsestään, liittyivät syyt vanhempien päihteiden käyttöön, huonoihin kotioloihin tai puutteelliseen vanhemmuuteen. (Huotari 2010, 54.) Nuorisobarometri 2015 tutkimuksen perusteella lapsuudenperheessä koetuilla ongelmilla on suuri yhteys nuoren aikuisen arjenhallintaan. Lapsuuden perheen taloudelliset vaikeudet, perheen vakavat ristiriidat, vanhempien ero ja vanhempien päihdeongelmat vaikuttavat erityisesti nuoren talouden hallinnan, sosiaalisten suhteiden hallinnan sekä käytännön arjenhallinnan osa-alueisiin. (Kestilä ym. 2016, 125-126.)

Nuorten turvatalon vapaaehtoistyöntekijöinä toimivat tukikummit kokivat hyvin tärkeäksi nuorten auttamisen ja tukemisen. Tukikummit ovat lähteneet itsenäistymisen tuen tukikummitoimintaan mukaan nimenomaan siksi, että kohderyhmänä ovat nuoret. Lisäksi turvatalon tukikummit mainitsivat auttamisen halun ja halun tehdä jotain hyvää olleen tärkeitä toimintaan lähtemisen syitä. Myös Yeungin (2002) tutkimuksessa kävi ilmi auttamisen halun ja ylimääräisen vapaa-ajan käyttämisen johonkin hyödylliseen toimintaan olevan tärkeimpiä vapaaehtoistyössä motivoivista tekijöistä (Yeung 2002, 32). Samansuuntaisesti pohtii Harju (2010) kirjassaan toteamalla vapaaehtoistoimintaan motivoivan ja innoittavan tekijän olevan auttamisen halun sekä halun tehdä hyviä tekoja (Harju 2010, 40).

Espoon nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuorille tehdyn elämäntilanteen selvittämisen hyvinvointikyselyn tulosten perusteella voidaan päätellä nuorten olevan pääsääntöisesti tyytyväisiä elämäänsä, sillä kokonaisuutta katsottaessa kaikilla hyvinvoinnin ulottuvuuden osa-alueilla keskiarvot olivat yli keskitason. Samansuuntaisia tuloksia saatiin kouluterveyskyselyssä 2017, jossa reilu 70% nuorista kertoivat olevansa tällä hetkellä tyytyväisiä elämäänsä ja neljäsosa nuorista oli erittäin tyytyväinen elämäänsä (THL 2018). Myös Martikaisen (2006) väitöskirjassa kolmasosa nuorista aikuisista oli elämäänsä erittäin tyytyväinen ja reilut puolet nuorista aikuisista olivat melko tyytyväisiä elämäänsä (Martikainen 2006, 57).

Vaikka kokonaisuutena itsenäistymisen tukitoiminnan nuorten kokemus hyvinvoinnin osa-alueilla oli yli keskitason, esiintyi nuorten vastauksissa terveyden ja elinvoiman kokemukselle hajontaa hyvinkin paljon. Itsenäistymisen tukitoiminnan nuorista ainoastaan 18% arvioivat terveytensä hyväksi. Kysely tosin ei tuonut vastauksia sille, mistä eroavaisuudet johtuvat. Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuorilla valtaosalla on havaittu arjen toimintakykyä haittaavia mielenterveyden häiriöitä, jotka oletettavasti näkyvät terveyden kokemuksen tuloksissa. Kouluterveyskyselyssä 2017 kävi ilmi, että helsinkiläisnuorista noin 14% kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Nuorille murhetta aiheuttavat oma terveys, ihmissuhteet, koulunkäynti ja taloudellinen tilanne. (Helsinki 2018.) Myös Marttusen ja Karlssonin (2013) mukaan nuorten mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä, sillä nuorista noin 20-25% kärsii mielenterveyden häiriöistä. Myös useiden mielenterveyden häiriöiden samanaikaisuus on nuorilla yleistä. (Marttunen & Karlsson 2013, 10-11.) Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuessa nuoren omaa toimijuutta tuetaan yksilö-, perhe- ja verkostoyhteistyöllä ja usealla nuorella on kontakti psykiatriselle poliklinikalle. Moniammatillisella yhteistyöllä voidaan parhaimmillaan yhdessä löytää ratkaisuja ja menettelytapoja nuoren vaikeisiin tilanteisiin (Kontio 2010, 20). Yhteistyö muiden asiantuntijoiden kanssa on suuri voimavara ja tuki työntekijälle. Eri asiantuntijoiden ja nuoren sekä perheen ideoiden ja resurssien yhdistämisellä voidaan saavuttaa voimavarayhdistelmiä nuoren tueksi.

(Eriksson & Arnkil 2012, 40.) Tukikummitoiminta täydentää tätä ammattityöntekijöiden moniammatillista yhteistyötä ja Nuorten turvatalon tukikummitoiminnan voidaan katsoa toimivan tavoitteen mukaisesti ja vastaavan nuorten tarpeisiin, sillä kyselyyn tukikummitoiminnasta vastanneet nuoret mainitsivat saaneensa tukikummita henkistä tukea ja itsetunnon vahvistamista. Nuotio ja Miettinen (2011) toteavat nuoren tarvitsevan henkilökohtaista tukea itseluottamuksen rakentamiseen, itsekunnioituksen vahvistamiseen, omien voimavarojen tunnistamiseen, kokemuksen tasapainoisesta aikuisesta ja kokemuksen kuulluksi tulemisesta (Nuotio & Miettinen 2011, 198).

Nuorten turvatalon tukikummitoiminnassa on määritelty tukikummin tärkeimmäksi ominaisuudeksi kyvyn kuunnella ja olla läsnä sekä olla myös luotettava ja turvallinen aikuinen. Tukikummitoimintaan liittyvään kyselyyn osallistuneista nuorista kaikki kertoivat suhteensa tukikummiin olevan hyvä ja tärkeä. Nuoret myös kokivat suhteensa tukikummiin aidoksi ja rehelliseksi. Myös Jokisen (2011) tekemässä tutkimuksessa jälkihuoltonuoret kokivat tärkeäksi, että tukihenkilö on avoin, luotettava ja rehellinen (Jokinen 2011, 47).

Toisaalta kouluterveyskysely 2017 osoitti ainoastaan viidesosan toisen asteen opintojaan suorittavista nuorista kokevan terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi ja vastaavasti terveytensä koki melko hyväksi noin puolet kyselyyn vastanneista nuorista. Vaikka toisen asteen opiskelijat kokevat terveytensä pääosin hyväksi, he kuitenkin oireilevat runsaasti. Kouluterveyskysely osoitti nuorten kärsivän yleisimmin väsymyksestä ja nuorilla oli myös vaikeuksia saada unta. (THL 2018.)

Voidaanko siis kouluterveyskyselyn 2017 perusteella ajatella, että opiskelu tuo nuoren terveyteen ja elämänlaatuun positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Tätä ajatusta myös vahvistavat itsenäistymisen tukitoiminnan nuorten antamat vastaukset, sillä yli 70% nuorista koki elämänlaatunsa paranevan opiskelun tai työn myötä. Toisaalta Vaaraman, Siljanderin, Luoman ja Meriläisen (2010) tutkimus osoitti, ettei koulutuksella ole merkitystä psyykkiselle ja sosiaaliselle elämänlaadulle, mutta korkeampi koulutus parantaa

tyytyväisyyttä elinoloihin. Sen sijaan työmarkkina-aseamalla on suuri merkitys elämänlaadulle ja työttömällä on kaksinkertainen riski heikkoon yleiseen elämänlaatuun. Myös toimeentulotuen asiakkuus on yksi hyvän elämänlaadun riskitekijöistä. (Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 135.)

Itsenäistymisen tukitoiminnan nuorten toimeentulo koostuu yhteiskunnan tarjoamista taloudellisista tukitoimista. Opiskelevat nuoret saavat opintorahaa, asumistukea ja he nostavat opintolainaa. Vailla opiskelu- ja työpaikkaa olevat nuoret ovat toimeentulotuen asiakkaita. Hämäläisen, Juutilaisen ja Hellstenin (2007) mukaan omillaan asuvat nuoret kokevat toimeentulonsa merkittävästi huonommaksi kuin vanhempiansa taloudessa asuvat nuoret. Yksin asuvat nuoret ovat usein riippuvaisia vanhemmiltaan saadusta taloudellisesta tuesta, mutta tutkimusten mukaan viidesosalla nuorista vanhemmilta saatu tuki on vain satunnaista ja kokonaan vailla vanhempien taloudellista tukea on noin 8% omillaan asuvista nuorista. (Hämäläinen, Juutilainen & Hellsten 2007, 100-102.) Itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret kokivat hallitsevansa rahankäytön ja pienistä tuloistaan huolimatta nuoret kokivat selviänsä pakollisista menoistaan sekä pystyvänsä maksamaan laskunsa ajoissa. Taloudellinen niukkuus estää nuoria harrastamasta. Itsenäistymisen tuen nuorista valtaosa koki, ettei heillä ole mahdollisuuksia harrastaa mitä haluaisivat. Nuoret ajattelivat harrastuksen tuovan iloa ja sisältöä elämäänsä. Vastaavasti kouluterveyskyselyn 2017 nuorista noin puolet kertoivat harrastavansa liikuntaa säännöllisesti sekä oma-toimisesti että ohjatusti. Kyselyyn osallistuneet nuoret kokivat myös olevansa tärkeä osa ystävä- ja harrastusporukkaa ja nuorista ainoastaan noin 10% koki itsensä yksinäiseksi. (THL 2018.)

Harrastuksen myötä nuori saa kokemuksen ryhmään kuulumisesta ja osallisuuden tunteesta sekä nuoren on mahdollista löytää ystäviä. Itsenäistymisen tukitoiminnan nuorista noin puolet kertoivat heillä olevan riittävästi ystäviä, mutta ainoastaan kolmannes oli tyytyväinen ihmissuhteisiinsa. Nuoret eivät myöskään kokeneet kuuluvansa johonkin itselle tärkeään ryhmään. Tukikummitoiminnalla pyritään tuomaan nuoren arkeen elämyksiä ja mielekästä tekemistä. Toiminnalla pyritään myös vahvistamaan nuoren

sosiaalisia suhteita sekä mahdollistamaan nuorelle sellainen tekeminen, joka ei muuten olisi nuorelle taloudellisesti mahdollista. Kyselyyn osallistuneet nuoret kokivat tukikummitoiminnan tuoneen omaan arkeensa aktiivista tekemistä. Nuotion ja Miettisen (2011) mukaan tukihenkilötoiminnassa on kyse arkisten hyvinvointitekijöiden ylläpitämisestä tukemalla nuorta löytämään arjestaan pärjäämistä sekä hyvinvointia ylläpitäviä tekijöitä. Tutustuttamalla nuori esimerkiksi erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin voidaan vahvistaa nuoren arkista hyvinvointia, elämäntilannetta ja osallisuutta. (Nuotio & Miettinen 2011, 195.)

Jokisen (2011) tutkimuksen nuoret sitoutuivat ja motivoituivat tukihenkilötoimintaan, kun heidän mielipidettään kysyttiin ja heillä oli mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suunnitteluun. Nuoret myös arvostivat tukihenkilön rehellistä ja suoraa mielipidettä asioihin. (Jokinen 2011, 50-51.) Myös Nuorten turvatalon itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret kokivat suhteen tukikummiin olevan parhaimmillaan joustavaa ja nuoren tilanteen huomioon ottavaa. Nuoret kokivat heillä olleen mahdollisuuden osallistua toiminnan suunnitteluun. Nuorten mielestä tukikummi oli aidosti läsnä ja antoi nuorelle tukea arkeen.

Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuessa nuoren kanssa työskennellään vahvasti tulevaisuuteen katsoen ja tavoitteita tehden. Nuorta kannustetaan elämässään eteenpäin ja nuoren voimavaroja pyritään vahvistamaan. Nuorille tehty hyvinvointikysely osoitti nuorten kokevan heillä olevan mahdollisuuden vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa ja tulevaisuuteensa. Suomalaiset nuoret luottavat myös nuorisobarometri 2016 tutkimuksen mukaan vahvasti tulevaisuuteensa, sillä oman elämäntilannetta vaikuttamisen väittämälle saatiin tutkimuksessa keskiarvo 7.9 (Myllyniemi 2017, 42). Itsenäistymisen tukitoiminnan nuorilla oli myös tavoitteita, toiveita sekä haaveita elämässään ja nuoret kokivat selviävänsä elämässään eteenpäin. Sama toiveikkuus tulevaisuuden suhteen tuli esille kouluterveyskyselyssä 2017, jossa valtaosa kyselyyn vastanneista nuorista koki elämässään olevan päämäärän ja tarkoituksen. Nuoret myös kokivat heillä olevan mahdollisuuden tehdä itseään koskevia päätöksiä. (THL 2018.)

Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen tukikummin tehtävänä on tukea itsenäistyvän nuoren hyvinvointia ja arkea käytännönläheisesti. Myös Nuotio ja Miettinen (2011) toteavat tukihenkilötoiminnassa yhdistyvän kaksi osa-aluetta, vapaaehtoistoiminta ja apu nuoren arkeen. Tukihenkilötoiminta lisää sekä tuettavan että tukihenkilön merkityksellisyyden sekä osallisuuden kokemusta ja samalla vähentää nuoren tuettavan ulkopuolisuuden sekä syrjäytymisen kehitystä. (Nuotio & Miettinen 2011, 191.) Ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyöllä voidaan myös ehkäistä nuoren syrjäytymistä. Tukikummit kokivat yhteistyön ammattityöntekijän kanssa sujuvan hyvin.

Valtaosa itsenäistymisen tuen nuorista kokivat tukikummitoiminnan tarpeelliseksi, hyödylliseksi ja mielekkääksi. Voidaan ajatella kokemuksen olevan molemminpuolista, sillä tukikummin mielestä toiminnassa parasta on vastavuoroinen antaminen ja saaminen. Myös yhdessä tekeminen tuo hyvää mieltä sekä motivoi jatkamaan ja jaksamaan toiminnassa pitkään. Tätä vahvistaa myös Espoon Nuorten turvatalon vapaaehtoistyöntekijöille tehty työhyvinvointitutkimus, jonka tulosten perusteella turvatalon vapaaehtoistyöntekijät kokevat suurta ylpeyttä vapaaehtoistyöstään ja vapaaehtoistyö on heille tärkeää sekä merkityksellistä ja sillä on selkeä tavoite. Vapaaehtoiset myös arvostavat Punaista Ristiä järjestönä ja ovat erittäin sitoutuneita vapaaehtoistyöhönsä ja järjestön arvoihin, sillä erityisesti työn imu 17 -testissä omistautuminen vapaaehtoistyöhön sai korkeat pisteet. (Viinikka 2017, 27.)

Vaikka edellä kuvatut tulokset osoittavat itsenäistymisen tuen ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyöllä olevan nuoren hyvinvointia tukevia elementtejä, osoitti tämä kehittämissanke olevan myös tarvetta toiminnan kehittämiseksi. Ammattityöntekijän ja tukikummin yhteistyötä tulee vahvistaa sekä erityisesti tukikummin koulutukseen on syytä panostaa vielä entistä vahvemmin. Tukikummin käsikirja on tukikummin hyvä arjen apu kohdatessaan tukinuorta tapaamisilla.

Nuorten mielestä luottamuksellisen suhteen rakentamiselle pitää antaa aikaa. Nuoret toivoivat tukikummitoiminnassa huomioitavan, ettei kaikkien

nuorten ole helppoa tutustua uusiin ihmisiin ja nuorilla on erilaiset sosiaaliset taidot. Myös nuorten yksilölliset tarpeet tulisi ottaa erityisesti huomioon. Tukikummin näkemys eettisesti hyvästä tukikummissa vastaa nuorten toiveita yksilöllisestä ja kunnioittavasta kohtaamisesta. Eettisesti hyvän tukikummin ajateltiin myös olevan avoin, myötätuntoinen, kannustava ja positiivinen. Myös tukikummit kokivat hyvän ja luottamuksellisen kummissuhteen rakentumisen tarvitsevan aikaa. Tukikummin käsikirjassa tukikummin roolia avataan myös eettisestä näkökulmasta.

Sekä nuoret että tukikummit olivat yhtä mieltä siitä, että nuoren tilanteeseen parempi perehtyminen heti kummissuhteen alussa on tärkeää. Nuorten mielestä tukikummin olisi hyvä perehtyä nuoren elämäntilanteeseen paremmin. Tukikummit puolestaan toivoivat kumminuoren ensikohtaamista vahvistettavan niin, että tukikummit tulisi parempi käsitys nuoren sen hetken elämäntilanteesta ja arjen haasteista. Tukikummit myös toivoivat ensitapaamisella käytävän vielä vahvemmin keskustelua nuoren sitouttamisesta tukikummitoimintaan. Tässä työntekijällä on tärkeä rooli huolehtia ensitapaamisessa siitä, että nuoren ja tukikummin toiveet tulevat huomioituiksi.

Nuoret myös mainitsivat tärkeäksi nuoren psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin huomioimisen sekä nuoren yksilöllisten tuen tarpeiden vielä paremmin huomioon ottamisen olevan tärkeää. Saman suuntaisia toiveita oli myös tukikummeilla, sillä he kaipasivat enemmän tietoa Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen nuorten lähtökohdista, tuen tarpeista ja haasteista. Tukikummit kokivat tarpeelliseksi saada myös tietoa tämän päivän nuorten elämästä ja haasteista aikuisuuteen siirryttäessä sekä nuoren mielenterveyden häiriöiden vaikutuksesta nuoren arjen toimintakykyyn. Tähän tarpeeseen vastaa tukikummin käsikirjassa osiot itsenäistymisen tuen nuorten erityispiirteet sekä aikuistumista kohti tämän päivän yhteiskunnassa.

## 9.2 Kehittämishankkeen eettisyys ja luotettavuus

Kaikkia tähän kehittämishankkeeseen liittyviä valintoja tehdessä pyrittiin noudattamaan tieteen eettisiä ohjeistuksia sekä tutkimuksen luotettavuuden lähtökohtia. Kuula (2007) toteaa tieteen eettisenä arvona pidettävän pyrkimystä riippumattomuuteen ja itsenäisyyteen uuden tiedon tuottamisen lisäksi. Viime kädessä tutkimuseettisistä ratkaisuista vastaa tutkija itse. Tutkijan omista ratkaisuista huolimatta tutkimusetiikka koostuu kollektiivisesti sovitusta periaatteista ja tavoitteista. (Kuula 2007, 25-26.) Tutkimusetiikka on hyvä tieteellinen tapa, jota noudatetaan tutkimusta toteutettaessa. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisessa tutkija varmistaa, etteivät kysymysten asettelu ja tavoitteet, aineiston kerääminen ja käsittely sekä tulosten esittäminen ja aineiston säilytys loukkaa tutkimuksen kohde-ryhmää eikä tiedeyhteisöä. (Vilka 2007, 90.)

Luotettavuuden arvioinnissa käytetään yleisesti validiteetti- ja reliabiliteetikäsitteitä, jotka molemmat tarkoittavat luotettavuutta. Validiteetti tarkoittaa, että tutkitaan oikeita asioita ja reliabiliteetti tarkoittaa tulosten pysyvyyttä. Määrällisessä tutkimuksessa tulee aina arvioida työn luotettavuutta, kun taas laadullisessa tutkimuksessa validiteetti- ja reliabiliteetikysymykset ovat vähemmän tärkeitä. (Kananen 2008, 79.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi on Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan saanut monenlaisia tulkintoja. Eikä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Yksi luotettavuuden kriteereistä on tutkimuksen kohde ja tarkoitus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 134-135.) Tämän kehittämishankkeen tarkoitus oli kehittää Espoon Nuorten turvatalon ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyötä itsenäistyvän nuoren hyvinvointia tukevaksi. Kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda tukikummitoimintaan käytännöntyönmalli tukemaan kokonaisvaltaisesti itsenäistyviä nuoria heidän arjessaan.

Kehittämishankkeen menetelmälliset valinnat tehtiin siten, että pienestä tutkimusjoukosta oli mahdollista saada mahdollisimman laaja aineisto. Monipuolisten menetelmien tavoitteena oli lisätä tutkimuksen luotettavuutta,

kuten Kananen (2008) mainitsee triangulaation, useamman tutkimusmenetelmän yhdistämistä samassa tutkimuksessa, lisäävän tutkimuksen luotettavuutta. Perinteisesti triangulaatiossa pyritään saamaan eri näkökulmista vahvistusta samalle tutkimustulokselle ja yleisin triangulaation muoto onkin määrällisen ja laadullisen tutkimusotteen yhdistäminen. Rungas menetelmien käyttö voi taas toisaalta tuottaa aineistotulvan, jolloin itse tutkimus saattaa jäädä pinnalliseksi. (Kananen 2002, 84-85.)

Tutkimukseen osallistuvilla tulee olla mahdollisuus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen ja lisäksi heillä täytyy olla riittävästi tietoa tutkimuksesta sekä kerättävien tietojen käyttötarkoituksesta. (Kuula 2007, 61-62.)

Hyvään tieteelliseen tapaan kuuluu huomioida muun muassa, että tutkimustyötä tehdään rehellisesti, huolellisesti sekä tarkasti, tietoja käsitellään ja kerätään luottamuksellisesti, tulokset julkaistaan avoimesti sekä tutkittavalla on oikeus vetäytyä tai kieltäytyä tutkimuksesta. (Vilka 2007,91.)

Tässä kehittämishankkeessa kaikille Espoon Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen nuorille, joita oli kehittämishankkeen toteuttamisen ajankohdaksi asiakkaana 22 nuorta, annettiin mahdollisuus vapaaehtoisesti päättää halustaan osallistua kyselyyn. Pyyntö osallistua kyselyyn esitettiin nuorille normaalin turvatalolle sovitun tapaamisen yhteydessä. Vapaaehtoisuustyöntekijöinä toimiville kaikille tukikummeille, joita oli kehittämishankkeen toteuttamisen aikana 16, lähetettiin sähköpostiviesti, jossa kaikkia halukkaita pyydettiin ilmoittamaan kiinnostuksestaan osallistua haastatteluihin ja ryhmäkeskusteluun. Tuomi ja Sarajärvi (2002) toteavat yksi tutkimuksen luotettavuutta osoittavan tekijän olevan tutkijan perustelut kohderyhmän valinnasta, miten kohderyhmään otettiin yhteyttä sekä montako henkilöä tutkimukseen osallistui (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138).

Tutkimukseen osallistuvilla tulee antaa tarkka tieto siitä mihin aineistoa käytetään. Välttämätöntä ei ole tehdä kirjallista sopimusta, vaan tutkimuksesta informointi muodostaa käytännössä suostumuksen sisällön. Laillisesti sitova sopimus syntyy, kun tutkittava suostuu osallistumaan tutkimukseen. Kun aineistoa kerätään suoraan tutkittavilta ja se tallennetaan sellaisenaan, tarvitaan tutkittavien vapaaehtoinen suostumus sekä kirjallinen in-

formointi. (Kuula 2007, 100; 119.) Kehittämishankkeen aineiston keruuseen osallistuneille nuorille kerrottiin suullisesti kyselyn toteuttamisen yhteydessä mihin aineistoa käytetään sekä kehittämishankkeen tavoite ja tarkoitus. Haastatteluihin ja ryhmäkeskusteluun osallistuneille vapaaehtoisille kerrottiin myös suullisesti aineiston keruun tarkoituksesta sekä kehittämishankkeen sisällöstä. Nuorille ja vapaaehtoisille kerrottiin myös, kuinka aineisto hävitetään heti hankkeen loppuun saattamisen jälkeen.

Tämän kehittämishankkeen aineistossa ei kerätty mitään sellaisia tietoja, joista tutkittavat voisi tunnistaa. Nuorten elämäntilanteen kartoittamisen kyselylomakkeessa pyydettiin taustatiedoista ikä ja sukupuoli. Taustatiedoista ei ole mahdollista tunnistaa nuoria, koska kaikki itsenäistymisen tukitoiminnan nuoret ovat iältään lähes saman ikäisiä nuoria naisia ja miehiä. Tuloksissa ei esitetä myöskään suorissa lainauksissa mitään sellaista, josta yksittäisen vastaajan voisi tunnistaa.

Myös Vilkka (2007) korostaa, että tutkittavien yksityisyyttä täytyy kunnioittaa ja tutkijan on huolehdittava siitä, ettei tutkittavien yksityisyyden suojaa loukata. Tutkittavien henkilötiedot suojataan muuttamalla ne tunnistamattomiksi. Tutkija pyytää tutkittavilta luvan tietojen käyttämiseen tutkimukseen. (Vilkka 2007, 90–96.)

Verkkolomakkeiden käyttö aineiston keruussa on lisääntynyt huomattavasti. Sähköisesti toteutettu kysely ei eroa tutkimusetiikan ja tietosuojan osalta mitenkään postikyselystä tai teemahaastattelusta. Mikäli sähköinen kyselylomake lähetetään sähköpostitse, täytyy tutkittaville kertoa mistä sähköpostiosoite on saatu. (Kuula 2007, 175.) Kehittämishankkeen sähköinen kysely lähetettiin SurveyMonkey alustaa hyödyntäen. Kysely toimitettiin sähköpostitse kaikille niille tukikummissuhteessa oleville nuorille, joiden sähköpostiosoitteet olivat tiedossa. Kyselyn alussa olleessa tutkimuksen esittelyssä oli myös maininta siitä, mistä nuorten sähköpostiosoitteet ovat peräisin eli Espoon Nuorten turvatalon asiakastietojärjestelmästä.

Käytännönläheisessä kehittämishankkeessa tutkimusetiikan lisäksi korostuvat ammattieettiset sekä organisaation määrittelemät periaatteet. Kaikissa Punaisen Ristin toiminnoissa noudatetaan Punaisen ristin määrittelemiä periaatteita sekä eettisiä ohjeita. Punaisen Ristin periaatteet ovat: inhimillisuus, tasapuolisuus, puolueettomuus, riippumattomuus, vapaaehtoisuus, yleismaailmallisuus ja ykseys. Punaisen Ristin eettisissä ohjeissa mainitaan muuan muassa, että ihmisiin suhtaudutaan yhdenvertaisina ja samanarvoisina kunnioittaen sekä arvostaen jokaista yksilönä. (Punainen Risti 2016.)

Kuten Hirsjärvi ym. (2003) toteavat laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisäävän tutkimusprosessin avaaminen ja tarkka selostus toteuttamisesta, pyrittiin myös tämän kehittämishankkeen raportoinnissa mahdollisimman tarkkaan prosessin avaamiseen sekä tehtyjen valintojen perusteluihin. Kehittämishankkeen tulosten tulkinnassa ja esittämisessä käytettiin tutkimukseen osallistuneiden suoria lainauksia mahdollisimman paljon, jolloin lukijalle syntyy käsitys, millä perusteella tulosten tulkintoja on tehty. (Hirsjärvi ym. 2003, 214-215.) Raportointia voidaan pitää laadullisen tutkimuksen kulmakivenä ja tutkimusraportti onkin yksi keskeisimmistä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden osa-alueista (Kiviniemi 2010, 83).

Tutkimusten, etenkin määrällisen tutkimuksen, yhteydessä puhutaan usein tulosten yleistämisestä. Yleistäminen tarkoittaa olettamusta saatujen tutkimustulosten esiintymisestä myös toisessa vastaavassa tapauksessa. Tutkimuksen otanta on tällöin pienoismalli halutusta perusjoukosta, johon tutkimuksen tulokset halutaan yleistää. Laadullisen tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää. Laadullisessa tutkimuksessa usein kyse on jonkin ilmiön tutkimisesta, eikä tulosten esittämiseen käytetä numeroita. (Valli 2010, 233-234.)

### 9.3 Kehittämishankkeen arviointi

Kehittäminen on usein konkreettista toimintaa ja sille on määritelty selkeä tavoite. Kehittäminen voi olla myös yhden organisaation toimintatapoihin ja rakenteisiin liittyviä uudistuksia. (Toiko & Rantanen 2009, 16.) Vilkan

(2015) mukaan ammatillisuus luonnehtii työelämän tutkimusta, jolloin tutkimustarpeet ovat työelämälähtöisiä ja ajankohtaisia. Tutkimuskohteeksi valikoituu työelämän käytännöt, jotka vaativat kehittämistä tai uusien käytäntöjen luomista. Työelämän tutkimuksen tavoitteena onkin teorian, kokemuksen ja ammattikäytäntöjen yhdistäminen. (Vilkkä 2015, 18.)

Tämä kehittämishanke oli vahvasti työelämälähtöinen ja lähti liikkeelle kohdeorganisaationa olevan Espoon Nuorten turvatalon tarpeesta kehittää itsenäistymisen tuen ammattityöntekijän ja vapaaehtoistyöntekijänä toimivan tukikummin yhteistyötä nuoren hyvinvointia ja elämänhallintaa kokonaisvaltaisesti tukevaksi.

Kehittämishanke noudatti toimintatutkimukselle ominaista syklisesti etenevää spiraalimallia. Heikkisen (2010) mukaan toimintatutkimuksessa spiraali syntyy reflektiivisestä kehästä, jossa toiminta sekä ajattelu liittyvät toisiinsa peräkkäisinä suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin, reflektion ja uudelleensuunnittelun sykleinä (Heikkinen 2010, 220). Kehittämishanke eteni jatkuvana prosessina, jota tarkasteltiin sekä arvioitiin toiminnan eri vaiheissa. Kehittämishanke oli esillä arkipäivän keskusteluissa niin vapaaehtoistyöntekijöiden kuin ammattityöntekijöidenkin kanssa. Kehittämishanketta tarkasteltiin tarvittaessa myös työntekijäkokouksissa. Heikkisen (2010) mukaan toimintatutkimuksessa pyritään reflektiiviseen tarkastelutapaan. Toimintatutkimuksessa tutkija on mukana yhteisössä, jota hän tutkii. (Heikkinen 2010, 223.) Tiivis läsnäolo kohdeorganisaatiossa ja tiivis työskentely kehittämishankkeen kohderyhmänä olevien nuorten sekä tukikummien kanssa aiheutti välillä haasteita pitäytyä suunnitelmassa. Toisaalta arjen työssä tehdyt havainnot ja reflektio työyhteisön kanssa pitivät kehittämishankkeen toteuttajan vireänä ja nämä keskustelut tuottivat mielenkiintoista sekä tärkeää materiaalia kehittämishankkeen kannalta. Noita keskusteluja oli mahdollista hyödyntää niin hankkeen suunnittelussa, toteutuksessa kuin opinnäytetyön kirjoittamisessa. Kuten Kiviniemi (2010) toteaa, että aineistoa saattaa kertyä myös jokapäiväisessä vuorovaikutuksen yhteydessä ja esimerkiksi kahvipöytä keskusteluissa. Menetelmien suuri määrä ei ole olennaista, vaan tutkijan kyky ottaa tutkittava ilmiö haltuun. (Kiviniemi 2010, 76-78.)

Tämän kehittämishankkeen aineistonkeruumenetelmät valittiin niiden arvioiden perusteella, joiden ajattelin parhaiten tuottavan tietoa kehittämishankkeen tavoitteeseen ja tarkoitukseen. Kohderyhmän hyvä tuntemus auttoi toteuttamaan sellaisia aineistonkeruumenetelmiä, jotka tuottivat hyvin hyödynnettävissä olevan aineiston. Myös Vilkka (2015) mainitsee kohderyhmän hyvän tuntemuksen auttavan tutkijaa laatimaan muun muassa sellaisen kyselyn, jonka kysymykset ovat vastaajan ymmärrettävissä (Vilkka 2015, 107). Toisaalta nuorille tehdyn kyselyn aineistoni tuloksia analysoidessa jäin pohtimaan, että hyvinvointikyselyssä olisi ollut hyvä kysyä myös joitain taustatietoja nuorista esimerkiksi itsenäistymisen tukisuhteen pituutta. Taustatietojen avulla olisi ollut mahdollista esimerkiksi verrata nuorten hyvinvoinnin kokemuksiin suhteessa tukikummissuhteen pituuteen ja näin saada enemmän käsitystä tukikummitoiminnan vaikutuksista nuoren hyvinvointiin eli onko itsenäistymisen tuen pituudella ollut vaikutuksia nuoren hyvinvointiin?

Harmillista oli, ettei alkuperäisen suunnitelman mukainen narratiivisten tarinoiden aineisto toteutunut. Narratiiviset tarinat päätin korvata sähköisellä lomakekyselyllä, jonka ajattelin olevan nuorille luonteva tapa vastata kyselyyn. Sähköiseen kyselyyn vastasi ainoastaan muutama nuori ja valtaosaan kysymyksiä nuoret olivat vastanneet en tiedä. Myös Valli (2010) toteaa yleensä nuorten suhtautuvan suopeammin sähköisiin kyselyihin, mutta tällaiset kyselyt eivät ole saavuttaneet kovin suurta suosiota kaikkien vastaajien keskuudessa (Valli 2010, 113). On mahdotonta arvioida mistä kyselyyn osallistumisen kato johtui, mutta toki syitä voi arvailla. Yksi mahdollinen syy voi olla, ettei kysely tullut suoraan Nuorten turvatalon sähköpostina, vaan kyselyssä käytettiin SurveyMonkey alustaa.

Kehittämishankkeen tuotoksena syntyi sisältö tukikummin käsikirjalle. Tukikummin käsikirjan toimivuutta tukikummitoiminnassa ei tämän kehittämishankkeen aikana voitu kokeilla ja arvioida, koska käsikirjaa ei vielä ole painettuna versiona. Siitä huolimatta tämä kehittämishanke on kokonaisuutena vastannut kohdeorganisaation tarpeeseen ja kehittämishankkeen tavoite sekä tarkoitus tuli saavutettua. Kehittämishankkeen myötä saatuja

tuloksia on jo hyödynnetty itsenäistymisen tukitoiminnan kokonaisvaltaisessa kehittämisessä. Tämän kehittämishankkeen myötä tukikummin käsikirjaa jatkokehitetään laajempaan käyttöön, joten voidaan todeta tämän kehittämishankkeen olleen erityisen tarpeellinen Nuorten turvatalon ja laajemmin Punaisen Ristin vapaaehtoistyön kehittämiselle.

#### 9.4 Jatkokehittäminen

Tässä kehittämishankkeessa tavoitteena oli luoda tukikummin käsikirja auttamaan tukikummeja itsenäistyvien nuorten arjen tukijoina toimiessaan. Kehittämishankkeen myötä luotu tukikummin käsikirjan sisältö on sellaiseenaan erittäin hyvä tietopaketti Espoon Nuorten turvatalolla toimiville tukikummeille. Tämä kehittämishanke oli alkusysäys Punaisen Ristin vapaaehtoistyön tukihenkilö-, tukikummi- ja mentoritoiminnan kokonaisvaltaisemmalle kehittämiselle ja jatkossa onkin tavoitteena kehittää tukikummin käsikirjaa laajempaan käyttöön. Tuota kehittämistyötä alan viemään eteenpäin tammikuusta 2019 alkaen kehittämällä tukikummitoimintaa ja yhtenäistämällä tällä hetkellä toiminnassa olevia ystävätoiminnan, tutortoiminnan ja tukikummitoiminnan muotoja.

Punaisen Ristin toimintalinjauksessa vuosille 2018–2020 todetaan tulevaisuuden vision kestävä toimintaympäristön muutokset. Punainen Risti on rohkea, luotettava, avoin, palvelualtis, aikaansaava ja yhteistyökykyinen järjestö. Suomessa koko yhteiskuntarakente on muutoksessa väestön ikääntymisen, maahanmuuton sekä julkisten palvelujen tarjoamisen vuoksi. Rakenteelliset uudistukset sosiaali- ja terveystaloudessa haastavat kansalaisjärjestöt osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Myös vapaaehtoistoimintaan kohdistuu uudenlaisia odotuksia ja vaatimuksia. Etenkin kiinnostus lyhytkestoiseen tai kertaluonteiseen toimintaan kasvaa ja se haastaa perinteiset tavat organisoida vapaaehtoistoimintaa. (Punainen Risti 2017, 4.)

Tukikummitoiminnan ja tukikummin käsikirjan kehittäminen palvelee muun muassa pääkaupunkiseudun Nuorten turvataloilla tammikuussa 2018

käynnistynyttä STEA:n rahoittamaa kolmivuotista Kotipolku -hanketta. Kotipolku -hankkeessa tuetaan 18-24 -vuotiaiden nuorten aikuisten itsenäistymistä. Kohderyhmä koostuu nuorista aikuisista, joilla on akuutti asunnottomuuden uhka, asumisen haasteita tai he ovat vasta ajautuneet asunnottomiksi. (Nuorten turvatalo 2018.) Asumisen rahoittamis- ja kehittämiskeskuksen (2017) mukaan nuorten asunnottomuus on lisääntynyt ja koko maassa oli vuonna 2017 alle 25 -vuotiaita asunnottomia yhteensä 1585, joista pitkäaikaisasunnottomia 322 (Ara 2018, 4).

Vapaaehtoistyön ja tukikummitoiminnan kehittäminen tulee tulevaisuudessa hyödyntämään myös Tukea ja osallisuutta -hanketta, jossa tuetaan itsenäistymään yksin alaikäisenä maahan tulleita nuoria.

## LÄHTEET

Aaltonen, S., Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Ahola, A. 2007. Lomaketutkimusprosessi. Teoksessa Viinamäki, L. & Saari, E. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi, 47-72.

Alhanen, K., Kansanaho, A., Ahtiainen, O-P., Kangas, M., Soini, T. & Soininen, J. 2011. Työnohjauksen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY

Ara. 2018. Asunnottomat 2017. Selvitys 2/2018. [viitattu 13.4.2018]. Saatavissa asumisen rahoittamis- ja kehittämiskeskuksen sisäisiltä sivuilta: [http://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Tilastot\\_ja\\_selvitykset/Asunnottomuus/Asunnottomat\\_2017\(46192\)](http://www.ara.fi/fi-FI/Tietopankki/Tilastot_ja_selvitykset/Asunnottomuus/Asunnottomat_2017(46192))

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-44.

Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 179-203.

Eriksson, E. & Arnkil, T.E. 2012. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Stakes oppaita 60. Tampere: Juvenes Print.

Espoo 2016. Sosiaali- ja terveystoimen toimintakertomus 2015. [viitattu 1.3.2017]. Saatavissa Espoon kaupungin sisäisiltä sivuilta: [http://www.es-poo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/Julkaisut\\_ ja\\_ tilastot/Sosiaali\\_ ja\\_ terveystoimen\\_julkaisuja\(11402\)](http://www.es-poo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Julkaisut_ ja_ tilastot/Sosiaali_ ja_ terveystoimen_julkaisuja(11402))

Espoo 2016. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosille 2013-2016. [viitattu 1.3.2017]. Saatavissa Espoon kaupungin sisäisiltä sivuilta: [http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\\_ ja\\_ terveyspalvelut/Julkaisut\\_ ja\\_ tilastot/Sosiaali\\_ ja\\_ terveystoimen\\_julkaisuja\(11402\)](http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveyspalvelut/Julkaisut_ ja_ tilastot/Sosiaali_ ja_ terveystoimen_julkaisuja(11402))

Etene. 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Etene -julkaisuja 32. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Etene. 2014. Vapaaehtoistoiminnan etiikka -etenen kannanotto. [viitattu 4.4.2018]. Saatavissa: <http://etene.fi/documents/1429646/1556041/Kannanotto+vapaaehtoistoiminnan+etiikasta.pdf/699021f0-dbca-4a81-8fc9-2f91ce31221f>

European Commission. 2012. Youth Social Exclusion and Lessons from Youth Work. Evidence from literature and surveys. Report produced by the Education, Audiovisual and Culture Executive Agency. [viitattu 9.3.2018]. Saatavissa: [http://eacea.ec.europa.eu/youth/tools/documents/social\\_exclusion\\_and\\_youth\\_work.pdf](http://eacea.ec.europa.eu/youth/tools/documents/social_exclusion_and_youth_work.pdf)

Euroopan Komissio. 2012. Komission kertomus Euroopan parlamentille, neuvostolle, Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle ja alueiden komitealle. Euroopan vapaaehtoistoiminnan teemavuoden 2011 toteuttamisesta ja tuloksista ja yleisarvio teemavuodesta. Bryssel: Euroopan Komissio. [viitattu 2.4.2018]. Saatavissa: <https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2012/FI/1-2012-781-FI-F1-1.Pdf>

GHK. 2007. National report -United Kingdom. Study on Volunteering in the European Union Country Report United Kingdom. [viitattu 11.3.2018]. Saatavissa: [http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/national\\_report\\_uk\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/national_report_uk_en.pdf)

GHK. 2010. Volunteering in the European Union. Final Report submitted by GHK. [viitattu 11.3.2018]. Saatavissa: [http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018_en.pdf)

Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 154-170.

Hakkarainen, T., Londen, P. & Peltosalmi, J. 2015. Sosiaalibarometri 2015. Ajankohtainen arvio hyvinvoinnista, palveluista sekä palvelujärjestelmän muutoksesta. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry.

Hannikainen-Ingman, K., Kuivalainen, S. & Sallila, S. 2013. Toimeentulotuen asiakkaiden elinolot ja hyvinvointi. Teoksessa Kuivalainen, K. (toim.) Toimeentulotuki 2010-luvulla. Tutkimus toimeentulotuen asiakkuudesta ja myöntämiskäytännöistä. Raportti 9/2013. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 81-112.

Harinen, P. 2008. Hyvä, paha yksinäisyys. Itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyyden myöhäisnuoruudessa. Teoksessa Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. Polarisoituva nuoruus. Nuorten elinolot -vuosikirja 2008. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, Opetusministeriö ja Stakes, 84-93.

Harju, U-M., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. 2001. Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä. Helsinki: Edita.

Harju, A. 2010. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. 2. painos. Kansanvalistusseura.

Harrikari, T. & Hoikkala, S. 2008. Nuorten hyvinvointipolitiikka -pahoinvointiin puuttumista ja riskien hallinnointia? Teoksessa Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008. Helsinki: STAKES, 150-160.

Heikkinen, H. 2007. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 196-211.

Heikkinen, H. 2010. Toimintatutkimus – toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 214-229.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 77-95.

Helkiö, M. 2002. Matkalla aikuiseksi. Nuorten ajatuksia aikuisuudesta ja aikuisten elämästä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Helsinki 2018. Nuorten hyvinvointikertomus. [viitattu 27.4.2018]. Saatavissa: <https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/indikaattorit/hyvinvointi-indikaattorit/hyvinvoinnin-osa-alueet>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6.-9.painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY

Heikkilä, K., Nevala, T., Ahokas, J., Hyttinen, L. & Ollila, J. 2017. Nuorten tulevaisuuskuvat 2067. Näkökulmia suomalaisen yhteiskunnan kehittämiseksi. Turun yliopisto: Tulevaisuuden tutkimuskeskus.

Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Hokkanen, L. & Nikupetteri, A. 2015. Henkilökohtainen, yhteisöllinen ja rakenteistunut kokemusasiantuntijuus. Teoksessa Meriluoto, T., Marila-Penttinen, L. & Lehtinen, E. (toim.) Osallisuus. Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. Ensi- ja turvakotien liiton käsikirja 2, 32-33. [viitattu 3.12.2016]. Saatavissa: <http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/3831/Osallisuus-kasikirja.pdf>

Huotari, R. 2010. Omillaan toimeentuleva aikuinen? Lastensuojelun jälkihuolto nuoren itsenäistymisen tukijana. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden laitos. Itä-Suomen yliopisto.

Hurme, H. 2014. Bioekologinen malli. Teoksessa Jallinoja, R., Hurme, H. & Jokinen, K. (toim.) Perhetutkimuksen suuntauksia. Helsinki: Gaudeamus Oy, 60-80.

Huttunen, J. 2011. Arki vaikuttaa terveyteen ja terveys arkeen. Teoksessa Andersson, L, C., Hetemäki, I., Mustonen, R. & Sihvola, A. (toim.) Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus, 49-67.

Hämäläinen, U., Juutilainen, V-P. & Hellsten, K. 2007. Lukiolaisten ja ammattillista perustutkintoa suorittavien elämäntilanne ja toimeentulo. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 87. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Hämäläinen, T. 2009. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8. Helsinki: Sitra.

Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini sosiaaliturvan mahdollisuudet. 6.painos. Porvoo: WSOYpro OY.

Innokylä. 2017. Sinisen valtameren strategia. [viitattu 11.8.2017]. Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli214995>

Isoherranen, K. 2005. Moniammatillinen yhteistyö. Välineitä koulutukseen ja työyhteisön kehittämiseen. Helsinki: Wsoy

Jokinen, P. 2011. Jälkihuollossa olevien nuorten kokemuksia ammatillisesta tukihenkilötoiminnasta. Pros gradu -tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Jokinen, K., Malinen, K., Pirskanen, H., Moilanen, S., Rautakorpi, S., Harju-Veijola, M., Notko, M. & Kuronen, M. 2013. Lapset kertovat perheestä-mitä kuulemme? Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus Oy, 175-197.

Juhila, K. 2012. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. 4.painos. Tampere: Vastapaino

Kainuun Sote. 2016. Vielä virtaa –Virta 2 –hanke. Loppuraportti 3/2014-10/2016. D:27. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. [viitattu 3.8.2017]. Saatavissa: [https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2017-05/Virta%20II%20-%20loppuraportti%20191016\\_fin.pdf](https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2017-05/Virta%20II%20-%20loppuraportti%20191016_fin.pdf)

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

KansalaisAreena. 2015. Vapaaehtoistyö Suomessa 2010 ja 2015. [viitattu 28.7.2017]. Saatavissa: [http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö\\_Suomessa\\_2010ja2015.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vapaaehtoistyö_Suomessa_2010ja2015.pdf)

Karjalainen, S. 2015. Ovesta sisään vai ulos? Kuvaileva tutkimus nuorista aikuisasiakkaista ja sosiaalityöstä. Lisensiaattitutkimus. Lapin Yliopisto.

Kestilä, L., Kauppinen, T.M. & Karvonen, S. 2016. Lapsuuden elinolojen yhteys arjenhallintaan nuorilla aikuisilla. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisosiain neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusverkosto, 117-133.

Kiilakoski, T. & Gretschel, A. 2012. Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista. Millainen on lasten ja nuorten kunta 2010-luvulla? Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Kilpeläinen, P., Kostianen, E. & Laakso, S. 2015. Toiveet ja todellisuus - Nuorten asuminen 2014. Suomen ympäristö 2/2015. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Kim, W.C. & Mauborgne, R. 2015. Sinisen meren strategia. Löydä markkina-alue kilpailun ulkopuolelta. 8. uudistettu painos. Laajennettu painos. Helsinki: Talentum.

Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 70-86.

Kontio, M. 2010. Moniammatillinen yhteistyö. Lapsiperheiden hyvinvointihanke. Oulu: TUKEVA -hanke. [viitattu 25.4.2018]. Saatavissa: <http://www.oulu.ouka.fi/seutu/tukeva/Moniammatillinen-julkaisu.pdf>

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto.

Korhonen, J. 2010. Asunto- ja asumispolitiikka. Teoksessa Niemelä, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYpro, 159-176.

Koskiahho, B. 2001. Sosiaalipolitiikka ja vapaaehtoistyö. Teoksessa Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena. Tampere: Vastapaino, 15-40.

Kuikka, M. 2005. Mitä varhaisella puuttumisella tarkoitetaan. [viitattu 15.4.2017]. Saatavissa: <https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Varpu-tukea-lapselle-ajoissa.pdf>

Kuula, A. 2007. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kuusela, V. 2000. Tilastografiikan perusteet. Helsinki: Edita.

Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Niemelä, J. & Dufva, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhanella. Juva: PS-kustannus, 30-39.

Lahtinen, P. 2003. Ihminen on tärkein instrumentti. Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Suomen mielenterveysseura. Vantaa: Dark Oy.

Lahtinen, H., Wass, H. & Sund, R. 2015. Terveysten vaikutus nuorten vaaliosallistumiseen ja näkemykseen perusturvasta. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisoasiain neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusseura, 171-182.

Laimio, A. & Välimäki, S. 2011. Vapaaehtoistoiminta kehittyä. Jyväskylä: Keski-Suomen sosiaaliturvayhdistys.

Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laki toimeentulotuesta 1412/1997. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1997/19971412>

Lastensuojelulaki 417/2007. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lehtinen, S-T. 1997. Vapaaehtoistoiminta -kasvava voimavara? Näkökulmia ammattityöhön. Helsinki: Kansalaisareena Ry.

Lehtonen, J. 2004. Työkonferenssi -dialoginen metodi. Teoksessa Lehtonen, J. (toim.) Työkonferenssi Suomessa. Vuoropuheluun perustuva työyhteisöjen kehittämismetodi. Helsinki: Työturvallisuuskeskus, 15-56.

- Lindqvist, M. 2003. Sosiaalietiikka ja haluamisen kulttuuri. Teoksessa Ranta-Tyrkkö, S. & Ropo, A. (toim.) Turvallista hyvinvointia. Tampere: Tampere University Press, 49-69.
- Lindqvist, U. (toim.) 2008. Varhainen tuki -kohti hyviä käytäntöjä. Oppaita ja työkirjoja 2008:7. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaalivirasto.
- Lonka, I., Lonka, K., Karvonen, P. & Leino, P. 2006. Taitava kirjoittaja. 5. muuttumaton painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportteja 25/2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Manka, M-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.
- Marjovuori, A. 2014. Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisen representaatioiden näkökulmasta. Väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Martikainen, L. 2006. Suomalaisten nuorten aikuisten elämään tyytyväisyyden monet kasvot. Väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Masennusoireilu ja masennustilat. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas 25. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 41-60.
- Maslow, A.H. 1987. Motivation and Personality. New York: Harber & Row.
- Moilanen, P. & Räihä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Myllyniemi, S. 2015. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisoasiain neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusseura.

Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisoasian neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusseura.

Myllyniemi, S. (toim.) 2017. Katse tuelvaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusseura.

Myllyniemi, S. & Kiilakoski, T. 2018. Tilasto-osio. Teoksessa Pekkarinen, E. & Myllyniemi, S. (toim.) Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto ja Opetus- ja kulttuuriministeriö, 9-118.

Myllärniemi, A. 2007. Lastensuojelun avohuollon perhetyö ammattikäytännönä – jäsenyksiä perhetyössä toimintatutkimuksen valossa. Soccan ja Heikki Waris -instituution julkaisusarja 6/2007.

Noppa, M. 2011. Vapaaehtoistoimijoiden motivaatio -tarkastelussa diabeteshoitajat. Pro gradu -tutkielma. Kauppatieteellinen tiedekunta. Vaasa: Vaasan Yliopisto.

Nuorten turvatalo 2015. Toimintakertomus. Esite. Espoon Nuorten turvatalo.

Nuorten turvatalo. 2016. Itsenäistymisentuki toiminta. Esite. Espoon Nuorten turvatalo.

Nuorten turvatalo. 2018. Kotipolku -projekti esite. Julkaisematon lähde. Espoon Nuorten turvatalo.

Nuotio, J. & Miettinen, M. 2011. Tukihenkilötoiminta sosiaalisen vahvistamisen menetelmänä. Teoksessa Lundbom, P. & Herranen, J. (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Sarja C. Oppimateriaaleja 26/2011. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 191-203.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos.

Omnia. 2017. Nuorten työpajatoiminta. [viitattu 9.8.2017]. Saatavissa Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnian sisäisiltä sivuilta: <https://www.omnia.fi/tule-oppimaan/nuorten-tyopajatoiminta/videopaja>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelma 2012-2015. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2012:6. [viitattu 3.12.2016]. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Koko-LANUKE.pdf>

Pekkarinen, H. 2016. Tuetusti itsenäiseen elämään -nuorten kokemuksia itsenäistymisestä Suomen Punaisen Ristin nuorten turvatalon tuella. YAMK-opinnäytetyö. Hyvinkää: Laurea-ammattikorkeakoulu.

Pekkarinen, E. 2016. Arjen- ja elämänhallinnan ongelmat lapsuuden perheessä – Lastensuojelun näkökulma. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisosian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura, 163-179.

Peltosalmi, J., Hakkarainen, T., Londen, P., Kiukas, V. & Särkelä, R. 2014. Järjestöbarometri 2014. Ajankohtaiskuva sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Helsinki: Sosiaali ja terveys ry.

Pessi, A. & Oravasaari, T. 2010. Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta. Avustustoiminnan raportteja 23. RAY. [viitattu 28.11.2016]. Saatavissa: <http://www.kansalaisareena.fi/RAYraportti23.pdf>

Peura-Kapanen, L. 2012. Nuorten talousosaamisen edistäminen, opas toimijoille. Kuluttajatutkimuskeskus. [viitattu 5.12.2016]. Saatavissa:

[http://muntalous.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorten-taloulosaamisen-edista%CC%88minen\\_Opas-toimijoille\\_Kuluttajatutkimuskeskus-2012\\_Liisa-Peura-Kapanen.pdf](http://muntalous.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorten-taloulosaamisen-edista%CC%88minen_Opas-toimijoille_Kuluttajatutkimuskeskus-2012_Liisa-Peura-Kapanen.pdf)

Porkka, S-T. 2011. Voiko vapaaehtoistyötä johtaa? Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Porkka, S-T. & Salmenjaakko, J. 2012. Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Punainen Risti 2017. [viitattu 11.4.2017]. Saatavissa: <https://www.punainenristi.fi/>

Raijas, A. 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Työselosteita ja esitelmiä 110/2008. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

RAY. Itsearviointi toiminnan kehittämisen välineenä. [viitattu 10.8.2017]. Saatavissa: [https://kampanjat.ray.fi/legacy/files/emmi\\_mediabank/itsearviointiopas.pdf](https://kampanjat.ray.fi/legacy/files/emmi_mediabank/itsearviointiopas.pdf)

Ross, M., Gatz, C., Kazis, R., Ng, J. & Svajlenka, N. 2015. Unemployet Among Young Adults. Exploring Employer-Led Solutions. Metropolitan Policy Program.

Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Räsänen, P. 2005. Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa Räsänen, P., Anttila, A-H. & Melin, H. (toim.) Tutkimusmenetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. Jyväskylä: PS-kustannus, 85-102.

Salonen, R. 2003. Tilaa aikuistumiseen. Lapsuudenkodista lähdön kulttuurisidonnaisuus Suomessa ja Espanjassa. Sosiologian pro gradu –tutkielma. Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Siltaniemi, A., Hakkarainen, T., Londen, P., Luhtanen, M., Perälähti, A. & Särkelä, R. 2011. Kansalaisbarometri 2011. Hyvinvointi, palvelut ja osallisuus kansalaismielipiteissä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2012-2015. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1.

Sosiaali ja terveysministeriö. 2016. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:29. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas 25. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 17-40.

Suomen Punainen Risti. 2017. Toimintalinjaus vuosille 2018-2020. Julkaisematon lähde. Espoon Nuorten turvatalo.

Syvänen, S. 2004. Käytännön ja teorian yhdistävä toimintatutkimus: oppimisen dialogit. Teoksessa Lehtonen, J. (toim.) Työkonferenssi Suomessa. Vuoropuheluun perustuva työyhteisöjen kehittämismetodi. Helsinki: Työturvallisuuskeskus, 89-100.

Särkelä-Kukko, M. 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen, A. & Pyykkönen, A. (toim.) Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys, 34-50.

THL. 2018. Tutkimustuloksia. Kouluterveykyselyn 2017 tulokset. [viitattu 20.4.2018]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittäminen. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

Toivonen, V. & Kiviaho, M. 2011. Tässä suhteessa. Erilaisuus, yhteys ja yhteistyö. NLP vuosikirja. Helsinki: Hakapaino OY.

Tolonen, T. 2013. Sosiaalinen tausta, sukupuoli ja paikallisuus nuorten koulutussiirtymissä. Teoksessa Aapola, S. & Ketokivi, K. Polkuja ja poikkeamia -Aikuisuutta etsimässä. Toinen uudistettu painos. Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 56. Helsinki: Unigrafia, 35-65.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi

Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2010. Suomalaisien kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisien hyvinvointi 2010. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 126-149.

Valli, R. 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 102-125.

Valli, R. 2007. Mitä numerot kertovat? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 184-197.

Valli, R. 2010. Kyselyloamketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoista tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 103-127.

Valli, R. 2010. Mitä numerot kertovat? Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 222-232.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valliluoto, S. 2014. Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksista ja esteistä. Helsinki: Kilpailu- ja kuluttajavirasto.

Valtioneuvoston kanslia. 2015. Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. [viitattu 29.4.2018]. Saatavissa: [http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi\\_FI\\_YHDISTETTY\\_netti.pdf](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_netti.pdf)

Valtiovarainministeriö. 2010. Nuoret työmarkkinoilla. Miten nuorten työllistymistä tulisi edistää. Valtiovarainministeriön julkaisuja 14/2010. Helsinki: Valtiovarainministeriö.

Vartiainen, E. & Pulkkis, A. 2004. Työkonferenssi työelämän tutkimuksessa ja kehittämisessä. Teoksessa Lehtonen, J. (toim.) Työkonferenssi Suomessa. Vuoropuheluun perustuva työyhteisöjen kehittämismetodi. Helsinki: Työturvallisuuskeskus, 57-74.

Vertio, H. 2003. Järjestöt asiantuntijoina. Teoksessa Niemelä, J. & Dufa, V. (toim.) Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Juva: PS-kustannus, 56-63.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2015. Turki ja kehittäjä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viinikka, K. 2017. Espoon Nuorten turvatalon vapaaehtoistyöntekijöiden työhyvinvointitutkimus. Julkaisematon lähde. Espoon Nuorten turvatalo.

Yeung, A.B. 2002. Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa – ihanteita tai todellisuutta? Tutkimus suomalaisten asennoitumisesta ja

osallistumisesta vapaaehtoistoimintaan. Helsinki: Sosiaali- ja terveysjärjestöjenyhteistyöyhdistys YTY ry.

Yeung, A. B. 2005. Vapaaehtoistoiminnan timantti. Miten mallintaa motivaatiota? Teoksessa Nylund, M. & Yeung, A.B. (toim.) Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus. Tampere: Vastapaino, 104-125.

Åhlberg, M. 2007. Käsitekartat tutkimusmenetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. metodin valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 60-70.

## LIITTEET

### Liite 1

Elämäntilanteen kartoitus kyselylomake nuorille

**Miten seuraavat väittämät kuvaavat elämäntilannettasi? Arvioi asteikolla 1-10 (1=täysin eri mieltä, 10=täysin samaa mieltä)**

#### Ihmissuhteet

#### Sosiaaliset tilanteet

Minulla on riittävästi ystäviä ja kavereita		Minun on helppoa lähteä kodistani tapaamaan muita ihmisiä	
Olen tyytyväinen ihmissuhteisiin		Pystyn ilmaisemaan omat mielipiteeni muille ihmisille	
Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin		Tiedän selviytyväni jännittävästikin tilanteista	
Koen kuuluvani johonkin minulle merkittävään ryhmään		Juttelen ihmisten kanssa mieluummin kasvokkain kuin somessa	

#### Terveys ja elinvoima

#### Arjen sujuvuus

Tunnen oloni enimmäkseen virkeäksi ja energiseksi		Minulla on arjessani selkeä päivärytmi	
Koen oman terveyteni hyväksi		Vietän sopivasti aikaa kotona ja kodin ulkopuolella	
Koen hallitsevani elämäni		Syön säännöllisesti ja monipuolisesti	
Pystyn vaikuttamaan omaan hyvinvointiini		Ruuanlaitto sujuu minulta hyvin	
Peseydyn ja käyn suihkussa säännöllisesti		Siivous sujuu minulta hyvin	
Liikunta kuuluu arkeeni melko säännöllisesti		Pyykinpeseminen sujuu minulta hyvin	
Haluan ja jaksan pitää huolta hyvinvoinnista ja terveydestäni		Minulla on päivisin mielekästä tekemistä	

**Toimeentulo / rahankäyttö****Opiskelu / työ**

Rahani riittävät kuukausittaisiin menoihini		Toivon saavani pian opiskelupaikan	
Saan hankittua ne asiat, joita tarvitsen		Toivon saavani pian työpaikan	
Pystyn yleensä maksamaan laskuni ajoissa			
Suunnittelen etukäteen rahankäyttöni		Elämänlaatuni paranee, jos saan käydä työssä tai opiskella	
Pystyn vaikuttamaan omiin tuloihini		Koen olevani toisille hyödyksi	
Huolehdin laskujen maksamisesta		Nautin siitä, kun saan aikaan asioita	

**Harrastukset ja kiinnostuksen kohteet****Tulevaisuuden toiveet ja suunnitelmat**

Minulla on varaa harrastaa sitä mitä haluan		Minulla on haaveita ja toiveita tulevaisuudelleni	
Saan harrastuksistani iloa ja sisältöä elämääni		Minulla on tavoitteita elämässäni	
Minulla on asioita elämässäni, joista innostun		Uskon, että voin saavuttaa tavoitteeni	
		Koen selviäväni elämässä eteenpäin	
		Minun on mahdollista vaikuttaa omaan tulevaisuuteeni	

## Liite 2

### Kyselylomake nuorille tukikummitoiminnasta

Vastaajan sukupuoli

1. nainen
2. mies

Vastaajan ikä

-----

Kuvaile lyhyesti millainen elämäntilanteesi oli tullessasi Nuorten turvatalon itsenäistymisen tuen asiakkaaksi

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Arvioi tukikummitoimintaa valitsemalla parhaiten mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto (1= täysin eri mieltä, 2=jokseenkin eri mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 4=täysin samaa mieltä)

Tukikummitoiminta vastaa tarpeitani

1-----2-----3-----4

Tukikummitoiminta on hyödyllistä

1-----2-----3-----4

Tukikummitoiminta on mielekästä

1-----2-----3-----4

Olen saanut osallistua toiminnan suunnitteluun

1-----2-----3-----4

Millaiseksi kuvailisit suhdettasi tukikummiin?

---

---

---

---

---

---

---

Millaista tukea olet saanut tukikummitasi?

---

---

---

---

---

---

---

Millä tavalla tukikummi voisi olla parhaiten tukemassa itsenäistymistäsi?

---

---

---

---

---

---

---

Mitä tukikummitoiminnan kehittämisessä tulisi ensisijaisesti ottaa huomioon?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Liite 3

#### Sähköinen kyselylomake nuorille tukikummitoiminnasta

Kuinka kauan sinulla on ollut tukikummi?

- Tukikummissuhde on juuri alkanut
- Muutamia kuukausia
- Enemmän kuin puoli vuotta
- Tukikummissuhde on juuri loppumassa
- Tukikummissuhde on loppunut

Mitä hyvää ja toimivaa tukikummitoiminnassa on tällä hetkellä?

---

---

---

---

Onko tukikummitoiminnassa mielestäsi sellaisia toimintoja tai käytänteitä, joista voisi luopua? Millaisia?

---

---

---

---

Millaisia toimintoja tai käytänteitä tukikummitoiminnasta puuttuu? Mitä pitäisi lisätä?

---

---

---

---

Miten toivoisit tukikummitoimintaa kehitettävän? Millaista toivoisit toiminnan olevan tulevaisuudessa?

---

---

---

## Liite 4

### Tukikummiin puolistrukturoitu haastattelu

1. Miksi halusit ryhtyä itu – kummiksi?
2. Mitä olette tehneet yhdessä kumminuoresi kanssa?
3. Kuinka paljon aikaa tämä vie sinulta?
4. Tuleeko eteen vaikeita tilanteita?
5. Mikä on tässä vapaaehtoistyössä parasta?

## Liite 5

### Tukikummiin dialogisen ryhmäkeskustelun runko

#### 1. Tukikummitoimintaan liittyvät kysymykset:

- Mikä nykyisessä toiminnassa on sellaista, jota tulee vähentää?
- Mikä nykyisessä toiminnassa on turhaa, josta voimme luopua?
- Mikä toiminnassa on sellaista, jota tulee vahvistaa?
- Mitä toiminnasta puuttuu, mitä uutta pitäisi luoda?

#### 2. Eettisyys

- Millainen on eettisesti hyvä tukikummi, arjen auttaja?
- Mitä ajattelen toisten, ehkä hyvinkin erilaisten ihmisten arvoista?
- Millainen on oma näkemykseni oikeasta, hyvästä ja tavoitteellisen arvoisesta elämästä?
- Mistä vapaaehtoistyöntekijä voi tietää onko oma käsitys oikeasta ja väärästä oikea?
- Millaiset asiat saavat tukikummin kokemaan arvokkuutta ja arvostusta?

#### 3. Työnohjaus

- Miten olette työnohjauksen kokeneet?
- Onko työnohjauksia riittävästi?

#### 4. Tukikummin käsikirjan sisällön ideointi

- Millaisia asioita/teemoja tukikummin käsikirjan tulisi ehdottomasti sisältää?