



SELF HELP GUIDE FOR 17-25 YEARS OLD ADOLESCENTS AT RISK OF SOCIAL EXCLUSION

Miia Moilanen

**Bachelor's thesis
April 2007**



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
School of Health and Social studies

Tekijä(t) MOILANEN, Miia	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 41	Julkaisun kieli Englanti
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi Self help guide for 17-25 years old adolescents at risk of social exclusion		
Koulutusohjelma Degree Programme in Nursing		
Työn ohjaaja(t) Irmeli Katainen		
Toimeksiantaja(t) Joensuun kaupunki/nuorisotoimi, Jalo-hanke		
Tiivistelmä <p>Vahva elämänhallinta muodostaa pohjan terveydelle ja hyvinvoinnille. Vahvan elämänhallinnan avulla nuori pystyy toteuttamaan itsehoitoa ja vaikuttamaan omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Tyytyväisyys elämään on yhteydessä elämänhallintavalmiuksiin sekä hyvinvointiin. Usein esiintyvät ongelmat ovat merkki elämänhallintavalmiuksien puutteellisuudesta sekä mahdollisesta syrjäytymiskehityksestä. Syrjäytymiskehitykselle altistavia tekijöitä ovat heikot elämänhallintavalmiudet, nuoren riskikäyttäytyminen, erilaiset oppimisvaikeudet sekä vaikeudet koulussa tai työssä, runsas päihteiden käyttö sekä poissaolot.</p> <p>Nuorten riski syrjäytyä on kasvanut. Heikot elämänhallintavalmiudet voidaan tunnistaa ja näin ongelmiin voidaan puuttua ajoissa. Syrjäytymisen ehkäisyssä tulee kiinnittää erityistä huomiota nuorten erityistarpeisiin ja erityisen tuen tarpeeseen. Varhainen puuttuminen ongelmiin voi ehkäistä nuorta syrjäytymiskehitykseltä.</p> <p>Nuorten terveyden ja hyvinvointiin liittyviä asioita kartoitettiin kyselyllä, joka myös toimi tiedonlähteenä oppaalle ja siinä esitettävillä asioilla.</p> <p>Projektin tavoitteena on antaa nuorille välineitä itsehoitoon, vähentää terveyspalveluiden käyttöä opettamalla elämänhallintaa, vähentää tarpeettomia poissaoloja sekä rohkaista nuoria ottamaan vastuu omasta hyvinvoinnista.</p> <p>Itsehoito-opas projektin tarkoituksena on tuottaa itsehoito-opas työpajalle, käytettäväksi terveysneuvonnan tukena. Opasta tullaan käyttämään yksilövalmennuksen tukena sekä erilaisissa ryhmäohjaustilanteissa. Myöhemmin opas voi olla käytössä myös muissa työpajoissa tai ammatillisessa koulutuksessa terveystiedon opetuksen tukena.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Elämänhallinta, itsehoito, nuoruus, syrjäytyminen		
Muut tiedot Liitteenä oleva cd-levy sisältää itsehoito-oppaan.		

Date

5.4.2007

Author(s) MOILANEN, Miia	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 41	Language English
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title Self help guide for 17-25 years old adolescents at risk of social exclusion		
Degree Programme Degree Programme in Nursing		
Tutor(s) Irmeli Katainen		
Assigned by City of Joensuu/ Youth affairs, Jalo- project		
Abstract <p>Strong life control is forming the basis for health and well-being. With strong life control an adolescent is able to perform self help and influence own health and well-being. Satisfaction in life is attached to life control abilities and well-being. Often existing problems are a sign of poor life control abilities and possible exclusion development.</p> <p>Factors predisposing to social exclusion are poor life control abilities, adolescent risk behavior, learning difficulties or problems at school or work, heavy intoxicant use and absence from school or work.</p> <p>The risk for exclusion has increased. Poor life control abilities can be recognized and that way, problems can be interfered early enough. In prevention of social exclusion adolescent special needs and special need for support need to be paid attention. Early interference in problems can prevent from exclusion development.</p> <p>Things attached to adolescents health and well-being were asked with a questionnaire, which formed a basis for self help guide.</p> <p>Aim of the project was to give tools for self help, reduce the use of health care services by teaching life control, reduce unnecessary absences and encourage adolescents to take responsibility of own well-being.</p> <p>The self help guide project produces the self help guide for workshop, to be used as a support of health counseling.</p> <p>The guide will be used as a part of individual counseling and in different group counseling settings. Later self help guide can be used in other workshops or vocational education institutions as a part of health teaching.</p>		
Keywords Life control, Exclusion, Self help, Adolescence		
Miscellaneous Attached cd-rom contains the self help guide.		