

# Nuorten TULEVAISUUS- ohjaus - monta tietä tulevaan

toim.  
Arja Hämäläinen  
Anu Ipatti  
Eija Raatikainen

toim. Hämäläinen Arja, Ipatti Anu ja Raatikainen Eija

# NUORTEN TULEVAISUUSOHJAUS

- monta tietä tulevaan

# JULKAISUN KIRJOITTAJAT

## **Metropolia Ammattikorkeakoulu**

**Piekkari Jouni** - lehtori, FM

**Raatikainen Eija** - projektipäällikkö, yliopettaja, KT

**Sipilä Marianne** - asiantuntijalehtori, TtM, terveystieteiden tohtoriopiskelija

**Vinnari Mira** - projektityöntekijä, sosionomi AMK -opiskelija, KTM

## **Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk**

**Hämäläinen Arja** - TKI-asiantuntija, FM

**Suikkanen-Malin Tuija** - projektipäällikkö, yliopettaja, VTL

**Taina Anni** - projektityöntekijä, yhteisöpedagogi AMK -opiskelija

## **R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry**

**Vepsäläinen Laura** - hankekoordinaattori, sosionomi AMK

© Metropolia Ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ja R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry

Julkaisija: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimittajat: Arja Hämäläinen, Anu Ipatti ja Eija Raatikainen

Sisäsivujen valokuvat:

Eija Raatikainen s. 4 ja 47

Arja Hämäläinen s. 8, 17, 48, 49 ja 51

Tuija Suikkanen-Malin s. 54

Susanna Palo s. 56

Riikka Järvinen s. 89

Kannet: kuva Freepik (Freepik License, Designed by pikisuperstar / Freepik), muokkaus Niini & Co Oy

Taitto: Niini & Co Oy

Painopaikka: Niini & Co Oy, 2019

Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja

TAITO-sarja 31

Helsinki 2019

ISBN 978-952-328-167-7 (nid.)

ISBN 978-952-328-168-4 (pdf) 2. korjattu painos

ISSN 2669-8013 (nid.)

ISSN 2669-8021 (pdf)

[www.metropolia.fi/julkaisut](http://www.metropolia.fi/julkaisut)



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons

Nimeä-EiKaupallinen-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Julkaisu on tuotettu osana Motiivi - Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät -hanketta (2017—2019). Hankkeessa kehitettiin toimintamalleja, joilla tuetaan työttömiä ja työelämän ulkopuolella olevia 16—29-vuotiaita nuoria tunnistamaan ammatillisen kasvunsa edistäjiä ja esteitä sekä suuntaamaan toimintansa kohti realistisia, ammatillisia tavoitteita. Hankkeessa koottiin olemassa olevia nuorten tulevaisuustyöskentelyn menetelmiä sekä kehitettiin ja arvioitiin uusia toimintatapoja. Kehittämisessä erityistä huomiota kiinnitettiin maahanmuuttajataustaisten nuorten tukemiseen, tasa-arvon toteutumiseen ja terveystieteiden huomiointiin. Toimintamallit hyödyntävät nuorille suunnattuja digitaalisia työkaluja, erityisesti Suomen Setlementtiliiton NäytönPaikka-palvelua. Hanketta rahoitti Euroopan sosiaalirahasto. Hanketta rahoittavana viranomaisena oli Hämeen ELY-keskus.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



# SISÄLTÖ

<b>ESIPUHE</b> Eija Raatikainen	1
---------------------------------	---

## I TULEVAISUUTTA RAKENTAMASSA

Tulevaisuuteen suuntaamassa <b>Eija Raatikainen</b>	3
Monialainen tiimi tukee nuorten osallisuutta <b>Arja Hämäläinen</b>	7
Onnistunutta ohjausta etsimässä <b>Tuija Suikkanen-Malin</b>	11
Trialoginen oppiminen työpajatyöskentelyn toteuttamisessa <b>Marianne Sipilä</b>	19

## II MOTIIVI-TULEVAISUUSTYÖSKENTELYN MALLIT JA TYÖVÄLINEET

Kokka kohti elämää - Motiivi-ryhmätoiminnan malli <b>Jouni Piekkari</b>	25
Motiivi-malli moninaisempaan tulevaisuustyöskentelyyn <b>Laura Vepsäläinen</b>	42
Tuunaa tulevaisuutesi -valmennus <b>Anni Taina</b>	47
Tuunaa tulevaisuutesi -mallinnus <b>Anni Taina ja Tuija Suikkanen-Malin</b>	50
Nuoret apuna itsearviointilomakkeen kehittämissä <b>Tuija Suikkanen-Malin</b>	52
Motiivi-ohjaajakoulutus <b>Jouni Piekkari ja Marianne Sipilä</b>	55

## III DIGITAALINEN OHJAUS

Digitaaliset välineet ohjauksessa <b>Anni Taina ja Tuija Suikkanen-Malin</b>	62
Ohjaajien kokemuksia NäytönPaikasta <b>Tuija Suikkanen-Malin ja Mira Vinnari</b>	65

## IV HYVÄ TERVEYS MOTIVOI TULEVAISUUTEEN

Motiivi-mittari arviointi- ja seurantatyökaluna <b>Marianne Sipilä</b>	68
Motiivi-mittarin käyttöohje <b>Marianne Sipilä</b>	71
Terveystietopaketti nuoren ohjaukseen <b>Marianne Sipilä</b>	72

## V OPINNÄYTETYÖT

Opinnäytetyöt Motiivi-hankkeessa	82
----------------------------------	----

## LIITTEET

<b>Liite 1:</b> Motiivi-mittari <b>Marianne Sipilä</b>	91
<b>Liite 2:</b> Nuoren tulevaisuusohjaamisen tilat ja tilanteet: toimintakulttuurin arviointi- ja kehittämiskehikko <b>Jouni Piekkari</b>	94

# ESIPUHE

Motiivi - Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät -hankkeen tavoitteena oli tukea heikommissa työmarkkina-asemassa olevia nuoria. Se auttoi heitä näkemään elämänsä kokonaisuutena, tunnistamaan ammatillisen kasvunsa edistäjiä ja esteitä sekä toimimaan kohti realistisia ammatillisia tavoitteita. Tähän tavoitteeseen pyrittiin auttamalla nuoria löytämään vastauksia kysymyksiin kuka minä olen, mitä minä osaan ja mihin minä pystyn. Motiivi-hankkeessa kysymyksiin etsittiin vastauksia sekä yksilö- että ryhmäohjauksen keinoin, tulevaisuustyöskentelyyn perustuen.

Hankkeessa kehitetyt Motiivi-(ryhmä)ohjausmallit mahdollistavat tulevaisuussuuntautuneen ohjauksen. Ne vahvistavat ammattilaisten mahdollisuuksia tukea nuorten osallisuutta, yhteisöllisyyttä, terveyttä ja työelämävalmiuksia. Erityistä huomiota toimintamallien kehittämisessä kiinnitettiin maahanmuuttajataustaisten nuorten tukemiseen, tasa-arvon toteutumiseen ja terveystieteiden huomiointiin tulevaisuussuuntautuneessa ohjauksessa.

Motiivi-toimintamalleissa on keskiössä tulevaisuususkon luominen, joka syntyy positiivisesta tulevaisuuspuheesta arkisissa kohtaamisissa. Tällöin tulevaisuutta ei nähdä vain kriittisestä näkökulmasta, vaan myös positiivisena mahdollisuutena. Ohjauksen tavoitteena on nuoren kohtaaminen ja näkyväksi tuleminen. Häntä tuetaan luomalla luottamusta ja rohkeutta tulevaisuutta kohtaan. Tulevaisuussuuntautunut Motiivi-ohjausmalli suuntaa tulevaan, luoden ja rakentaen sitä. Malli vahvistaa nuoren toimijuutta hänen oman elämänsä suunnannäyttäjänä ja haltuunottajana.

Motiivi-mallista on monenlaisia sovelluksia: maahanmuuttajatyöhön kiinnittyvä malli, intensiivinen Tuunaa tulevaisuutesi -valmennusohjelman malli sekä työpajoille soveltuva ryhmien koheesiota ja ihmisten välistä kohtaamista painottava malli. Yhteistä kaikille malleille on kuitenkin vahva tulevaisuussuuntautunut ohjaus, kolme pääkysymystä, terveystieteiden huomioiminen ja digitaalisen ohjauksen (NäytönPaikan) huomioiminen.

Motiivi-hankkeessa on nuorten ryhmäohjausmallien lisäksi järjestetty ohjaajakoulutusta. Myös se perustuu tulevaisuussuuntautuneeseen ohjaukseen. Keskiössä ovat kysymykset kuka minä olen, mitä minä osaan ja mihin minä pystyn. Terveys-, maahanmuuttaja- ja digitaalisen ohjauksen kysymykset ovat olleet kehittämistyön keskiössä myös ohjaajakoulutuksessa, kuten muutenkin koko hankkeessa. Hankkeessa on myös tuotettu NäytönPaikasta ([www.naytonpaikka.fi](http://www.naytonpaikka.fi)) mobiiliversio. Tähän nuoren digitaaliseen portfolioon on lisätty terveyteen liittyviä itsearviointimittareita (mm. Motiivi-mittari) ja tietoa terveystieteiden palveluista.

Tässä oppaassa on kuvattu Motiivi-hankkeen keskeisimmät tulokset: erilaiset Motiivi-ohjausmallit, Motiivi-mittari ja uudistunut NäytönPaikka. Näiden elementtien avulla ohjataan nuoria kohti tulevaisuutta - osaavina, tyytyväisinä ja rohkeina, elämästään sekä tulevaisuudestaan kiinnostuneina nuorina!

**Eija Raatikainen**

projektipäällikkö

Metropolia Ammattikorkeakoulu

I

TULEVAISUUTTA  
RAKENTAMASSA

Eija Raatikainen, Metropolia Ammattikorkeakoulu

# TULEVAISUUTEEN SUUNTAAMASSA

Tulevaisuus voi kulkea monia reittejä. Se on ei-syklistä, ei-kehämäistä, revolutionaarista ja ennen kokematon muutosta, vaikka varmojakin asioita tulevaisuudesta on löydettävissä. Varmat asiat tulevaisuudessa liittyvät usein luonnon ilmiöihin kuten auringonnousuun tai painovoimaan. (OPH 2019.)

Tulevaisuus ja sen suunnitteleminen ei kuitenkaan ole kaikille ihmisille samanlaista - eikä yhtä varmaa - esimerkiksi riskialueilla kasvaneille nuorille. Positiivisella asennoitumisella tulevaisuuteen on tutkimusten mukaan todettu olevan vaikutusta siihen, kuinka paljon nuoret kokevat elämässään psykologisia ja sosiaalisia haasteita. Nuoret, jotka suhtautuivat tulevaisuuteen negatiivisesti eli joiden asenne on kielteinen, kokevat myös enemmän haasteita. (Framer 2003.)

Ihmisen halu tietää tulevasta liittyy hänen tarpeeseensa kokea turvallisuutta. Tulevaisuus halutaan nähdä tuttuna ja turvallisena, mutta samalla myös odottamisen arvoisena. Ihmismielen kanssa pysyminen edellyttää jonkinlaista varmuutta siitä, mistä huomina todennäköisesti muodostuu. (Järvensivu 2016.) Mahdollisuuteen nähdä tulevaisuus liittyy myös toivon tunne. Ihminen voi kokea tulevaisuuden innostavaksi ja kiehtovaksi tai uhkaavaksi ja pelottavaksi. Kokemansa pohjalta hän yrittää sopeutua tulevaan ja toimia itse aktiivisesti toivomansa tulevaisuuden luomiseksi. (Rubin & Kaivo-Oja 2010.)

Nuoruuteen ja nuoren identiteetin muodostamisen kehitystehtävään liittyy oleellisesti tulevaisuus: siitä haaveileminen, sen hahmottaminen ja sen suunnittelu. Nuoren tarve tulevaisuuntautuneisuuteen on samansuuntaista kulttuurista tai yhteiskunnasta riippumatta. (Framer 2003.) Tulevaisuusorientaatiolla tarkoitetaan aktiivista ja tietoista tulevaisuuden haltuunottoa (Heinonen, Ruotsalainen & Kurki 2012).

## TULEVAISUUSSUUNTAUTUNUT OHJAUS

Tulevaisuussuuntautunut ohjaus on ennakoimatonta asennoitumista tulevaan. Sitä on mahdotonta tarkasti määritellä. Puhutaan ohjauksesta tai tavoitteellisesta toiminnasta, jolla pyritään päämäärätietoisesti kohti ennakoimatonta ja uutta. Vaikka tulevaisuus on ennakoimatonta, se rakentuu aina kuitenkin nykyisyyden ja historian päälle.

Tulevaisuusohjaus tarkoittaa tiivistetysti sitä, että tulevaisuusajattelua ja kokonaisvaltaista (opinto- ja ura)ohjausta yhdistetään sekä ohjauksen työkaluissa että tehtävissä. Niissä sovelletaan tulevaisuudentutkimuksen ja ryhmäohjauksen menetelmiä. Tulevaisuusohjauksessa tuetaan valmiiden ratkaisujen sijaan ihmistä omannäköisen tulevaisuuden löytämisessä ja tekemisessä. (Tulevaisuusohjaus 2019.)

Ohjauksessa on kyse vuorovaikutuksesta, jossa tulee huomioida ihmisen tiedot, taidot, tunteet ja reaktiot. Ohjauksessa on tärkeää ohjattavalle annettava aika, huomio ja kunnioitus. (Onnismaa 2011; Vehviläinen 2014.) Ohjauksen tavoitteena on, että siitä jää ohjattavalle positiivinen tunne siitä, että ohjaaja on ohjattavan kanssa samalla puolella ja tavoittelee hänen parastaan. Ohjaajan tulee kuitenkin tiedostaa omat asenteet ja ennakkoluulot - varsinkin ne, jotka saattavat häiritä ohjaustilannetta. Myös erilaisten kulttuurien ja taustojen tulee olla tietoisena tarkastelun kohteena (Ahvenainen ym. 2014). Nuori tarvitsee luottamusta herättävän ja sensitiivisen aikuisen, joka on kiinnostunut hänen asioistaan (Raatikainen 2018a; Raatikainen 2018b). Luottamuksella ja toivolla on todettu olevan yhteys (McGee 2012). Luottamus lisää asioiden ennakoitavuutta ja jatkuvuutta elämässä, kun taas toivo kannattelee ja auttaa elämässä eteenpäin.

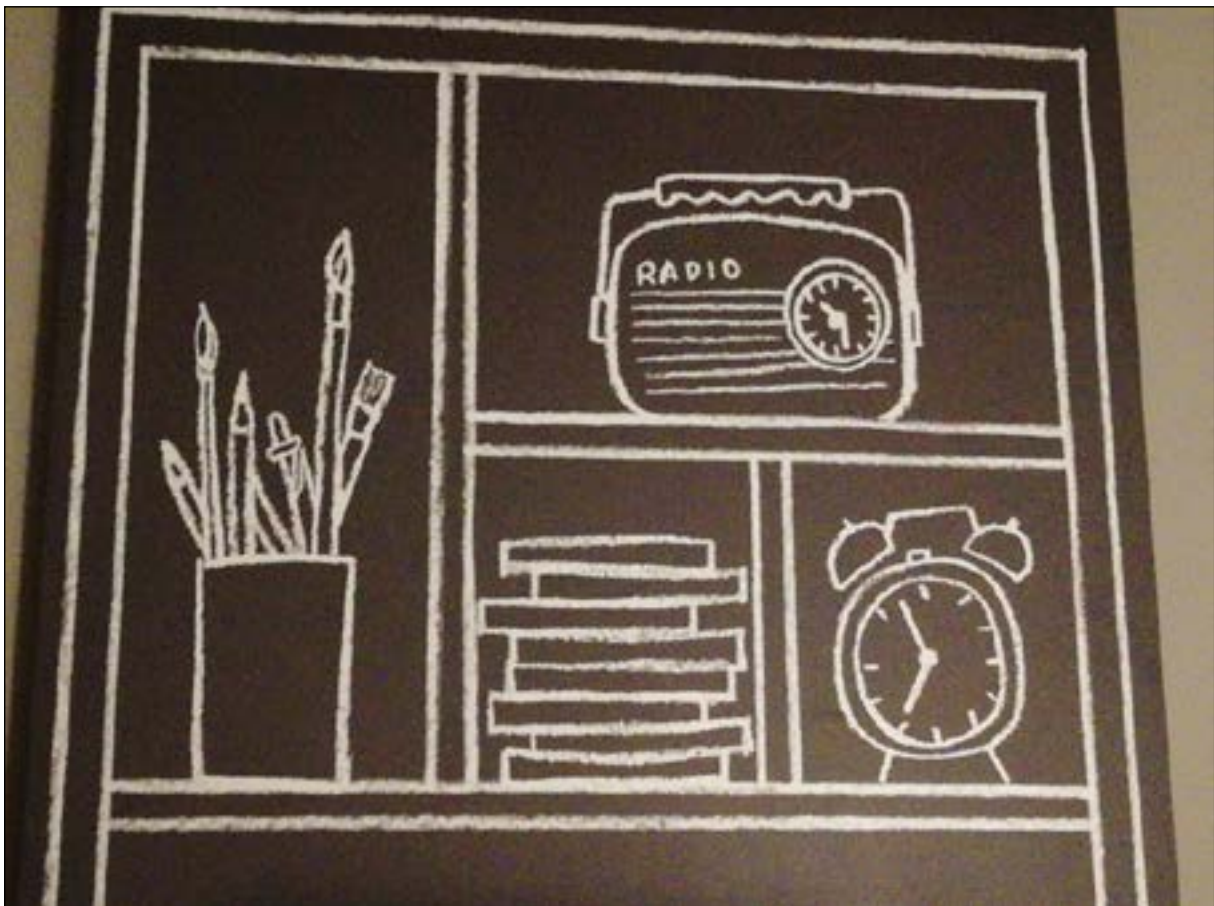


Tulevaisuudesta puhuttaessa puhutaan myös ennakoinnista. Ideana on hyödyntää epävarmaa tietoa esimerkiksi päätöksenteon pohjaksi. Ohjaajan näkökulmasta tarkasteltuna ennakoiva työote pitää sisällään sen, että on avoin uudelle ja pyrkii havainnoimaan ympärillä tapahtuvia muutoksia laajemmin, mutta myös omalla alalla. Ennakoinnin voi nähdä tulevaisuuden tekemiseksi siten, että tulevaisuusajattelussa hahmotetaan mahdollisia ja toivottavia tulevaisuuksia. Lopulta asioita aletaan tehdä silloin, kun se on mahdollista. (Luotsi-Lappi 2019; OPH 2019.) Tulkinnat sekä tapa nähdä maailma ja itsensä siinä rakentaa tulevaa. Toimin niin, kuin näen itseni. Toimin niin, kuin minut nähdään. Millaisena siis nuoren näemme? Mitä viestimme hänelle siitä, kuka hän on, mitä hän osaa ja mihin hän pystyy?

Nuorten tulevaisuussuuntautuneeseen ohjaukseen liittyy myös jännite, että ohjaus tapahtuu kahden eri sukupolven välillä. Tässä tilassa eivät vain arvot, asenteet ja eletty elämä vuosina ja vuosikymmeninä haasta ohjaajaa ja nuorta kohtaamaan toisensa, vaan myös sukupolviin liitetyt erot tulevat esille. Erityisesti erot tavoissa tarkastella maailmaa saattavat nousta esiin uudella tavalla.

Z-sukupolvella tarkoitetaan vuosina 1995 - 2010 syntyneitä lapsia ja nuoria. Vuonna 2019 he ovat 9 - 24 -vuotiaita. Loveland (2017) kuvailee tätä sukupolvea aloitekykyisiksi nuoriksi, joille sosiaaliset kysymykset ovat tärkeitä ja jotka toivovat maailman muuttuvan paremmaksi paikaksi. Heille sosiaalinen media on tärkeä. Sen sijaan Piekkari ja Tienari (2011) tuovat esille Z-sukupolven arvaamattomuuden, nopeuden, muutoksen ja lyhytjänteisyyden piirteet. Erityisesti heidän ajattelutapansa näyttäytyy erilaisena. Kojo (2010) puolestaan käyttää laajentuneen nykyisyyden käsitettä kuvatesaan nuoria, jotka keskittyvät nykyhetkeen asettamatta itselleen pitkän aikavälin tavoitteita. Muutamassa vuodessa Z-sukupolven nuorista tulee nuoria, jotka pohtivat tulevaisuuttaan ja siihen liittyviä tavoitteita. Kuinka sukupolvien väliset heijasteet huomioidaan tuolloin ohjauksessa?

Edellisten lisäksi nuoren kokemuksella elämän merkityksellisyydestä ja kyvystä asettaa tulevaisuuteen suunnattuja tavoitteita on todettu olevan yhteys (Gorlova ym. 2010). Elämässään tyytyväisimmät suomalaisnuoret uskovat hyvään tulevaisuuteen ja luottavat itseensä (Salonen & Konkka 2016). Elämän hyväksi kokeminen koostuu merkityksellisyyden kokemisen lisäksi monista asioista: aineettomista, aineellisista ja niiden välimaastossa olevista asioista, joita ovat esim. taide, luonto ja kulttuuri.



Elämä on oppimista.

(Juntunen 2019.) Tutkimusten mukaan nuoret kuitenkin nimeävät keskeiseksi tulevaisuuteen suuntautuviksi tavoitteikseen läheiset ystävyyssuhteet ja niiden vaalimisen (Aapola-Kari & Wrede-Jäntti 2016, 169 - 172). Merkityksellisyys tuo toivon tunteen rinnalla voimaa pyrkiä elämässä eteenpäin. Asiolla on merkitystä, tekeminen on mielekästä ja se kiinnittyy laajempiin kokonaisuuksiin. Toivon tunne syntyy vaikuttamisen mahdollisuuksista ja itsestä suhteessa muihin ihmisiin. Onnistuminen lisää aina tulevaisuuden toivoa.

Läheisiin ihmissuhteisiin liittyvä kiinnittyminen. Kiinnittyminen tukee sosiaalisia suhteita, kun vastavuoroisesti hyvin toimivat sosiaaliset suhteet edistävät kiinnittymistä. Muun muassa opiskeluun kiinnittymiseen liittyvissä tutkimuksissa on todettu, että keskeistä kiinnittymisessä on sen tulevaisuuteen suuntautunut prosessimaisuus, eli sen onnistuminen perustuu osallisuuden ja vastavuoroisuuden toteutumiseen. (Mäkinen & Annala 2011.)

## ORIENTOITUMINEN TULEVAISUUTEEN

Tulevaisuuteen orientoituminen nostaa esille kysymyksen kiinnittymisestä. Esimerkiksi Biesta (2019) kysyy, mitä tapahtuu nykyisyydelle, jos koko ajan suuntaamme huomiomme tulevaisuuteen: "If we just educate for future, we not to engage the there we are now." Hänen mukaansa ihmisten pitäisi kokea intoa (desire) siihen, missä me olemme nyt, eikä tavoitella koko ajan tulevaa, sillä kriittisesti ajatellen sen voi myös nähdä vastuun pakoiluna nykyisyydestä.

Nuorilla kuitenkin tulevaisuuden hahmottaminen ja rakentaminen kuuluvat osaksi nuoruuden elämänvaihetta. Lisäksi on näyttöä siitä, että tulevaisuuteen asetetut tavoitteet ja unelmat vievät elämässä eteenpäin (Juntunen 2018). Toisaalta Biestan ajatus pysähtymisestä tai olemassa olevan tarkastelusta ei ole huono lähtökohta uuden luomiselle ja rakentamiselle, tulevaisuussuuntautuneelle ohjaukselle.

Tulevaisuussuuntautunut ohjaus haastaa ohjaajan pohtimaan myös omaa maailmankuvaansa, arvojaan ja sitä, miten hän näkee nuoren yksilönä, mutta myös oman aikansa sukupolven edustajana. Kun nuori etsii tulevaisuuttaan, ohjaajan tiedostamattomat arvot ja asenteet saattavat vaikuttaa ohjaustilanteeseen.

Ohjaajan huoli nuoren tulevaisuudesta saattaa olla hyvin aiheellinen, sillä tutkimuksin on todettu (Myrskylä 2012), että välivuodet peruskoulun jälkeen saattavat olla todellinen riski nuoren elämässä. Nuori tarvitsee rohkaisua, empaattista kohtaamista (Raatikainen, Rauhala & Mäenpää 2017) ja luottamusta tulevaan.

## LÄHTEET

Ahvenainen, M., Heikkilä, K., Jokinen, L., Miettinen, S., Ollila J., Pietikäinen, N. & Vuorisalo, K. 2014. Tulevaisuus paljon mahdollista - tulevaisuusohjauksen käsikirja. Osoitteessa <https://tulevaisuusohjaus.fi/tyokalut/tyokirja/> . Luettu 11.5.2019.

Biesta, G. 2019. Why teaching matters: Education, social pedagogy and the school. Luento. Suomen Sosiaalipedagogiikan päivät 2019.

Framer, G. L. 2003. The Dimensionally of Youths' Oriented Interest. Journal of Social Service Research, 29:2, 1 - 40.

Gorlova, N., Romanyuk, L., Van den Schoot, R. 2010. Meaning-in-life orientations and values in youth: Cross-cultural comparison. European Journal of Developmental Psychology 9(6): 1-7.

Heinonen, S., Ruotsalainen, J. & Kurki, S. 2012. Luova tulevaisuustila ja tulevaisuuden osaamisen ennakointi. tulevaisuuden tutkimuskeskus Tutu e-julkaisuja 4/2012. Turun yliopisto. Tulevaisuuden tutkimuskeskus.

Juntunen, A. 2018. "Pitää saada itkee ilosta ja surustakin" – nuoret ja hyvän elämän rakennusaineet. Nuorisotutkimus 2/2018, 35 - 55.

Järvensivu, A. 2016. Voiko työllistyvyyslupaukseen luottaa? Työpoliittinen Aikakauskirja 2/2013.

- Kojo, M. 2010. Laajentunut nykyisyys: nuorten tulevaisuuteen suuntautuminen työn marginaalissa. Nuorisotutkimus 2/2010.
- Loveland, E. 2017. Instant generation. *The journal of college administration* 235. 3-38. Luettu 1.4.2019.
- Luotsi-Lappi 2019. Osoitteessa <http://luotsi.lappi.fi/tyokalupakki>. Verkkojulkaisu. Luettu 1.4.2019.
- McGee, V. 2012. Trust, hope and empowerment. *Australian Journal of Philosophy*, 86:2, 237 - 254.
- Mäkinen M. & Annala J. 2011. Opintoihin kiinnittyminen yliopistossa. Osoitteessa [http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66169/opintoihin\\_kiinnittyminen\\_yliopistossa\\_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66169/opintoihin_kiinnittyminen_yliopistossa_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y) . Luettu 11.5.2019.
- Myrskylä, P. 2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. työ ja yrittäjyys 12/2011. Työ- ja Elinkeinoministeriö: Edita Publishing.
- Myrskylä, P. 2012. Hukassa - Keitä ovat syrjäytyneet nuoret?
- Nuorisolaki 1285/2016. Osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Luettu 11.5.2019.
- Onnismaa, J. 2011. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Gaudeamus.
- OPH 2019. Koulutus- ja osaamistarpeiden ennakointi. Osoitteessa ([https://www.oph.fi/tietopalvelut/ennakointi/koulutus\\_ja\\_osaamistarpeiden\\_ennakointi/menetelmat](https://www.oph.fi/tietopalvelut/ennakointi/koulutus_ja_osaamistarpeiden_ennakointi/menetelmat)). Luettu 11.4.2019.
- Piekkari, R. & Tienari, J. Z ja epäjohtaminen. 2011. Talentum Oyj.
- Raatikainen, E. 2015. Lujita Luottamusta. Asiakassuhteen rakentaminen sosiaali- ja terveysalalla.
- Raatikainen, E. 2018a. Nuoren identiteetin rakentaminen kohtaamisessa. Teoksessa Rautiola, T. & Ala-Nikkola, E. (toim.) Kohtaa nuori – Kompassi suuntaa hakevan nuoren kohtaamiseen. Osoitteessa <http://kohtaanuori.metropolia.fi/> . Luettu 11.5.2019.
- Raatikainen, E. 2018b. Ohjaavia kysymyksiä nuoren sisäisen motivaation herättämiseksi. Teoksessa Rautiola, T. & Ala-Nikkola, E. (toim.) Kohtaa nuori – Kompassi suuntaa hakevan nuoren kohtaamiseen. <http://kohtaanuori.metropolia.fi/>
- Raatikainen, E., Rauhala, L.A. & Mäenpää, S. 2017. Qualified Empathy - a key element for an empowerment professional. Teoksessa Hämäläinen, J. (toim.) vuosikirja 2017. Sosiaalipedagoginen aika-kausikirja, vuosikirja 201. <https://journal.fi/sosiaalipedagogiikka/article/view/65404/30617>.
- Rubin, A. & Kaivo-Oja, J. 1999. Towards a futures-oriented sociology. *Journal International Review of Sociology. Revue Internationale de Sociologie. Volume 9, 1999 - Issue 3*. Osoitteessa <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03906701.1999.9971322?journalCode=cirs20> . Luettu 11.5.2019.
- Salonen, A. & Konkka, J. 2017. Kun tyytyväisyys ratkaisee. Nuorten suhtautuminen globaaleihin haasteisiin, käsitykset ihanneyhteiskunnasta ja toiveet omasta tulevaisuudesta. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto, 137–156.
- Tulevaisuusohjaus 2019. Osoitteessa <http://tulevaisuusohjaus.fi/> . Luettu 11.5.2019.
- Valtakunnallinen Työpajayhdistys nid. Työpajapedagogiikka. Valmennuksen pedagogisia lähtökoh-  
tia työpajalla.
- Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Gaudeamus Helsinki University Press.

Arja Hämäläinen, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk

# MONIALAINEN TIIMI TUKEE NUORTEN OSALLISUUTTA

**Osallisuus** on termi, jota käytetään monenlaisissa yhteyksissä. **Motiivi-hankkeessa** se tarkoittaa, että kaikki toiminta tähtää nuorten osallisuuden parantamiseen. Näin nuoresta tulee aktiivinen toimija omassa elämässään. (Närhi, Juvonen & Matilainen 2014.)

**Monialaisuus** tarkoittaa eri alojen yhteistyötä. Aiemmin puhuttiin yleisesti moniammatillisuudesta, mutta ammattien rajapintojen hämäytyessä monialaisuus kuvastaa paremmin vallitsevaa tilannetta.

Monialainen ja moniammatillinen ohjaus ja siihen liittyvä asiantuntijuus toimii nuoren ympärillä, mutta sisältää myös nuoren oman asiantuntijuuden. Monialaisuuden tavoitteiksi on määritelty koulutusalojen rajojen ylittäminen ja yhteisen työn merkitysten rakentuminen nuoren hyväksi. (Isoherranen 2012, 27; Katajamäki 2010, 24 – 25.)

Motiivi-hankkeessa toimii ihmisiä monilta aloilta. Osaamistaan jakavia työntekijöitä on sosiaali- ja terveysalalta, psykologiasta, (talous)hallinnosta, tietotekniikasta ja viestinnästä.

## TIIMISSÄ TAITURUUS TIIVISTYY

Isoherranen nostaa väitöskirjassaan (2012, 152) esiin moniammatillisen tiimin jäsenten neljä keskeistä taitovaatimusta ja valmiutta. **Reflektiivinen arvioinnin taito** tarkoittaa kykyä tunnistaa ongelmien ratkaisussa moninäkökulmaisuuuden merkitys sekä valmiutta oman toiminnan arviointiin ja yhdessä kehittämiseen. Täytyy osata esittää mielipiteensä, perustella ja kuunnella erilaisia näkökulmia ja perusteluja, joiden pohjalta ratkaisut tehdään. **Taitavan keskustelun ja dialogin taidot** kuvaavat käytännön tasolla keskustelun edellyttämiä taitoja. Tiimissä tarvitaan myös **valmiutta jaettuun johtajuuteen**, mikä antaa jokaiselle ammattilaisille vastuun omalla alueellaan. Siihen kuuluu lisäksi vastuu kokonaisuuden toteutumisesta. Kuka tahansa tiimin jäsen voi toimia sovitusti tiimin johtajana. Moniammatillisen tiimin jäseniltä vaaditaan **valmiutta joustavuuteen rooleissa**. Avoin ja luottamuskellinen ilmapiiri on kaikkien tiimin jäsenten yhteinen aikaansaannos.

**Tiimi** on Motiivi-hankkeessa monimuotoinen käsite. Ydintiimikseni koen Kouvolan Xamkissa toimivan Motiivi-hankkeen työntekijät, joita ovat Tuija Suikkanen-Malin ja Anni Taina. Tuija on pitkän linjan sosiaalialan ja nuorisotyön ammattilainen, kun taas Anni on tradenomi ja melkein valmis yhteisöpedagogi. Minä olen tehnyt psykiatrista hoitotyötä, opettanut viestintää ja toiminut erilaisissa ohjaus- ja työhyvinvoinnin edistämistehtävissä.

Kouvolan Xamk-tiimiin liittyi myös neljä terveydenhoitajaopiskelijaa, jotka tekevät hankkeelle kaksi opinnäytetyötä. Heiltä ja heidän ohjaavilta opettajiltaan on mielenkiintoista saada vinkkejä ja linkkejä uusimpiin terveystietoihin ja nuorten kokonaisyhteistyön edistämisen menetelmiin. Terveystietäjäopiskelijat tuovat tietoa liikunnasta, ravinnosta ja mielenterveydestä ja saavat vaihturina sekä tuoretta teoreettista että ajankohtaista käytännön tietoa nuoriso- ja sosiaalityöstä. Myös verkostot laajenevat, mikä on opiskelijoillekin tärkeää.

Laajennettuun Kouvola-tiimiin kuuluvat Elisabet Mäkinen TE-toimistosta ja Taru Mikkonen Kinnosta, joka on Kouvolan seudun kehittämissyhtiö. Onni-hankkeesta saimme vahvistukseemme psykologi

Pauliina Soikkeli-Siikosen. Hän osallistuu ryhmäytämisen lisäksi yksilökeskusteluihin ja jatkoseurantaan. Heillä on vahvaa osaamista syrjäytymisvaarassa olevien nuorten parissa työskentelystä. Heidän panoksensa on ollut korvaamaton **Tuunaa tulevaisuutesi -valmennusohjelman** suunnittelussa ja toteutuksessa. Myös Ohjaamon työntekijät ovat olleet ahkerasti mukana, onhan valmennusohjelman tarkoitus siirtyä heidän vakituiseksi toimintamuodokseen.

Laajaan Motiivi-tiimiin kuuluvat kaikki hankkeessamme työskentelevät. Yhteyttä pidetään pääosin sähköisesti neuvotellen. Laajan tiimin voima on uusien näkökulmien tuomisessa ja mainion materiaalin tuottamisessa. Näitä ovat arviointityökalut, Motiivi-mittari ja terveystyökalut.

## OHJAAMO JA MOTIIVI LYÖVÄT MONIALAISET HYNTTYYNSÄ YHTEEN

Valtakunnallinen **Ohjaamo**-toiminta on suunnattu nuorille, ja sen tavoitteena on koota nuorten tieto-, neuvonta- ja ohjauspalvelut yhteen toimipisteeseen. Nuoret ovat itse nostaneet "yhden luukun periaatteen" vahvasti esille. Osa ohjaamoista on koonnut kaikki nuorten tarvitsevat palvelut yhden katon alle. Osassa ohjaamomalleja palvelut ovat hajautuneet, mutta ne kokoavat yhteen ammattilaiset yhteisen työn äärelle, jotta päällekkäinen työ saataisiin eliminoitua. (Ohjaamot.fi 2019.)

Motiivi-hanke tekee monialaista yhteistyötä Ohjaamoiden kanssa. Kouvolassa se tiivistyy yhteistä Tuunaa tulevaisuutesi -valmennusohjelmaa suunnitellessamme ja toteuttaessamme. Kaksi noin kymmenen päivän valmennusta on nyt takana, ja jälkimmäisen palautteessa kehuttiin ohjelman jäntevöitymistä ja hienoa ilmapiiriä. Toisessa valmennuksessa oli mukana tuutoroimassa yksi ensimmäisen valmennuksen nuorista, jolla oli perspektiiviä arvioida molempia valmennuksia. Saimme monialaiseen tiimiimme siis myös kokemusasiantuntijan. (Anni Taina kirjoittaa valmennuksistamme tarkemmin tämän julkaisun luvussa II.)



Anni Taina ja Miikkael Ringman kouluttavat Keravan Ohjaamon väkeä.

Tuunaa tulevaisuutesi -toiminnan juurruttaminen Ohjaamoon on sujunut vähitellen, mutta hyvin. Mukana on ollut enenevässä määrin Ohjaamon työntekijöitä, ja kesäkuussa pidettävä kolmas ohjelma sujunee jo suurelta osin Ohjaamon vetämänä. Monialainen yhteistyö voi hoitua siis näinkin, ikään kuin saattaen vaihdettava -periaatteella. Isoherrasen termi **jaettu johtajuus** kuvaa tilannetta oivallisesti.

## MIKÄ VOI MENNÄ MONIALAISESTI PIELEEN?

Ei monialainen työkään aina herkkua ole. Pahimmassa tapauksessa eri alojen ihmiset puhuvat samoista asioista eri nimillä eivätkä tavoita toistensa ajatuksia. Käytetty kieli ja termit voivat lähialoilla-kin poiketa toisistaan. Miten määritellään nuori tai nuori aikuinen? Mitä on tulevaisuusohjaus? Mitkä menetelmät osallistavat parhaiten?

Arvot ja asenteet ovat toivottavasti yhteiset kaikilla nuorten parissa toimivilla, mutta niiden jalkauttamisessa käytäntöön onkin jo kirjavuutta. Mikä on toisen mielestä kuntouttavaa tai terapeutista, voi toisen mielestä olla holhoavaa tai objektisoivaa.

Hanketyön luonne tuo oman lisänsä monialaiseen yhteistyöhön. Työtä tehdään yhdessä yleensä melko lyhyt, ennalta säädelty aika, ja kaikilla on monia muitakin tehtäviä hoidettavana. Löytyykö yhteistä aikaa, ja onko jonkun toisen aika arvokkaampaa kuin toisen?

Ymmärrämmekö toisiamme joskus tahallaan väärin? Vai onko taustalla erilaisia organisaatiokulttuureita, jotka heijastuvat vaikeuksina löytää yhteinen kieli?

## NUORET HYÖTYVÄT MONIALAISESTA OHJAUksesta

Nuoret ovat joskus kokeneet, että ohjaus on "kasvotonta palvelua" ja vuorovaikutuksesta on "puutunut sydän". Vastaavasti hyvässä ohjauksessa nuoret arvioivat vuorovaikutuksen olleen arvostavaa, yksilöllistä, kuuntelevaa ja kuulevaa. Kohtelu on ollut tasa-arvoista ja ihmistä kunnioittavaa. (Närhi, Juvonen & Matilainen 2014, 132 - 133; Purhonen 2017.)

Kysyimme nuorilta palautetta molempien Tuunaa tulevaisuutesi -valmennusohjelmien jälkeen. Erikseen ei kysytty, miten juuri monialainen yhteistyömme onnistui heidän näkökulmastaan, mutta sitä oli kuitenkin sivuttu palautteissa.

"Ihan parhaat ohjaajat", "Paljon uusia juttuja" ja "Ryhmäytyminen onnistunut" – nämä toisen valmennusryhmän palautteet kertovat tiimin onnistumisesta työssään. Eri alojen osaajat ovat antaneet valmennukseen parhaan osaamisensa, mikä saa nuoret kokemaan parantunutta osallisuuden tunnetta. He ovat löytäneet monialaisten näkökulmien eli meidän pystyttämiemme tienviittojen avulla reittejä kohti unelmiaan.

Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuksessa nuoret ovat olleet kiinnostuneita terveystieteen asioista. Terveystieteen ja naprapaattipiskelijät puhuivat liikunnasta ja ravinnosta nuorten kielellä. Toiminnalliset menetelmät, kuten kuntotesti ja kaupunkisuunnistus, lisäsivät kiinnostusta kunnon kehittämiseen. Opiskelijat ovat siis tehneet nuorten etäisiksi ja vaikeapääsyisiksi kokemia terveystieteen palveluja tutummiksi ja helpommin lähestyttäviksi.

## MONIALAISUUS LISÄÄ DIALOGIA JA ROOLIJOUSTAVUUTTA

"Huolellinen suunnittelu tarpeeksi ajoissa on ihan ehdoton edellytys näin isoa kokonaisuutta moniammatillisesti suunniteltaessa", tuleva yhteisöpedagogi Anni Taina kertoo. "Hyvät henkilökemiat ovat sattumankauppa, mutta helpottavat myös moniammatillisessa työssä. Meillä moniammatillinen tiimi rakentui tosi luontevasti kaikkien omien vahvuuksien ympärille."

Olen kokenut monialaisessa työssä antoisimmaksi sen, että olemme keskustelleet eri vaihtoehdoista. Olen saanut sekä uusia teorialähteitä että käytännön työkaluja. Ryhmäytymisessä käytettyjä aktivointimenetelmiä ja erilaisia itsearviointitapoja voin hyödyntää tulevaisuudessakin ohjaustoimissani. Toi-

vottavasti olen myös tuonut tiimiin osaamistani: pedagogista, viestinnällistä ja työhyvinvoinnillista lisäarvoa. Olen kannustanut kollegoita erityisesti vaikuttamaan asioihin kirjoittamalla.

NäytönPaikka-alusta on mainio apuväline lisätä tiimiläisten **roolijoustavuutta**, joka on yksi Isoherrasen mainitsemista moniammatillisista valmiuksista. Myös **dialogin taidot** paranevat, kun eri alan ihmiset saavat käyttöönsä on nuoren jakamat aineistot.

Motiivi-hankkeen toimintaa ohjaa kolme kysymystä: Kuka minä olen? Mitä minä osaan? Mihin minä pystyn? Nämä maailmaa syleilevät eksistentiaalipohdinnat olemme saaneet käännettyä erilaisiksi käytännön toimenpiteiksi - monialaisen yhteistyön avulla.

## LÄHTEET

Isoherranen, K. 2012. Uhka vai mahdollisuus – moniammatillista yhteistyötä kehittämässä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Sosiaalitieteiden laitos. Osoitteessa [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493/isoherranen\\_vaitoskirja.pdf](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37493/isoherranen_vaitoskirja.pdf) ; luettu 18.4.2019.

Katajamäki, E. 2010. Moniammatillisuus ja sen oppiminen. Tapaustutkimus ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalta. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Närhi, K., Juvonen, T. & Matilainen, S. 2014. Nuorten ääni kuuluviin. Teoksessa Jämsén, Arja & Pyykkönen, Anne. Saarijärvi (toim.): Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry.

Ohjaamot.fi 2019. Osoitteessa <https://ohjaamot.fi/etusivu>; luettu 18.4.2019.

Purhonen, K. 2017. Nuorten ja ammattilaisten kokemuksia monialaisesta ohjauksesta. Osoitteessa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126768/URNISBN9789523440111.pdf?sequence=1&isAllowed=y>; luettu 18.4.2019.



Tuija Suikkanen-Malin, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk

## ONNISTUNUTTA OHJAUSTA ETSIMÄSSÄ

*Nii et ettei oo aina yksin kotona. Ja sillee tälle... olis kuitenkin kiva olla vähä sosiaalinen eikä elää niinku niin sanottua virtuaalielämää pelkästään, että.. koska virtuaalielämä se niinku turruttaa ihmistä... turruttaa ihmistä, vaikka se ei myöntäiskää itelleen sitä, vaikka ei kokiskaan sitä turrutuksen tunnetta, mut kyl se tekee semmosta, että sosiaaliset taidot katoaa ja.*

Motiivi-hanke auttaa työmarkkinoiden ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria löytämään otteen omasta tulevaisuudestaan yhteiskunnan jäsenenä. Heikommassa työmarkkina-asemassa olevia 16–29-vuotiaita nuoria on harvoin tutkittu heidän omasta näkökulmastaan tai otettu mukaan kehittämiseen. Alueellisesti on kiinnostavaa tarkastella, millä tavoin arjen tilanteet kiinnittävät lähiyhteisöihin ja yhteiskuntaan tai syrjäyttävät niistä. (Suurpää 2009, 64.) Motiivin yhtenä tavoitteena on ollut kehittää tulevaisuusorientoituneita (myös digitaalisia ja pelillisiä) ohjausmenetelmiä. Menetelmien kehittelyn taustaksi on kerätty tietoa Ohjaamoiden käyttämisestä ohjausmenetelmistä. Lisäksi on kartoitettu kohderyhmän nuorten näkemyksiä ja kokemuksia ohjauksesta.

Kouvolassa Motiivi-hankkeen kokemuksen mukaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria on ollut vaikea tavoittaa, koska he liikkuvat niukasti kodin ulkopuolella eikä heillä ole päivittäisiä tai viikoittaisia kontakteja välttämättä mihinkään tahoon. Tavoitettuja nuoria on pyydetty mukaan kehittämiseen, mutta nuorten on ollut hankalaa sitoutua tämän kaltaiseen kehittämistyöhön. Nuorten kanssa on työskennelty kehittämistyössä lyhyiden syklien ja heidän mielenkiintonsa mukaan.

Tässä tekstissä tarkastellaan nuorten näkökulmasta heidän kokemuksiaan ohjauksesta. Teksti pohjautuu kahden sosionomi (AMK) -opiskelijan Motiivi-hankkeelle tekemien opinnäytetöiden aineistoihin. Tuoreemmasta opinnäytteestä oli käytettävissä litteroitu haastatteluaineisto, ja vanhemmasta työstä käytettiin aineistona valmiissa opinnäytteessä esitetyjä suoria lainauksia nuorten puheista.

Tuoreemman opinnäytteen aineisto perustuu seitsemän nuorten pajalta käyneen nuoren haastatteluun heidän ohjauskokemuksistaan. Nuorten paja on sosiaalisen kuntoutuksen paikka nuorille aikuisille, jotka ovat jääneet tai jäämässä palveluiden ulkopuolelle. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat: Millä tavoin nuori kokee saamansa ohjauksen ja tukitoimet? Miten nuoren saama ohjaus ja tukitoimet ovat toimineet? Opinnäytteen perusteella nuoret olivat tyytyväisiä niihin palveluihin, jotka olivat helposti saatavissa, ja tyytymättömyyttä aiheutti pääasiassa se, että jotkin palvelut (mm. terveyspalvelut) olivat hankalammin saavutettavissa. (Saine 2018.)

Toiseen opinnäytteeseen haastatteluaineisto oli kerätty vuonna 2015 kahdeksalta ammatillisen koulutuksen keskeyttäneeltä nuorelta. Opinnäytteessä tutkittiin ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen syitä. Keskeisimmäksi keskeyttämisen taustatekijäksi nousivat puutteet ohjauksessa, kun nuorten kokemuksiin tarpeisiin yritettiin vastata. Oppimisympäristössä tukea olisi tarvittu kokonaisvaltaisesti eikä vain oppimisen alueella. (Laiho 2017.)



## KERTOMUSTEN LUENTA

Motiivi-hankkeessa toimintoja ohjaavina kysymyksinä ovat olleet kuka minä olen, mitä minä osaan ja mihin minä pystyn. Kahden edellä mainitun opinnäytetyön viidentoista nuoren haastatteluja esitellään tässä katsauksessa näiden Motiivi-kysymysten kautta. Pyrkimyksenä on saada esiin nuorten kokeman ohjauksen tekijät, jotka kannattelevat heitä ja ylläpitävät positiivista tulevaisuudenkuvaa.

Nuorten kertomaa luettiin aineistokeskeisesti. Luokittelemalla nuorten kertomukset positiivisiin ja negatiivisiin kokemuksiin löytyi vastaus ensimmäiseen kysymykseen kuka minä olen. Kysymykseen mitä minä osaan saatiin vastaus teemoittelemalla positiivisia kokemuksia ohjauksen tulosten perusteella. Teemoittelemalla ohjauksen tapoja aineistosta saatiin vastaus kolmanteen kysymykseen mitä minä osaan.

Aineistosta nousi esiin selvästi kaksi ohjauksen tapaan liittyvää tekijää, joiden näkökulmia käsitellään tekstin loppuosassa. Nämä tekijät olivat ohjauksen toiminnallisuus ja suhdeperustaisuus.

## KUKA MINÄ OLEN?

Elämän keskeinen kysymys kuka minä olen perustuu turvallisuuteen. Nuorten turvallisuus kokemukset liittyvät usein ihmissuhteisiin. Mitä kiinteämmiksi ja läheisimmiksi nuoret kokevat suhteensa aikuisiin ja vanhempiin, sitä helpompi heidän on olla suhteessa myös ammatillisiin toimijoihin. He myös kykenevät hyötymään enemmän saamastaan tuesta kuin ne nuoret, joiden suhde aikuisiin on löyhempi. (Vornanen 2000, 303; Kannasoja 2013, 147.)

Opinnäytetöihin haastatelluilla nuorilla oli kokemusta erilaisista ohjaustilanteista: etsivästä nuorisotyöstä, lastensuojelusta, ammattioppilaitoksen oppilashuollon ja ryhmänohjaajien ohjauksesta sekä työvoimahallinnon, Kelan, sosiaalitoimen ja nuorisopsykiatrian ohjauksista. Haastateltujen nuorten palvelukokemusten perusteella voidaan nähdä heidän moninaiset perhe- ja terveystaustansa. Eri-laisten taustojensa lisäksi nuoret kuvaavat erilaisia kasvuolosuhteitaan. He kuvaavat myös kokemustensa yhteyttä pärjäämiseen ja itsetuntemukseen.

*-- mitä mitä niinku yhteiskunnassa eletään, et muaki on suojeltu niin paljon lapsuudessa, ja sillee ni... Jaaa, tota noin niin... mut kuitenkin siin on, se on sillee aika paljon vaikuttanu, ku ei oo omat vanhemmat olu läsnä eikä mitenkään ni, sitä on kuitenkin niinku tuntenu ittensä niin ulkopuoliseksi.*

Yksilön kokemus olemassaolosta rakentuu vuorovaikutuksessa sosiaalisten ja rakenteellisten tekijöiden verkostossa. Yksilön olemisen merkitys syntyy vuorovaikutussuhteissa (Bandura 2001). Nuorten kuvaavat itseään sosiaalisten suhteiden kautta. Heidän sosiaaliset verkostonsa ovat hyvin moninaisia. Siinä missä toinen nuori kertoo vahvoista tukiverkostoista, toinen kertoo vähäisestä sosiaalisesta elämästä ja virtuaalisen elämän aiheuttamasta turruttavasta tylsyydestä. Nuoret kertovat pitävänsä **sosiaalisia suhteita** tärkeinä, mutta omista **sosiaalisista taidoistaan** he eivät puhuneet.

*-- et mul on niinku olu toisten ihmisten seuras, ettei oo... tai niinku se ihmisten välinen kanssakäyminen pysynty.*

Arkisesta hyvinvoinnistaan nuoret kertoivat elämän perusasioiden eli syömisen, nukkumisen, asuminen ja taloudellisen tilanteen kautta. Ohjaustilanteiden positiivisina kokemuksina nousivat esiin erilaiset tilanteet, joihin liittyi syöminen tai ruokatarjoilu. Asumiseen liittyvät vaikeudet ja niiden hallitseminen ohjauksen avulla viestivät nuorten pyrkimystä oppia itse huolehtimaan perusasioistaan. Näissä asioissa nuoret tunnistivat tarvitsevansa apua ja tukea.

*-- on kuitenkin aika kalliita. Ja sit maku taloudellinen tilanne vähän sellanen huono. Ja sit muutenkin on kiva ku täällä on aina lounas niinku... mikä se on? Hetki kerran viikossa ja sit pääsee syömään tänne ja sit tääl on muutenkin niinku syödään aina mitä löydetään kaapista ja sillee.*

Nuoret kertoivat myös omasta henkisestä hyvinvoinnistaan. Henkisen hyvinvoinnin ylläpidon keskeisinä asioina tässä aineistossa nousivat esiin toiminnallisuus ja sosiaaliset suhteet.

*Ja sit on muutenkin on paikka minne mennä, koska nyt mulla on ollut sairausloma ni en mä niinku tiedä missä muualla mä olisin ollut sen ajan ku täällä.*

Aineistosta ei varsinaisesti noussut esiin nuorten tyytyväisyys elämäänsä. Jotkut heistä kuvasivat kuitenkin, että heidän menneisyytensä oli kurjempaa kuin nykyisyys on. Nuorten kuvauksista ei myöskään selvinnyt heidän terveydentilansa tai palveluiden käyttö muutoin kuin mainittuina ohjaukskokemuksina. Tämän kohderyhmän nuorilla on vaikeuksia saada esimerkiksi terveystalvueluita (Ikäheimo 2015, 40), mikä tässäkin aineistossa tuli esille.

## MITÄ MINÄ OSAAN?

Mitä minä osaan -kysymyksen juuret ovat itseluottamuksessa. Luottamus itseen ja omiin kykyihin rakentuu sosiaalisen toiminnan ja toimintakyvyn myötävaikutuksella. (Kannasoja 2013.) Nuorten etsiessä vastauksia näihin kysymyksiin keskeistä on ohjauksen ja tuen saanti. Nuoret suhtautuvat pääasiassa myönteisesti heidän kanssaan toimiviin ammattilaisiin ja heiltä saatavaan apuun.

Nuorten keskeiset taidot liittyivät **arjen hallintaan, koulunkäyntiin ja siirtymiseen työelämään**. Nuoret tunnistivat ohjauksen ja toiminnallisen tuen merkityksen oman elämänsä rytmittämisessä. Jäämisen kotiin toimeettomana nuoret kuvasivat negatiiviseksi. Aineistosta ei kuitenkaan selviä, mihin kotiin jäämisen negatiivisuus liittyy.

*- - just kans sitä arjen, niinku, tulee käytyy jossai ylipäättään ku on työttömänä ni se muute jäis helpost kotii.*

Nuoret tunnistivat oman osaamisensa rajallisuuden arjen hallinnassa. Asioiden hallinta koettiin hankalaksi silloin, kun niissä oli ehtinyt muodostua ongelmia, ilman ohjausta ja tukea. Ihmiset tekevät elämänsä valintoja, jotka eivät perustu vain heidän tekoihinsa. Valintoihin vaikuttavat yksilön lisäksi aikakausi, toimintaympäristö ja rakenteet sekä niiden vuorovaikutuksellinen suhde. (Vanhalakka-Ruoho 2014.)

Nuorten koulutuksellinen tausta oli aineistossa moninaista. Osa heistä oli valmistunut jo ammattiin, joko ammattikoulusta tai ammattikorkeakoulusta. Osalla taas opinnot olivat jääneet kesken ammatikoulussa. Aineistosta ei näkynyt se, oliko mukana sellaisia nuoria, jotka eivät olisi hakeneet tai saaneet jatko-opiskelupaikkaa. Nuoret kertoivat ohjauksesta ja tuesta, jonka avulla he olivat saaneet edistettyä omia opintoja.

*- - mä sain sen avulla tehtyy tavallaan sen opparin.*

Osaamisen tarkempia kuvauksia ei aineistossa ollut. Nuoret kyllä pitivät erilaisista toiminnoista, joihin heitä oli ohjattu. Aktiivisuus ja toimiminen sinänsä oli arvokasta. Toiminnan ja tekemisen vaikutus liittyi nuorten kertomuksissa muun muassa itseluottamukseen.

## MIHIN MINÄ PYSTYN?

Kysymys **mihin minä pystyn** viittaa toiminta- tai suorituskykyyn. Luottamus itseen ja omiin kykyihin rakentuu sosiaalisen toiminnan ja toimintakyvyn myötävaikutuksella. Nuorten sosiaaliseen toimintakykyyn, kuten itsevarmuuteen, on todettu vaikuttavan vanhemmuustyylit ja perhearkki (Kannasoja 2013, 146, 178).

Nuorten suorituskykyä on tutkittu erityisesti urheiluvallmennuksessa. Hyvään suorituskykyyn vaikuttaa kolme keskeistä asiaa. Ensiksikin kannustava ympäristö synnyttää onnistumista. Toiseksi osaami-

sen näkyväksi tekeminen auttaa motivaation pysymiseen. Toisten onnistumisten seuraamisen vaikutukset ovat moninaisia. Ne liittyvät sosiaalisiin tekijöihin, kuten läheisyyden sietoon, psyykkiseen tyytyväisyyteen ja harjoittelumotivaatioon. Kolmanneksi suorittamista parantaa tietoinen toimintatapojen muuttaminen. (Bortoli ym. 2013.)

Aineiston nuorten kuvauksissa usko omaan toimintakykyyn ja kyvykkyyteen tarvitsi vahvistusta. Negatiiviset ohjauskokemukset liittyivät usein liialliseen puolesta tekemiseen tai nuoren kokemaan mitätöintiin.

*- - opettaja sanoo ensimmäisenä, et tää ei oo sun paikka, nii sit mäki ajattelen, et ei tää sit varmaan ookkaan ja eroan. Ja nyt mä mietin, jos mä en ois lopettanu, ni nyt mul ois ammatti.*

Nuoret tunnistivat ohjauksen tarpeen työelämätaidoissaan. Heidän toiveensa ohjauksesta olivat konkreettisia. He toivoivat apua erilaisten kaavakkeiden täyttöön tai viranomaisasiointiin. Aineiston nuorilla oli halua päästä työelämään, joko suoraan tai erilaisten työkokeiluiden kautta. Nuorilla oli hyviä kokemuksia vaiheittaisista poluista työelämään. Nuoret toivoivat saavansa ohjausta työpaikan hankintaan. He kuvasivat tarvitsevansa ohjausta ja tietoa työpaikoista sekä niiden hakemisesta, ja he olivat valmiita myös pitkäjänteiseen työhön työpaikan saamiseksi. He myös tunnistivat oman toimintakykynsä rajoja.

*- - alentaa sitä kynnystä, niinku si... tota siirtys sinne työelämään, ohan näit tällaisii nuorten pajoja, tämmösiä. Mut mut ite oon kokenu ainaki omast mielest oon sillee suht arka... Et se ois viel jotenki sillee suht ... tuttu ja turvallinen sit se työympäristö.*

Nuorten puheissa välittyi luottamus omiin kykyihin selvitä työelämässä. He luottivat niin ikään työpaikoilta saatavaan ohjaukseen.

## TOIMINNALLISUUS

Nuorten ohjaukseen liittyvässä kirjallisuudessa ja tutkimuksessa painotetaan usein konkreettisen toiminnan merkitystä. Toimintaa voidaan pitää ihmisen perusolotilana. Toiminta on henkilön käytännöllisen ulkoisen ja psyykkisen sisäisen maailman välinen hierarkkinen systeemi. Toiminta on välitysmekanismi ulkoisen maailman ja sisäisen mielen maailman välillä, olennainen osa ihmisyyttä. (Järventie 2014, 160.)

Nuoret suhtautuvat pääasiassa myönteisesti nuorten kanssa toimiviin ammattilaisiin ja heiltä saata-vaan apuun. Perhevaikeuksia, mm. sosiaalisia ja ihmissuhdeongelmia, kokeneet nuoret suhtautuvat kuitenkin epäilevämmiin ammattilaisten ymmärryskykyyn. Heidän on vaikeampi hakea apua kuin myönteisesti toimivissa perheissä kasvaneiden nuorten. (Vornanen 2000, 278; Kannasoja 2013, 208.)

**Toiminnallisuus ja toimintaan ohjaaminen** nousivat esiin tämänkin aineiston nuorten kertomuksis-ta. Toimintaan ohjaaminen oli nuorten kertomuksissa hyvää ylipäätään, vaikka varsinainen toiminta ei olisi ollut mitään erityistä. Nuoret arvostivat toimintaa myös ajankäytön välineenä.

*Pääs tekemää jotai, ettei ollu vaa ja istunu kotona.*

Nuoret kokivat positiiviseksi myös tekemisen heidän kiinnostuksensa tai koulutuksen kohteensa ulkopuolelta. Pelailuun ja syömiseen liittyvän toiminnallisuuden nuoret kokivat positiiviseksi.

*- - eka ei ollu omaa alaa mut sit oli käsitöitä kans ja sitte.. sit oman alan hommi.*

*No, me oltiin keskustassa niin me pelattiin biljardii siellä ja oleskeltiin. Sitte tota... oltiin siinä johonkin iltaan asti, sitten käytiin syömässä ja tällästä. Jotenki se oli sillee niinku tosi sii... sillee hianoo...*

Myös asioiden hoitamiseen saatu ohjauksellinen tuki oli nuorten kertomuksissa positiivinen kokemus. Heidän kertomuksissaan välittyi tarve ohjaukseen muun muassa aikataulutettujen asioiden hoitamisessa.

*- - niinku edistettyy niit omii asioit tehtyy se mitä pitää niinku ajallaan.*

Kouvolassa on pohdittu nuorten työmarkkinoille ohjaamisen monipuolistamista ja tiiviimpää yhteistyötä työnantajien kanssa. Nuorten työllistämistoimenpiteitä pitäisi suunnata kohti realistisempaa työllistymistä. (Aaltonen ym. 2015, 73.) Toiminnan ohjaus kohti työpaikkoja nousi esiin nuorten kertomuksissa positiivisena ohjaustoimintana. Toimintaa tukevat palveluketjut, esimerkiksi pääsy työhön tutustumisen kautta työharjoitteluun tai -kokeiluun, nousivat esiin nuorten positiivisina kokemuksina.

## SUHDEPERUSTAISUUS

Scheff (1997) jaottelee suhdeperusteisuutta kolmenlaisiin siteisiin suhteissa. Turvallinen suhde (secure bond) antaa mahdollisuuden koettuun empatiaan ja luo yhteistä ymmärrystä. Liian löysä suhde (loose bond, alienatio) on tyypillistä silloin, kun suhteeseen ei sitouduta puolin tai toisin. Toisaalta myös kiire luo suhteen siteeseen löyhyyttä. Liian kireä suhde (thight bond, engulfment) luo jännitteitä ja ristiriitaa suhteeseen, jossa kaikki aloitteet saavat aikaiseksi negatiivisen ilmapiirin.

**Sosiaaliset suhteet** olivat nuorten kerronnassa keskeisissä osissa niin toisiin nuoriin kuin ammattilaisiin ja aikuisiin nähden. Tärkeänä nuorten puheessa esiin nousi ihmisten kohtaaminen ylipäätään.

*No ainakin tähän nuorisotoimintaan niinku liittyvää, että... tääl pystyy näkee ihmisiä ja tälleen näin.*

Henkilökohtainen kohtaaminen ja tuki oli nuorten kuvauksissa keskeistä. Vaikka ohjaustilanteet olivat olleet ryhmämuotoisia, erityisen hyvinä tilanteina nuoret kuvasivat yksittäisiä ohjaustapahtumia. Myös luottamus ja tuttuus ohjaajan kanssa oli keskeistä.

*- - musta oli mukavaa, et opettaja melkein päivittäin laitto viestiä ja kysy tilannetta.*

Ohjauksen onnistuminen aineiston nuorten kertomuksissa nojautui vahvasti suhteen laatuun nuoren ja ohjaajan välillä, mikä on noussut esiin myös tutkimuksissa. Harry Lunabba (2013, 188) puhuu väitöskirjassaan heijastavasta suhdemallista, jossa on keskeistä arvioida suhteen avoimuutta, ammatillisuutta ja tunneilmapiiriä. Hänen mukaansa on keskeistä kiinnittää huomio suhteeseen nuorten kanssa ennemmin kuin analysoida tilanteessa olevia ongelmia. Suhteessa ilmapiirin tunnistaminen on keskeinen elementti nuorta tuettaessa. Positiivinen tai negatiivinen energia paljastaa suhteen tilan. Negatiiviset tunteet kuten turvattomuus, häpeä ja pelko osoittavat jännitteistä sidettä, jossa vuorovaikutus on mahdoton.

Ensin tulisi pyrkiä vaikuttamaan suhteen siteen luonteeseen, jotta saadaan yhteys nuoreen. Positiivinen energia edistää osapuolten välisen vuorovaikutuksen myönteistä sidettä. Löysästi kiinnittyneessä suhteessa on vaikeaa motivoida toista osapuolta sitoutumaan. Sidettä tulisi kyetä tiukentamaan vuorovaikutuksen mahdollistamiseksi. (Lunabba 2013, 190.)

Työntekijöiden helppo saavutettavuus ja nopea avunsaanti nousivat nuorten puheessa esille. Työntekijän ammatti tai työtehtävä ei ollut nuorelle keskeistä, vaan tärkeintä oli saavutettavuus. Nuorilla

oli myös kokemusta heidän mielestään **hyvistä palveluista**, joissa monitoimijaiset ja -ammattilliset työryhmät toimivat. Nuoret eivät puhuneet suoraan Ohjaamosta, mutta kuvauksen perusteella voisi olettaa palvelun olevan tämän tyyppistä.

*-- siin oli samas rakennukses niinku ne pajat, sit siin oli... no siin oli ihan hyvä se työnhajaaja vai mikä se on niinku se kaikkien niitten pajojen, se et sille pysty menee. Ja sit siel sossu oli välil siäl,... ja sitte saatto tulla niinku joku Kelan työntekijä sinne käymään, ettei tarvinnu hirveest käydä niinku muual sit niinku ... et tuli hoidettuu ne asiat. Mut ei se nyt välttämätöntä oo et ne kaikki on niin helposti siinä, mut et... no vaik just semmossii vierailuja, et "hei, on olemassa tällainen... öööö... kiva, kiva Kelan työntekijä vaikka tai työkkärin". Joo se on varmaan työkkärin sittenkin, "työkkäri on ihan kiva, ei tarvitse pelätä". Joo-o.*

Nuoret olivat kokeneet saaneensa myös **huonoa kohtelua**. He ymmärsivät työntekijöiden kiirettä ja kertoivat, ettei palveluissa ollut riittävästi henkilökuntaa, jolloin nuorten kuvaama suhde työntekijään oli liian kireä tai löyhä. Nuoret kertoivat huonon kohtelun tuloksena lakanneensa yrittäjästä. Epäilevän ympäristön on todettu tuottavan epäonnistumisia (Bortoli ym. 2013). Epäonnistumisen tunne välittyi myös nuorten kuvauksissa.

*Sit uhattiin erottaa, nii sit mentii ja sit sovittiin, et jatketaan vielä, mut en mä sitte...mä kävelin sielt keskustelust suoraan kotiin, vaik olin just luvannu.*

Yhdenvertaisuusperiaate käsittää niin nuorten keskinäisen kohtaamisen, aikuisten ja nuorten kohtaamisen kuin aikuisten väliseen kohtaamiseen. Yhdenvertaisuus ja sitä kautta nuorten näkemysten kuuleminen ja nuorilähtöisyys lähtee aikuisten omien asenteiden työstämisestä. (Jalonen 2018, 66.) **Nuorilähtöisyys ja nuorten koettu osallisuus** nousivat esiin myös nuorten haastatteluissa. Nuoret arvostivat aikuisten tapaa lähestyä ohjaustilanteita nuorten näkökulmasta.

## HYVÄ OHJAUS NUORTEN KERTOMANA

Nuorten kuvaamassa hyvässä ohjauksessa oli keskeisistä ensinnäkin ohjaavan henkilön helppo saavutettavuus. Avunpyynnön välineeksi heille riittää puhelin, mutta varsinaisen ohjauksen toivottiin aineiston mukaan olevan **kasvokkain**. Esille nousi myös toive siitä, että ohjaava henkilö lähtisi nuoren mukaan tueksi hoitamaan asioita. Ensimmäisen käynnin kynnyks uuteen paikkaan mennessä tuntui korkealta yksin ylitettäväksi. Nuorten puheessa nousi esiin digitaalisten välineiden käyttö, ja digitaalisen toiminnan kuvattiin olevan turruttavaa, mikä voisi viitata sen runsaaseen käyttöön. Toisaalta koska digitaaliset välineet ovat nopeita, ne voisivat tarvittaessa toimia kasvokkaisen suhteen tukena.

Nuoret kuvailivat hyvään ohjaukseen kuuluvan sellaisia toimintoja, joita Onnismaa (2007, 28) käsitteellistää tiedottamiseen, neuvontaan ja ohjaukseen. Nuorten kuvauksissa toivottiin saatavan neuvontaa työpaikkojen hakemisesta ja yksityiskohtaista ohjausta työhakemuksen tekoon. Ohjauksen toivottiin olevan konkreettista ja tuottavan samalla dokumenttia, esim. henkilökohtaisen työhakemuksen mallia.

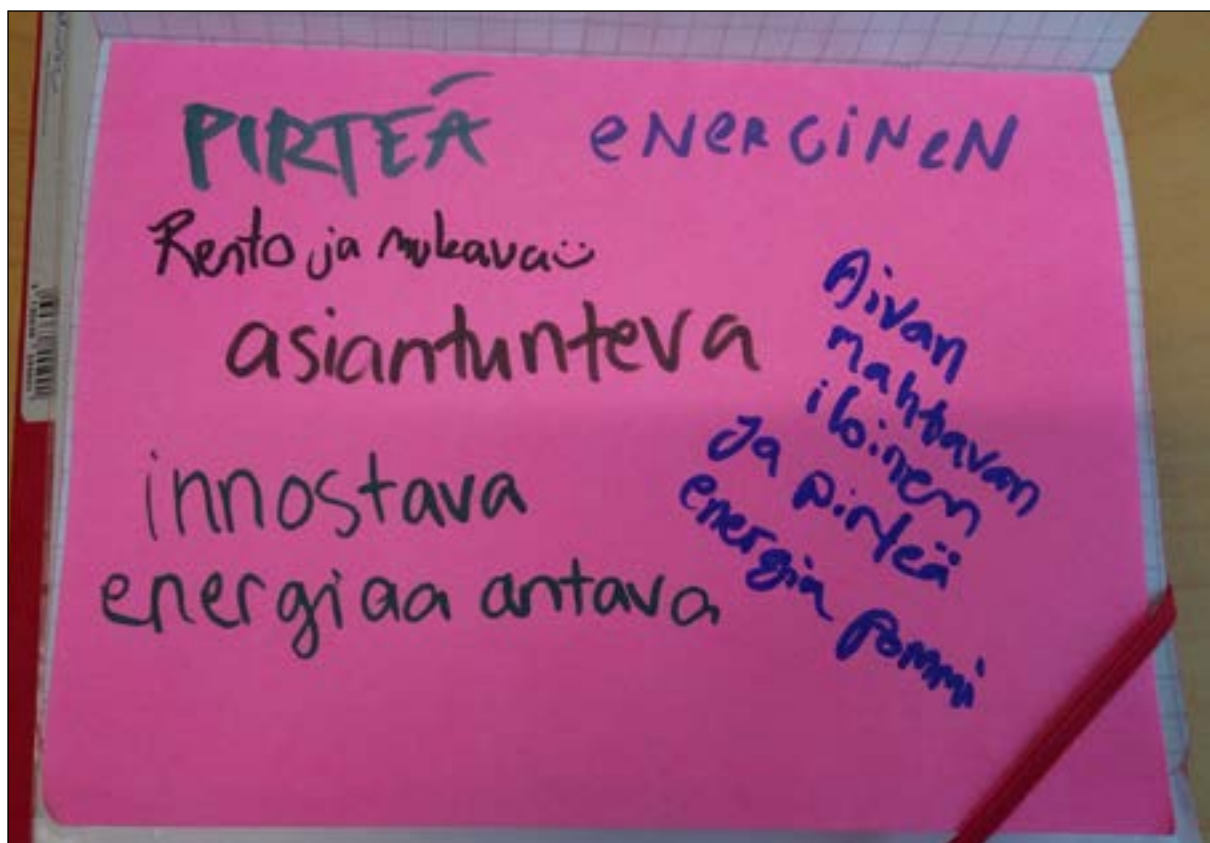
Ohjauksen laatuun nuorten kerronnassa vaikutti suhteen laatu ohjaajaan. Kertomuksissa tuli esiin myös suhteen herkkyyks, joten ohjaajien sensitiivisyys on erityisen keskeistä. Ammattilaisten kannaltaakin keskittyä ohjauksessa suhteeseen, ilmapiiriin ja positiiviseen energiaan, kuten Lunabba (2013, 190) väitöskirjassaan kuvaa.

Ammattilaisten professioilla ei nuorten kuvauksissa ollut juurikaan väliä, kunhan henkilö oli luotettava aikuinen. Ainoat palvelut ammatillisine edustajineen, jonka nuoret kuvasivat luoksepääsemättömäksi, olivat terveydenhuoltopalvelut. Erityisen hyviä nuorten mielestä olivat monipalvelupisteet, missä kaikkien alojen ammattilaiset olivat helposti tavoitettavissa saman katon alta.

Osallisuuden mahdollisuus ja nuorilähtöinen toiminta nousivat esille myös nuorten puheissa. He kuvasivat kollektiivisella tasolla toteutunutta osallisuutta. Ryhmältä nuoria oli kysytty esimerkiksi pajan toimintaan liittyviä toiveita ja valintoja, mutta sen sijaan aineistosta ei välittänyt yksilöllisen osallisuuden kuvausta. Nuoret tiedostivat hyvin omaa tulevaisuuden suunnittelun ja valintojen tarvettaan, johon he toivoivat tulevaisuudessa ohjausta.

*- - vaik se onki hankala asettaa niit tavoitteita kuitenkin tehtäisi just sitä et just paperille kirjoitettais et mikä nyt on, no vaikka et pienii tavoitteita ja isoi tavoitteita, ja sit jotenki... aktiivisest niinku pyrkis niit kohti...*

Tässä tekstissä pohjana olleen viidentoista nuoren viesti on monilta osin yhtenevä useiden tutkijoiden tulosten kanssa. Olennaista onnistuneessa ohjauksessa on positiivinen ja kannustava ilmapiiri sekä mielekäs nuorilähtöinen toiminta. Nämä nuoret eivät nostaneet esille tässä ajassa muodikasta digitaalista ohjausta. Verkkopohjainen työskentely nousi esiin tässä yhteydessä vain asioiden hoitamisen välineenä tai sosiaalisen median ja pelaamisen yliannostuksena. Kasvokkaisen kohtaamisen merkitys nousi sen sijaan vahvasti esiin nuorten kertomuksissa.



**Ohjaajakin saa positiivista palautetta.**

Nuoret, myös koulutuksen ja työelämän ulkopuolella, tiedostavat tarpeitaan ja tunnistavat niihin vastaavia palveluita. Heidän saamisensa mukaan palveluita kehittämään luo oman haasteensa, johon tulisi etsiä ratkaisuja. Nuorten ottaminen mukaan kehittämistyöhön voisi olla perusteltua toteuttaa myös työkokeiluna tai työpajatoimintana. Toiminnalla voisi voimaannuttaa nuoria.

## LÄHTEET

- Aaltonen, S, Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Bandura, A. 2001. Social Cognitive Theory; An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology* 52. 1–26. Saatavana osoitteessa: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>. Luettu 20.04.2019.
- Bortoli, L., Bertollo, M., Edson, F. & Robazza, C. 2013. Do psychobiosocial states mediate the relationship between perceived motivational climate and individual motivation in youngsters? *Journal of Sports Sciences*, 2014 Vol. 32, No. 6, 572–582.
- Ikäheimo, S. 2015. Syrjäytyneiksi luokiteltujen nuorten terveystalvelujen käyttö ja kustannukset. Teoksessa Aaltonen, Sanna, Berg, Päivi & Ikäheimo, Salla (toim.) Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. 10–40. Saatavana osoitteessa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>. Luettu 20.04.2019.
- Jalonen, R. & Heinonen, L. 2018. Kaikki mukana? Yhdenvertaisuussuunnittelu opas nuorisotyöhön. Oulun kaupunki: Koordinaatti.
- Järventie, I. 2014. Hyvinvoinnin tuolla puolen. Teoksessa Kuusela, Pekka & Saastamoinen, Mikko (toim.) Hyvän elämän sosiaalipsykologia. Toimijuus, tunteet ja hyvinvointi. 147–170.
- Kannasoja, S. 2013. Nuorten sosiaalinen toimintakyky. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Laiho, S. 2017. Se on vaan niin helppo lopettaa se koulu – keskeyttämisen syyt ja ohjauksen tarpeet. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112718338>. Luettu 21.04.2019.
- Lunabba, H. 2013. När vuxna möter pojkar i skolan – insyn, inflytande och sociala relationer. Doktoravhandling. Helsingfors Universitet: Matilda Wrede-institutets forskningsserie 1/2013.
- Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö. Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Saine, K. 2018. Nuorten kokemuksia ja toiveita ohjauksesta ja tukipalveluista Kouvolan nuorten pajalla. Motiivi-hanke. Opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/154934>. Luettu 7.4.2019.
- Scheff, T. J. 1997. Emotions, the Social Bond, and Human Reality: Part/Whole Analysis. Cambridge: Cambridge University Press.
- Suurpää, L. (toim.) 2009). Nuoria koskeva syrjäytymistieto. Avauksia tietämisen politiikkaan. Nuorisotutkimusverkoston verkkojulkaisuja 27. Saatavana osoitteessa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/syrjaytymistieto.pdf>. Luettu 20.04.2019.
- Vanhalakka-Ruoho, M. 2014. Toimijuus elämäkulussa, ohjaustyön perustaa? *Aikuiskasvatus* 3, 192 - 201.
- Vornanen, R. 2000. Turvallisuus elämän kysymyksenä 13–17-vuotiaiden nuorten turvallisuus ja turvattomuuden aiheet. Väitöskirja. Kuopio: Kuopion yliopisto.



Marianne Sipilä, Metropolia Ammattikorkeakoulu

# TRIALOGINEN OPPIMINEN TYÖPAJATYÖSKENTELYSSÄ

**Trialoginen oppiminen** on lähestymistapa yhteisölliseen oppimiseen, jossa kehitetään ja muokataan yhteisesti valittuja kehittämisen kohteita. Trialogi viittaa kolmiyhteyteen, missä käytännön tekeminen, tiedon luominen, konstruointi ja kumuloituminen tapahtuvat vuorovaikutuksessa. Siinä oppijan aktiivisuus ja yhteistyö muiden oppijoiden kanssa korostuu. (Paavola ja Hakkarainen 2005 ja 2007.) Motiivi-toiminnassa trialogisen oppimisen elementtejä hyödynnettiin ohjaajille suunnatussa koulutuksessa.

Opiskelu on tutkivaa, kehittävää ja yhteistoiminnallista. Tutkivan oppimisen perustana on käytetty Carl Bereiterin **tiedonrakentamisen teoriaa** (Paavola ym. 2006). Tiedonrakentamismetaforan mukaisella oppimisella tarkoitetaan käsityksiä yhteisöllisestä oppimisesta, joissa korostuu jonkin uuden kehittäminen. Taustalla on havaittavissa erilaisia näkökulmia, mm. humanistisen näkökulma, jossa korostuu itsetunnon ja -luottamuksen kehittäminen. Kriittis-konstruktivistinen näkökulma tuottaa uutta tietoa ja ohjaa kriittiseen ajatteluun. Dialoginen näkökulma taas ohjaa tasavertaiseen toimintaan, jossa molemmat osapuolet saavat ja antavat yhteistyölle oman panoksensa.

Trialogisen oppimisen tavoitteena on osallistujien aiempi osaaminen ja jonkin uuden kehittäminen ratkaisemalla ymmärtämiseen liittyviä näkökulmia. Kehittämistyö tapahtuu yksilöiden ja yhteisöjen valitseman yhteisen kehittämiskohteen kautta. Tällaisina voi olla hyvin monenlaisia asioita, kuten malleja, suunnitelmia, tuotteita tai toimintakäytäntöjä. Työskentelyssä korostetaan yhteisesti tehtäviä konkreettisia tuotoksia jatkokäyttöön, **yksilöoppimisen** ja/ tai **sosiaalisen vuorovaikutuksen** lisäksi. Trialogisessa oppimisessa yhteisten prosessien pitkäjänteisen ja monipuolisen työstämisen ajatuksena on uuden teknologian luomat entistä joustavimmat välineet. (Paavola 2012.)

Toiminnan suunnittelussa osallistujat ottavat vastuuta sekä omasta oppimisestaan että yhteisistä prosesseista ja tuotoksista. Uuden luomisen perustana on ohjaajien henkilökohtainen osaaminen ja tavoitteet sekä yhteiset toimivat käytännöt ja tavoitteet. **Yksilöoppiminen** ja **yhteisöllinen oppiminen** eivät ole välttämättä toisilleen vastakkaisia asioita. Oppimisessa on tärkeää mielessä tapahtuva asioiden prosessointi ja sosiaaliset käytännöt ja verkostot, mutta myös ne ulkoiset tuotokset, joita osallistujat kehittävät ja muokkaavat jatkokäyttöön. (Paavola 2012.)

## SUUNNITTELUPERIAATTEITA JA HAASTEITA

Motiivi-hankkeessa on käytetty mukaillen Paavolan ja Hakkaraisen (2005) trialogisen oppimisen suunnitteluperiaatteita ja tuettavia tietokäytäntöjä sekä niihin liittyviä tyypillisiä haasteita. Motiivi-toiminnassa **yhteiskehittämisellä** työpajojen ohjaajien kanssa suunniteltiin ohjaajakoulutukseen teemat, joilla vahvistaa nuorten ohjausta. Koulutuksen teemoiksi valikoitui nuorten työpajamalli, minä ohjaajana, hyvinvointi, hyvät omat käytännöt, erilainen oppija, nuorten mielenterveys, uni ja päivärytmi, pelaaminen ja osaamisen tunnistaminen, sekä tunnettyö ja empatia.



## 1. Toiminnan organisoiminen yhteisesti kehitettävien kohteiden ympärille.

Tässä keskeisessä dialogisen oppimisen piirteessä tavoitteena on organisoida työpaja niin, että ohjaajat kehittävät yhdessä joitain käyttökelpoisia tuotoksia, kuten **hyviä käytäntöjä, malleja ja sisältöjä** Motiivi-hankkeen toimintamalliin. Tarkoituksena on tehdä jotain, jolla on jatkokäyttöä työpajan jälkeen. Jatkokäyttö motivoi osallistujia. Pyrkimyksenä on tukea tuotosten yhteistä työstämistä ja kommentointia ja keskustelua tuotoksista sekä prosessin yhteistä suunnittelua ja käytäntöjen reflektointia.

Motiivi-ohjaajakoulutuksessa kokosimme ja jaoimme hyväksi koettuja nuorten tulevaisuusohjauksen käytäntöjä ja menetelmiä pajojen välillä. Käytännöt kerättiin yhteiskeskusteluilla, haastatteluilta, sähköisillä kyselyillä sekä havainnoimalla. Lisäksi käynnistimme pajojen välisiä ohjausvierailuja. Haasteiden taklaamiseen hyvänä pidettiin erillisten koulutuspäivien pitämistä, johon osallistuminen mahdollistettiin.

### Haasteita

- Miten löytää työstettäviä kohteita, jotka ovat toisaalta mielekkäitä ja samalla toteuttamiskelpoisia lyhytkestoisella työpajalla?
- Miten organisoida yhteisöllisen työstämisen tapoja, jos osallistujilla ei ole siitä aiempaa kokemusta?

## 2. Henkilökohtaisen ja sosiaalisen tason yhteyden ja toimijuuden tukeminen.

Toiminnan tavoitteena oli osallistaa ohjaajat ottamaan vastuuta paitsi omasta oppimisestaan myös yhteisistä prosesseista ja tuotoksista. Uuden luomisen lähtökohtana oli **yhteisten tuotosten työstämisen** yhdistyminen ohjaajien henkilökohtaiseen osaamiseen. Ohjaajien **yksilöoppiminen** ja työpajoissa tapahtuva **yhteisöllinen oppiminen** tukevat toisiaan eivätkä ole vastakkaisia tai toisiaan poissulkevia. Ohjaajakoulutuksessa pienryhmätyöskentely ja kasvokkain tehtävät yhteiskeskustelut ja -purut nähtiin toimiviksi menetelmiksi. Haasteiden taklaamisessa yhteisten aikojen löytämiseen tarvitaan edelleen toimivia ratkaisuja. Sähköisten välineiden kautta tapahtuvaa työskentelyä ei saanut kannatusta.

### Haasteita

- Miten löytää ja kehittää jaettuja kohteita, joissa yhdistyvät ohjaajien omat intressit ja asioiden yhteinen työstäminen muiden työpajojen ohjaajien kanssa, joiden kiinnostuksen aiheet voivat olla hyvin erilaiset?
- Miten rytmitetään ja sovitaan **toimintatavat** sekä **aikataulut** mielekkäästi yksilöllisen työskentelyn ja yhdessä tekemisen yhdistämiseksi

## 3. Pitkäjänteisen tiedonluomisen ja -kehittelyn prosessien edistäminen.

Pyrkimyksenä oli yhteiskehittää käytäntöjä, joilla on käyttöä työpajan jälkeen, sekä löytää jatkuvuutta oppimistilanteille. Yleensä tiedonluomisen prosessien ja erilaisten tuotosten kehittäminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä. Tätä pitkäjänteisyyttä tukee kehitettyjen teemojen ja toimintatapojen uudelleen käyttö ja jatkokehittäminen seuraavissa työpajoissa. Ohjaajakoulutuksessa toivottiin vastaavanlaisen työskentelyn jatkumista. Toiveena on päästä lisää vaihtamaan käytäntöjä ja kokemuksia sekä arvioimaan tehtyä työtä. Haasteiden taklaamisessa yksi ratkaisuvaihto oli työkierto.

### Haasteita

- Miten yksittäinen työpaja voidaan yhdistää pitkäjänteiseen asioiden työstämiseen?
- Miten hanketyöntekijänä voi luoda jatkumoita eri työpajojen tekemisten välille?
- Miten työpajan ohjaajat voivat hyödyntää toistensa tuotoksia?

## 4. Asioiden kehittäminen eri tiedon muotojen (hiljainen tieto, käytännöt, käsitteellistäminen) vuorovaikutusta ja reflektiota tukemalla.

Tavoitteena oli edistää avoimiin ongelmiin liittyviä sellaisia käytäntöjä, jossa ideat, kysymykset ja käytännöllinen tieto yhdistyvät **asioiden käsitteellistämiseen, reflektointiin ja dokumentointiin**. Tiedon kehittämisessä asioita kehitettiin monelta kannalta ja pyrittiin löytämään keinoja ja näkökulmia yhteisen kohteen työstämiseen erilaisin keinoin. Ohjaajakoulutuksessa keinoina käytettiin mm. kuvia, tekstejä, käsittekarttoja ja Quick-videoita. Haasteiden taklaamisessa tarpeelliseksi todettiin ohjaajien lisäkoulutus erilaisten tuottamistekniikoiden käyttöön.

### Haasteita

- Miten saada eri näkökulmat yhdistettyä yhteisten kohteiden organisoidussa työstämisessä?
- Miten tukea ideointia ja ideoiden jalostamista samalla kun konkreettien tuotosten työstäminen korostuu?

## 5. Tietokäytäntöjen "ristipölytys" eri kontekstien ja yhteisöjen välillä.

Pyrkimyksenä oli saada hyviä käytäntöjä esiin ottamalla nuoret mukaan sekä hyödyntämällä aikaisempia hankkeita (esim. Kepeli), järjestöjä (esim. HERO) ja alan asiantuntijoita (esim. Verke). Tavoitteena oli, että näiden erilaisten **yhteistyötahojen mukaanotto** tukee Motiivi-toiminnan pyrkimyksiä. Termi "ristipölytys" viittaa siihen, että on ollut tarkoitus kehittää omia käytäntöjä ottamalla oppia eri yhteisöjä edustavien tahojen käytännöistä yhteistyön kautta. **Tiedonvaihto** eri asiantuntijoiden välillä nähtiin tärkeäksi. Haasteiden taklaamiseksi tuli esimerkiksi vastavuoroisten keskustelu- ja yhteiskehittelytilaisuuksien järjestäminen.

### Haasteita

- Millä ehdoilla yhteistyö nuorten, yhteistyökumppaneiden, aikaisempien hankkeiden, eri järjestöjen tai organisaatioiden ja asiantuntijatahojen välillä on mielekästä ja toimivaa?
- Miten yhdistää erilaisia työtapoja ja löytää tarvittavia resursseja tähän?

## 6. Joustavat työvälineet tukemaan dialogista oppimista.

Tarkoitus oli käyttää **teknologiaa**, joka tarjoaa toteuttamistavan dialogisille tietokäytännöille. Yhteisöllisen tiedonluomisen käytäntöjä voi toteuttaa eri tavoin ja eri välinein, mutta suunnitteluperiaatteiden tukeminen ja yhdistäminen onnistuu parhaiten teknologialla, joka tukee asioiden pitkäjänteistä ja joustavaa työstämistä. Motiivi-toiminnassa työskentelyalustana oli Moodle-oppimisympäristö tiedon työstämiseen, prosessien avaamiseen sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Haasteen taklaa-

misessä informaation jakamisen, kommunikation ja keskustelun tueksi pitäisi löytää vuorovaikutteampi teknologinen ratkaisu, joka tukee yhteistä työskentelyä.

## Haasteita

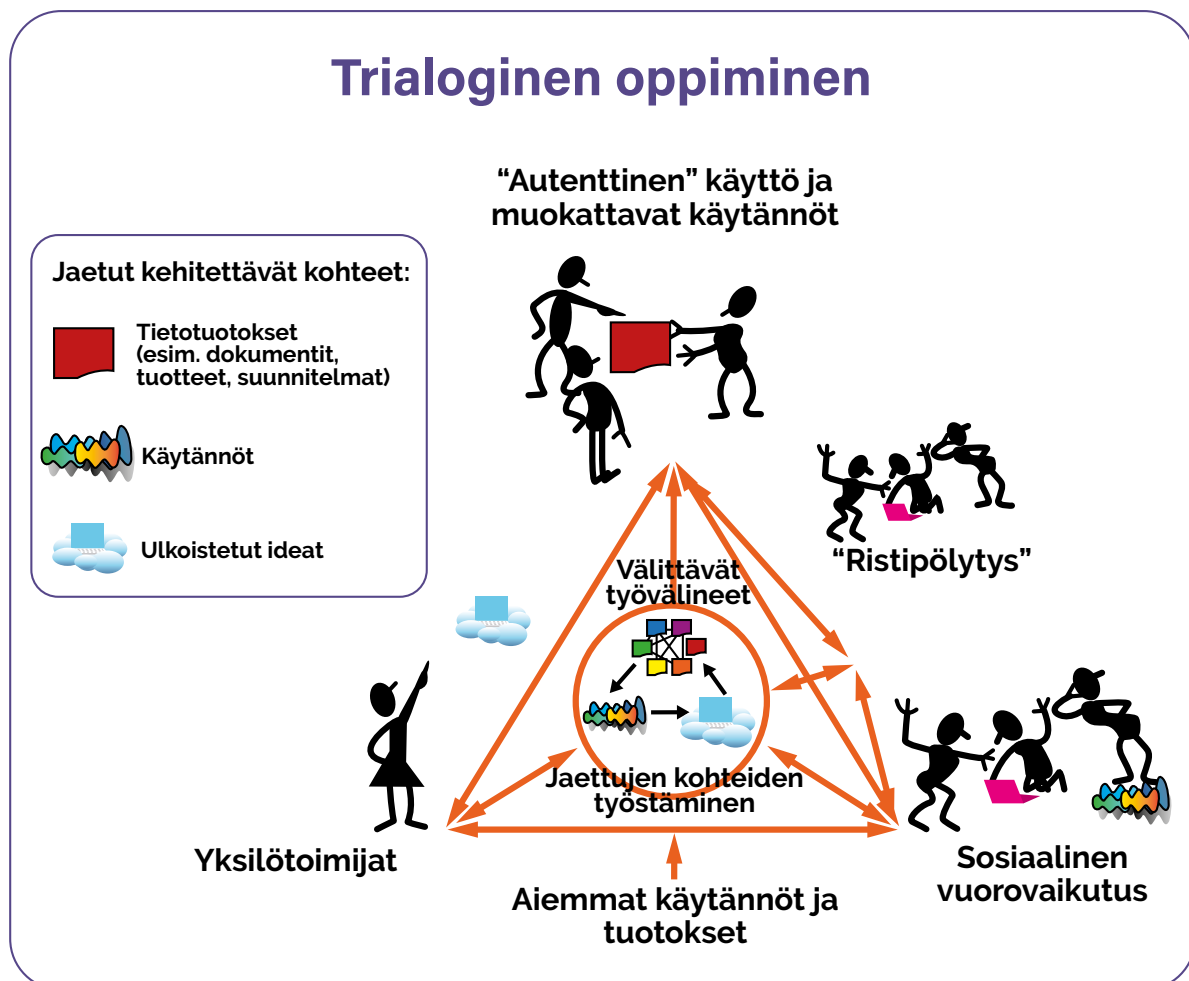
Miten löytää oikea teknologinen ratkaisu ja saada teknologia tukemaan pitkäjänteistä asioiden työstämistä?

Miten yhdistää joustavasti eri välineillä tehtävien tuotosten tuottaminen ja työstäminen?

## LOPUKSI

Trialogisen oppimisen suunnitteluperiaatteen pohjan luo **prosessi**, jossa eri asiat vuorottelevat ja limittyvät keskenään. Lähestymistapa kuvaa oppimista, jossa tuotosten työstäminen sekä erilaiset prosessit nostetaan keskeiseen rooliin. (Kuvio 1.)

Motiivi-toiminnassa **oppimisprosessi** oli kolmen suuntainen. **Monologi** muuttui **dialogiksi** ja siitä **trilogiksi**. Hyvä trilogia hanketoimijoiden ja työpajaohjaajien kesken mahdollisti asenteiden tarkastelun, tiedon prosessoinnin, tarvittavan tiedon arvioinnin sekä kiinnittämään tietoa laajempaan asiayhteyteen tai kokonaisuuteen oman toiminnan ja työpajan ulkopuolelle. **Yhteiskehittäminen** on prosessi, jolla on alku ja loppu. Motiivi-toiminnan kautta heränneet ideat ja toimintatavat jalkautuvat edelleen uusissa hankkeissa.



Kuvio 1. Trialogisen oppimisen keskeiset ulottuvuudet, jossa keskiössä on jaettujen kohteiden työstäminen. (Paavola 2012.)

## LÄHTEET

Paavola, S. & Hakkarainen, K. 2005. The Knowledge Creation Metaphor – An Emergent Epistemological Approach to Learning. *Science & Education* 14(6), 535-557.

Paavola, S., Hakkarainen, K., & Seitamaa-Hakkarainen, P.(2006). Tutkivan oppimisen periaatteita ja käytäntöjä: "trialoginen" tiedonluomisen malli. Teoksessa S. Järvelä, P. Häkkinen & E. Lehtinen (toim.) *Oppimisen teoria ja teknologian opetuskäyttö* (ss. 147-180). Helsinki: WSOY.

Paavola, S. & Hakkarainen, K. 2007. Välittyneisyys ja trialogisuus innovatiivisten tietoyhteisöjen perustana. Osoitteessa <http://www.helsinki.fi/science/networkedlearning/texts/paavolahakkarainen-2007-valittyneisyys.pdf>; luettu 12.6.2019.

Paavola, S. 2012. Trialoginen oppiminen. Teoksessa Ilomäki, L. (Toim.) *Laatua e-oppimateriaaleihin. E-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa*. Helsingin Yliopisto. Oppaat ja käsikirjat 2012:5. Edita Prima Oy.

II

MOTIIVI-  
TULEVAISUUSTYÖSKENTELYN  
MALLIT JA TYÖVÄLINEET

Jouni Piekkari, Metropolia Ammattikorkeakoulu

# KOKKA KOHTI ELÄMÄÄ - MOTIIVI-RYHMÄTOIMINNAN MALLI

Motiivi-ryhmätoiminnan tavoitteena on tukea nuorta tulevaisuuden vaihtoehtoisten polkujen suunnittelussa. Toiminta auttaa nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja arvojaan. Se auttaa myös hahmottamaan realistisia opiskelu- ja urasuunnitelmia sekä omaa paikkaa muuttuvassa maailmassa. Ryhmätoiminta auttaa myös tunnistamaan ja ratkaisemaan mahdollisia henkilökohtaisia haasteita, jotka estävät suunnitelmien toteutumista.

Motiivi-toiminnassa ryhmä toimii nuorelle peilinä ja sosiaalisena tukena. Ryhmässä toimiminen vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja tarjoaa positiivista vertaistukea. Itsetuntemus-, ryhmä- ja vuorovaikutustaidot nähdään tärkeinä tulevaisuuden työelämätaitoina, joiden merkitys vahvistuu tulevaisuudessa (Megatrendikortit 2016).

Motiivi-malli on tulevaisuussuuntautunut, mikä tarkoittaa sitä, että nuoren tilannetta tarkastellaan painottaen nyt-hetkeä ja tulevaisuutta. Nykyisyys nähdään mahdollisuutena uuteen alkuun. Tarkastelun lähtökohdina eivät ole nuoren ongelmat ja menneet epäonnistumiset, vaan menneisyydestä poimitaan vahvuuksia, myönteisiä kokemuksia, oppeja ja onnistumisia. Työskentely alkaa nuoren minäkuvan vahvistamisesta. Haasteisiin tarttuminen mahdollistuu, kun itsetuntoa ensin vahvistetaan.

Tulevaisuussuuntautuneessa ohjauksessa myös erilaisten vaihtoehtoisten polkujen ja niiden välivaiheiden pohdinta (Turun yliopisto 2014), on olennainen metataito, joka haastaa nuoren usein mustavalkoista ajattelua.

Tulevaisuussuuntautunut työskentely ei ole pelkkää keskustelua, vaan siinä autetaan nuorta myös asettamaan itselleen konkreettisia tavoitteita ja suunnitelmia sekä tuetaan ja seurataan niiden käynnistymistä. Työskentely tähtää muutokseen nuoren itse valitsemilla osa-alueilla. Työskentelyssä autetaan nuorta lähtemään liikkeelle muutoksessaan ensimmäisistä mahdollisista askelista. Olenaista on tunnistaa pienikin muutos ja siitä saatavat onnistumisen kokemukset. Muutoksen ensi askeleissa nuori tarttuu usein ilmeisimpiin passivoitumista aiheuttaviin tekijöihin, esimerkiksi huonon unirytmien korjaamiseen.

Motiivi-ryhmätoiminta tarjoaa oivalluksia kysymyksiin:

- Kuka minä olen?
- Mitä minä osaan?
- Mihin minä pystyn?

Nuorelle ryhmään kuulumisen voi toimia tärkeänä voimaannuttavana kokemuksena. Yhteishengen ja yhteisen tarkoituksen syntyessä kysymme myös kysymyksiä:

- Keitä me olemme?
- Mitä me yhdessä osaamme?
- Mihin me yhdessä pystymme?

## KENELLE MALLI ON SUUNNATTU?

Tätä Motiivi-ryhmätoiminnan mallia on kehitetty Helsingin Stadin ammattiopiston nuorten työpajoilla (Helsingin kaupunki 2019), joihin nuoret tulevat useimmiten kolmen kuukauden mittaisiin työkokeiluun. Mallia voi kuitenkin hyvin soveltaa kevyen rakenteensa vuoksi moneen erilaiseen ympäristöön ja siitä voi poimia omaan ohjaustoimintaan soveltuvia palasia. Malli toimii parhaiten yksilöohjauksen ohessa tapahtuvana toimintana. Ryhmätoiminta tuottaa usein tietoa yksilöohjauksen tarpeista. Malli voi sovellettuna toimia myös muille ikäryhmille, jotka ovat elämän taitosvaiheessa, esimerkiksi työvoimapolitiittisissa koulutuksissa ja kotoutumiskoulutuksissa. Malli ja työtavat soveltuvat erinomaisesti myös koulujen ammatinvalinnan ohjaukseen.

Stadin ammattiopiston nuorten työpajoilla ryhmätoiminta on vain yksi elementti nuoren kokonaisvaltaisessa ohjauksessa. Pajoilla nuori oppii työkokeilussa työelämän taitoja, työn suunnittelua, ryhmätyötaitoja, uni- ja päivärytmin korjaamista ja pajan erityisalan ammattiosaamista. Nuoren ohjauksessa pajoilla työtoiminta on keskeisin väline, jonka lomassa nuori saa myös muuta ohjausta ja mm. ammatinvalinnan ohjausta. Pajat järjestävät myös virkistyspäiviä ja liikuntatoimintaa.

Työpajojen toiminta perustuu työpajapedagogiikkaan. Työpaja on joustava valmennus-, toiminta-, työ- ja oppimisympäristö. Työpajan perustehtävänä on valmentaminen, jossa työtä käytetään valmentamisen välineenä. Työpajalla voidaan tarkoittaa sekä fyysistä toimintaympäristöä että monialaista menetelmää. Työpajatoiminta on yhdistyksen mukaan työvaltaista ja yhteisöllistä valmennusta, jolla tuetaan valmentautujan yksilöllistä kasvua, sosiaalista vahvistumista ja aktiivista osallisuutta sekä yleisiä työ- ja työelämätaitoja. Työpaja työympäristönä mahdollistaa osaamisen, kokemuksen ja itsetuntemuksen lisääntymisen. Niiden myötä kouluttautuminen ja sijoittuminen avoimille työmarkkinoille tulevat realistisemmaksi mahdollisuudeksi. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2019.)

## OHJAUKSEN TYÖKALUJA

Monella pajalla nuorille tärkeitä teemoja voi käsitellä esimerkiksi tuottamalla videoita ja samalla oppimalla mediataitoja. Motiivi-ryhmätoimintamallia muihin ympäristöihin sovellettaessa onkin hyvä tarkastella, miten toiminta niveltyy osaksi nuoren muuta ohjausta. Olemme kehittäneet Motiivi-hankkeessa tähän yksinkertaisen arviointi- ja ideointityökalun, jonka avulla voidaan työyhteisönä tarkastella systemaattisesti nuoren ohjaustoiminnan toteutumista valitussa toimintaympäristössä.

Mallista on tarkempi harjoitekohtainen **esimerkkikuvauus** Kepeli-hankkeen verkkosivuilla (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018a). Esittelemme tässä ryhmätoimintamallin tausta-ajatukset ja yleisen rakenteen.

*Kehittyy mielipide täällä ollessa, pitäähän sitä olla mieltä jostain. Lähihoitaja tai leipuri... vaikuttaa mielenkiintoiselta. Ehkä voisi katsoa vanhemmalla iällä lähihoitaja tms. ihmismääriä, kun on kokemusta lisää. Voisi jonkun peruspäiväammatin katsella, vähän silleen omaan tahtiin.*

## AIKA JA MUUT RESURSSIT

Tämä malli on kehitetty erityisesti muun työpajatoiminnan ohessa toteutettavaksi lyhytkestoiseksi toiminnaksi. Nuorten työpajoilla ryhmätoimintatuokioiden olleet paikka, jossa pysähdytään yhdessä hetkeksi pohtimaan nuorten elämän keskeisiä kysymyksiä työkokeilujen ohella. Useimmilla työpajoilla kuntouttavat ohjaajat ja työpaikkaneuvoajat ovat toteuttaneet ryhmäyrittävää ja tulevaisuutta

kartoittavaa työskentelyä, mutta muutamalla työpajalla tätä ei ollut tilapäisesti erikseen järjestetty. Motiivi-ryhmätoiminta paikkasi tätä tarvetta ja toisaalta tarjosi vaihtoehtoisia välineitä ja malleja ryhmämuotoiseen ohjaukseen. Nuorten työpajan henkilökuntaa perehdytettiin malliin Motiivi-ohjaajakoulutuksissa.

Motiivi-ryhmätoimintamalli rakentuu 12:sta kahden tunnin viikoittaisesta tapaamiskerrasta. Ryhmätoimintaa voidaan kuitenkin toteuttaa myös kokonaisina teemapäivinä, joissa teemojen tutkimista voidaan rikastuttaa vaihtoehtoisilla työtavoilla. Yhtä teemaa käsitellään kahden tapaamiskerran ajan, jotta teemoja voidaan syventää ja aiheet ehtivät liittyä omiin arjen kokemuksiin ja havaintoihin.

Ryhmätoiminnan työtavoiksi valittiin ohjaajalle ja osallistujalle suhteellisen helppoja, vähäistä "riskinottoa" vaativia harjoituksia. Niissä hyödynnetään esimerkiksi kortteja, kuvia, väitteitä ja kaavioita oman elämäntilanteen peilaamiseen yhdessä ryhmän kanssa. Työtapoja valittaessa on ajateltu, että kaikilla työpajaohjaajilla ei ole usein pitkää kokemusta huolimatta pedagogista koulutusta, vaan he työskentelevät muun alan koulutuksensa (esim. artesaani, ravintola-ala, media-alan koulutus) ja elämäkokemuksensa varassa. Ryhmäohjauksen välineet voivat olla hyödyllinen lisä nuorten ohjaamiseen pajoilla.

*Digikvaesityksen tekemisestä en itse tykännyt, tehtiin liian näyttävää, liian nopeasti. Ei sovellu minulle, koska tykkään hioa yksityiskohtia. Toisille tietenkin sopii.*

## SOVELLUKSET TARPEEN JA TILAN MUKAAN

Tätä ryhmätoimintamallia on kehitetty erityisesti kahvilaympäristössä (Kahvila Villa Ullas ja Kahvila Aleksis) (Helsingin kaupunki 2019), joissa nuorille ja henkilökunnalle on varattu vain pieni taukotila tai ryhmätoiminta tapahtui kahvilatilassa hiljaisena aikana. Kahvilatoiminnassa ollaan paljon jalkeilla, joten istahtaminen pöydän ääreen ryhmätuokioon on luontevaa tälle ryhmälle. Toimintaan kannattaa kuitenkin sisällyttää liikkumista tilassa, paikanvaihtoja tai pelillisyyttä vireystilan ja kehon hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.

Sisältöjä voidaan toteuttaa myös liikunnallisemmin, esimerkiksi kaupungilla liikkuen. Tästä esimerkkinä hankkeessa toteutettu **Hyvinvointi-aiheinen mobiilipeli**, joka on toteutettu Seppo-pelialustalla (Lentävä liitutaulu Oy 2018). Niihin voidaan usein sisällyttää esim. draamaa, valokuvausta, videota, pelillisyyttä, kuvallista ilmaisua ja käsityötä tai vaikkapa leipomista, jos ne tuntuvat osallistujista ja ohjaajista luontevilta ja inspiroivilta. Työtapoja voi osin myös eriyttää osallistujien kiinnostuksen mukaan.

Työtapoja on tähän malliin valittu myös niin, että niitä on helposti saatavilla verkosta tai ne eivät vaadi välineitä lainkaan. Parhaimmillaan hyvin toimiva nuorten ryhmä voi käyttää harjoitteita jopa itsenäisesti ilman ohjaajaa. Jotkut nuoret käyttivätkin harjoitteita kotonaan ja ystävien kanssa.

Työtavoissa kuitenkin kannattaa soveltaa nuoria kiinnostavia ilmaisun tapoja tai pajatoiminnassa ohjaajan omaa osaamista. Oman tulevaisuuden unelmakuvan voi toteuttaa vaikkapa suunnittelemalla piparkakkutalon, fiktiivisenä videona, sarjakuvana tai pelinä. Seppo-mobiilipelialustalle kehitettiin hyvinvointiaiheinen peli, joka toimii kaupunkiseikkailun tapaan.

Pajoilla nuoret ja ohjaajat ovat taustoiltaan ja kiinnostuksiltaan erilaisia. Etsimmekin Motiivi-hankkeessa kunkin pajan omaa tapaa toimia. Työssä voi käyttää toimintakulttuuriin ja ammattialaan sopivia työtapoja ja harjoitteita.

*Tosi hyvä harjoitus oli listata kolme hyvää asiaa viimeisen vuorokauden ajalta. Se oli riittävän nopea harjoitus, itse en alkais kirjoittaa päiväkirjaa.*



## TEEMAT JA SISÄLLÖT

Motiivi-ryhmätoiminnassa voidaan käsitellä ainakin kuviossa lueteltuja nuoren tulevaisuuden suunnittelun osa-alueita. Koska käytettävissä oleva aika mallissa kuitenkin rajoittuu kahteen viikkotuntiin, joudutaan tekemään valintoja. Kutakin teemaa on syytä käsitellä kaksi peräkkäistä kertaa, jotta teema ehtii syventyä ja voidaan tehdä aiheeseen liittyviä välitehtäviä.

Nuorten omakohtaista sitoutuminen vahvistuu, kun he saavat itse olla valitsemassa sisältöalueita, joihin työskentelyssä keskitytään (Chambers 1997). Ohjaaja voi listata aiheet taululle, alustaa ne lyhyesti ja sen jälkeen nuoret tekevät tukkimiehen kirjanpidolla äänestyksen heitä askarruttavista teemoista. Äänestyksessä kullakin on kolme ääntä. Jo tämä äänestys herättää usein hyvää keskustelua nuorille tärkeistä asioista ja ohjaaja voi suunnitella ryhmätoimintaa nuorilta saatujen toiveiden ja tarpeiden pohjalta.



Kuvio 2. Nuoren tulevaisuuspohdinnan teemoja.

*Aikuistuminen ei ole vaan sitä, että jätät pahan pois, muutat jonnekin ilman vanhempia eikä tarvitse kuunnella heitä, kun on omat säännöt elämässä. Pitää miettiä kaikkea: mitä pääomaa on, kämppä, koulunkäynti, työ. Siihen liittyy paljon asioita.*

Työskentely on syytä aloittaa **Osaamiset ja vahvuudet** -teeman käsittelyllä. Mallissa näiden teemojen harjoitesisällöt toimivat tutustumisena. Ne tukevat vahvuuksia sekä myönteistä minä- ja siinä-puhetta (Buber 1999). Harjoitteet pohjustavat myös esimerkiksi ura- ja opintopolkujen pohdintaa toiminnan myöhemmissä vaiheissa.

Vaikka teemoista tehdäänkin valintoja, todellisuudessa teemat limittyvät työskentelyssä vahvasti toisiinsa: arjen hallintaan liittyvät terveystieteet; arvot ja valinnat ovat läsnä kaikessa. Teemojen valitseminen on kuitenkin yksi nuoren osallisuuden kokemusta tukeva menetelmä.

## 1. Osaamiset ja vahvuudet

- Kuka minä olen? Mitä minä osaan? Mihin minä pystyn? Mitä minä haluan oppia?
- Omien ja toisten osallistujien vahvuuksien tunnistaminen
- Myönteisen tunnistaminen arjessa; toisten kannustaminen
- Rohkeus puhua ryhmässä

## 2. Arjen hallinta

- Arjen asiat ja elämän sujuminen
- Itsestä huolehtiminen
- Itsenäistyneen nuoren roolit (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013): aikuisen vastuut ja oikeudet

## 3. Ihmissuhteet ja verkostot

- Ystävät, sukulaiset, harrastus- ja työverkostot
- Avun pyytäminen ja saaminen
- Suhteiden ylläpitäminen ja kriittinen arviointi

## 4. Terveys ja hyvinvointi

- Psykykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi
- Oman hyvinvoinnin kohentaminen
- Haasteiden tunnistaminen ja myönteiset strategiat

## 5. Työ, opinnot ja vahvuudet

- Omat tulevaisuudensuunnitelmat
- Työnhaku, positiivinen CV (Positiivinen CV 2019), oppiminen, opiskelumahdollisuudet

## 6. Tulevaisuus ja työelämä

- Mihin maailma on menossa? Megatrendit (Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra 2016) ja työelämä.
- Työelämän kulttuurit, arvot ja muutos
- Tulevaisuuden työ ja tulevaisuudessa vaadittavat työelämätaidot

## 7. Arvot, valinnat ja tavoitteet

- Omat arvot vs. valtavirran arvot; maailmankuvat ja vaihtoehdot
- Mitä arvoja kannan? Mitkä ovat omia ja mitkä muiden arvoja?
- Valintojen tekemisen strategioita

## MILLAISEN POLUN NUORI KULKEE MOTIIVI-MALLISSA?

Stadin ammattiopiston nuorten työpajoilla kehitetyssä Motiivi-ryhmätoimintamallissa voidaan nuoren kehittymisen polku hahmottaa seuraavien vaiheiden kautta.

### 1. Ryhmään liittyminen ja minän vahvistaminen

Ryhmätoiminnan ensimmäisessä vaiheessa nuori ohjataan ryhmän vuorovaikutuksessa tunnistamaan kielteistä käsitystä ja minä-puhetta (Buber 1999; Gordon 2006) itsestään. Nuorta ohjataan näkemään, että negatiivisiksi koetut ovat vain osa totuudesta ja usein yleistettyjä ja osin virheellisiäkin käsityksiä itsestä. Nuorta haastetaan tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja pieniä onnistumisia sekä havaitsemaan arjessa olevia hyviä asioita. Nuori innostetaan näkemään ryhmätoiminta mahdollisuutena myönteisiin tunnekokemuksiin ja uuteen alkuun. Tässä vaiheessa tärkeää on kokemus myönteisestä liittymisestä kannustavaan yhteisöön ja luottamuksen rakentuminen niin ohjaajaan kuin vertaisiin.

### 2. Muutostarpeiden tunnistaminen ja tavoitteiden asettelu

Nuoren omia tavoitteita ryhdytään tunnistamaan ja kirjaamaan. Nämä voivat aluksi olla omia pieniä, mutta motivoivia ja uutta virtaa tuovia muutostavoitteita omassa elämässä (esim. liikunta tai vanhan harrastuksen herättäminen). Nuorta ohjataan hakemaan tukea ryhmältään ja antamaan myös tukea toisille. Nuori alkaa hahmottaa vaihtoehtoisia tulevaisuuden polkuja ja tunnistaa keskeisiä tulevaisuuttaan rajoittavia haasteita.

### 3. Esteiden purkaminen ja osaamisen lisääminen

Nuorta tuetaan etsimään lisää tietoa hänelle tärkeistä aiheista, urapoluista, harrastuksista ja hyvinvointia lisäävistä tekijöistä. Myös elämäntaitoja ja ajattelun taitoja kartutetaan.

### 4. Itsenäistymisen tukeminen ja tavoitteiden todellistaminen

Nuoren tavoitteita laajennetaan. Pohditaan tekijöitä, jotka estävät ja edesauttavat tavoitteiden toteutumista. Nuori tekee konkreettisia toimintasuunnitelmia ja alkaa toteuttaa niitä. Ohjaajan ja ryhmän tehtävänä on kannustaa ja seurata tavoitteiden toteutumista.

*Ryhmätoiminnan pelit aukaisi tosi paljon pakettia: ai jaa osaat sellaistaikin, työn ohessa ei sellaisia puhuta. Pelien kautta tutustunut paljon syvemmin.*

## MALLIN OSAT JA RAKENNE

### Ryhmätoiminnan yleisrakenne

#### *Ryhmän käynnistys*

- Osallistujat tutustuvat toisiinsa ja luovat keskinäistä luottamusta erilaisten harjoitteiden avulla
- Sovitaan ryhmän toimintasäännöistä ja koostetaan huoneentaulu, johon voidaan tarvittaessa palata ryhmän toimintaa arvioitaessa.
- Esitellään toiminnan tavoitteet ja keskustellaan siitä, vastaavatko ne osallistujien omia tarpeita ja toiveita.
- Esitellään käytettäviä työtapoja ja sovitaan niiden vaihtoehtoista
- Valitaan yhdessä äänestämällä teemat, joihin pureudutaan syvemmin

#### *Teematuokiot*

##### *Väliarviointi*

- Tarkastellaan, miten yksilön tavoitteet ovat edistyneet ja lähteneet toteutumaan?
- Motiivi-mittarin tarkastelu - missä on tapahtunut edistymistä? Mitä pitää vielä parantaa?
- Miten suunnata työskentelyä yksilöllisesti?
- Nuoren itsenäisen ja omavastuullisen tulevaisuustyöskentelyn käynnistyminen: Mitä askeleita nuori on itse ottanut?
- Miten loppuaika käytetään?

#### *Teematuokiot*

##### *Loppuarviointi*

- Motiivi-mittarin tekeminen uudelleen: missä on tapahtunut edistymistä?
- Miten edetä itsenäisesti eteenpäin?
- Mistä muualta saa tukea?
- Miten vertaisryhmä mahdollisesti jatkaa? Onko alumnitoimintaa?

## Ryhmätoiminnan elementit

Ryhmätoiminta koostuu seuraavista elementeistä, jotka on kuvattu tässä artikkelissa tarkemmin tuonnempana:



Kuvio 3. Ryhmätoiminnan elementit.

## Ryhmätoimintatuokion rakenne

Ryhmätoimintatuokioissa toteutetaan aina seuraavaa nuoren osallisuutta vahvistavaa rakennetta. Toistuva rakenne antaa osallistujille turvaa ja onnistumisen kokemuksia. Toisaalta tavoitteiden selkiyttäminen ja läpinäkyvyys ovat nuorille erittäin tärkeää motivaation syntymisen kannalta: **Miksi tämä harjoite tehdään? Miten se auttaa sinua? Miten sitä työskentään jatkossa?** Tavoitteet käydään läpi keskustelemalla niin, että nuoret itse sanoittavat työskentelyn merkitystä itselleen. Tavoitteet seuraavalle kerralle muotoutuvat ja muokkautuvat useimmiten edellisen kerran arvioinnissa yhdessä nuorten kanssa. Olennaista on sanoittaa ääneen myös yksilökohtaisia tavoitteita, joissa nuoret voivat olla toistensa tukena.

**1. Johdanto.** Esitellään työskentelyn tavoitteet, osallistujien odotukset tapaamiskerralle ja kuulumiset edellisen jakson jälkeen. Käydään läpi mahdolliset välitehtävät.

**2. Virittävä harjoite.** Energiatason nostamiseksi ja huomion käynnistämiseksi käsiteltävään aiheeseen tehdään jokin tuokion teemaa avaava virittävä harjoite. Tällainen on esimerkiksi teemaväitteisiin vastaaminen liikennevalokorttien avulla tai omien kokemusten muistelu aiheesta parikeskusteluna. Monet nuoret tarvitsevat tätä työskentelyyn lämmittävää vaihetta, jotta oma motivaatio teemaan herää ja se liitetään omaan aiempaan tietoon, ymmärrykseen ja kokemuksiin.

**3. Teemallinen ydinharjoite.** Tässä syvennytään käsiteltävään aiheeseen syvemmin ryhmän valitseamalla työtavalla (esim. virikekortit; videon tekeminen; keskustelukortit; suunnitelman tekeminen; draama)

**4. Kiinnittäminen omaan elämään.** Teema kiinnitetään oman elämän teemoihin, ongelmanratkaisuun ja toimintasuunnitelmaan: Miten tämä ilmenee omassa elämässäsi? Miten sovellat tätä? Miten aiot toimia omassa tilanteessasi? Mikä edesauttaa tavoitteesi toteutumista?

**5. Työskentelyn arviointi.** Mitä uutta opit? Miten ryhmätyöskentely toimi? Miten harjoitteet toimivat? Mikä jäi kesken?

**6. Dokumentointi:** Nuoret kirjaavat harjoitteiden tuloksia tai esim. oman elämän toimintasuunnitelmiaan NäytönPaikka-palveluun tai oman kansioon. Kansiota voi käyttää apuna esim. yksilöohjaustilanteessa, tai työnhakua suunniteltaessa.

**7. Itsenäiset tehtävät.** Ryhmän kanssa kerrataan mahdolliset yhteiset ja eriyttävät itsenäiset välitehtävät ja sovitaan niiden aikataulusta.

**8. Toiveet jatkuon.** Ryhmä esittää ideoita ja toiveita seuraavalla kerralla ja ohjaaja kertoo alustavasti seuraavan kerran ohjelmasta.

**9. Päätöserituaali.** Ryhmä päättää työskentelynsä yhdessä keksimällään "rituaalilla", joka voi olla esim. yhteinen tsemppihuuto. Tavoitteena on luoda ryhmähenkeä ja antaa työskentelylle selkeä lopetusmerkki.

Nuoret ovat mentaliteetiltään erilaisia: toiset hyppäävät kyselemättä kokeilemaan uutta, kun taas toisten turvallisuuden tunnetta lisää, se että he tietävät tarkasti, mitä he joutuvat tekemään ja mitä työskentelyllä tavoitellaan. Harjoitteiden perustelu ja "kehystäminen" on tärkeää, jotta myös tavoitteet ovat selkeitä ja jaettuja.

Joillakin nuorilla voi olla kielteisiä kokemuksia kehnosti ohjatuista ryhmätyön menetelmistä. Monet harjoitteet voivat tuntua myös leikkimiseltä, jos niiden tavoitteita ei ole avattu. Ohjaaja voi esim. todeta tähän tapaan: ***"Tässä harjoitteessa nämä kortit ovat vain väline keskustelulle teille tärkeistä aiheista. Voit käyttää niitä niin kuin haluat. Ne voivat tuntua hieman lapsellisilta, mutta monia pajuja ja aikuisiakin ne ovat auttaneet muistamaan ja erittelemään asioita. Voit antaa harjoituksen jälkeen palautetta, miten tämä toimi sinulle."***

Ensimmäisiä reaktioita ei kuitenkaan kannata säikähtää. Kun muutamatkin osallistujat yhteisessä suullisessa palautteessa toteavat, että harjoitteista on ollut hyötyä, se motivoi useimmiten muitakin niiden tekemiseen. Kielteinen palautekin voidaan aina muokata rakentaviksi muutosehdotuksiksi. Nuorten omistajuus ja motivaatio työskentelyyn vahvistuu, kun he saavat ehdottaa paremmin toimivia työtapoja seuraaville kerroille.

Motiivi-hankkeessa olemme tietoisesti tehneet nuorista menetelmän kehittäjiä. Heitä on muistutettu siitä, että menetelmiä kokeillaan ja heidän palautteensa menetelmien loppukäyttäjänä on kaikkein tärkein palaute menetelmien kehittämiseksi. Yksilöhaastatteluna toteutetut arviointikeskustelut ovat sinällään toimineet hyvänä ja kannustavana ohjausmenetelmänä ja lisänneet työn merkityksellisyyttä. Nuorille on annettu todistus ryhmään osallistumisesta, mutta myös osoitukseksi yhteiskehittelystä. Todistuksen voi viedä esim. NäytönPaikka-palveluun.

## RYHMÄ TOIMIMAAN!

### Uhrista sankariksi: Mihin minä pystyn?

Motiivi-ryhmätoimintamallissa nuori lähtee liikkeelle **tästä hetkestä kohti tulevaisuutta mahdollisuutena** "aloittaa uudelleen". Ensimmäiseksi nostetaan esille nuoren ja koko ryhmän voimavaroja ja osaamista. Vahvistetaan itsetuntoa opettelemalla pienistä arkisista onnistumisista koostuvaa myönteistä puhetta itsestä ja tovereista.

Pajoille tulevien nuorten haasteena on usein juuri se, että negatiiviset mielikuvat itsestä korostuvat nuoren ajattelussa silloinkin, kun nuorella on hämmästyttävää osaamista monella alueella. Taustalla saattaa olla kiusaamiskokemuksia, oppimisvaikeuksia, mielenterveyden ongelmia ja haastavia perhetilanteita. Monet nuoret syyllistävät kohtuuttomasti itseään tilanteestaan. Kun myönteisen puheen positiivisen kierre saadaan alussa syntymään ryhmässä, on helpompi myöhemmin ottaa esille oman elämän ongelmia.

*Kun muut vastaanottaa muiden hänelle valitsemat vahvuuskortit, tulee yllätyksiä. Tulee hyvä mieli, kun joku huomaa. Joillekin on vaikea ottaa positiivista vastaan. Tai olla keskiössä.*

### Tulevaisuuden monet polut

Motiivi-malli on saanut innoitusta Turun yliopiston kehittämistä tulevaisuusohjauksen mallista. Siinä tulevaisuus nähdään monina vaihtoehtoisina polkuina. (Turun yliopisto 2014.)

Monille nuorille tulevaisuuden näkeminen voi ainakin kysyttäessä tuntua vaikealta. Keskeinen harjoite **"Kuka minä olen vuonna X?"** voi auttaa nuorta alkuun. Oman tulevaisuuden minän kuvittelu aloitetaan piirtämällä ja kirjoittamalla: **Jos sinulla ei olisi huolta rahasta, terveydestä eikä muista asioita, missä näet itsesi 5 - 10 vuoden kuluttua? Mikä olisi paras mahdollinen ympäristö? Keitä olisi ympärilläsi? Minkä puolesta taistelisit? Mitä asioita harrastaisit? Millaisessa paikassa asuisit? Mitä työtä tekisit?**

Vaikka nuori edellä kuvatussa harjoitteessa alkaisi kuvittelemaan täysin mielikuvituksellisia asioita, se ei haittaa, koska tavoitteena on käynnistää mitä tahansa pohdintaa omasta tulevaisuudesta - päästää mielikuvitus irti vankilastaan. Apuna voi käyttää myös esim. lehtileikekollaasien tekemistä.

Mielikuvitukselliset tulevaisuuskuvat toimivat pohjana realistiselle ajattelulle ja omien arvojen tunnistamiselle: **"Kun sanot haluavasi elää tulevaisuudessa maalla, miksi? Mitä hyvää se toisi elämäsi? Voitko alkaa toteuttaa tuollaista hyvää unelmaa jo nyt jotenkin pienimuotoisemmin? Mitkä olisivat ensimmäisiä askeleita kohti tuota unelmaa?"**

Tulevaisuuden vaihtoehtoisia polkuja voidaan havainnollistaa esim. piirroksina, joissa on välietappia: mistä askelista matka koostuu?

*Ryhmäkeskustelussa esimerkiksi omia tavoitteita voisi palastella vielä pienempiin palasiin. Ryhmässä huomasi, että kun mietti omaa elämäntilannetta ei ollutkaan niin pieni juttu, että menen opiskelemaan vaan se oli niin kuin yläotsikko, joka jakautuu moneen alalajiin ja asiaan.*

## Ryhmätoiminta korjaavana kokemuksena

Motiivi-ryhmätoiminnassa työskentelyn tavat ja henki ovat yhtä tärkeitä kuin työskentelyn sisältö. Ryhmätoiminnan on tarkoitus olla tarvittaessa korjaava ja eheyttävä kokemus esimerkiksi kielteisille koulukokemuksille tai huonoille kokemuksille muualta. Kaikki eivät tätä tarvitse, mutta joillekulle se voi olla merkittävä kokemus uudentlaisista luottamuksellisista suhteista ja erilaisesta oppimisesta.

**Työskentelyn alussa** valitaan Motiivi-ryhmätoiminnassa työtapoja, joissa

- kerrotaan helppoja ja turvallisia asioita itsestä, jotka saa itse valita
- muistellaan myönteisiä kokemuksia
- painotetaan voimavaroja ja vahvuuksia
- tehdään enemmän yhdessä kuin keskitytään yhteen osallistujaan
- opetellaan kannustamaan toisia (esim. annetaan aplodeja tai annetaan myönteistä palautetta)
- käytetään tutumpia työtapoja
- sallitaan jättää oma vuoro väliin
- pidetään hauskaa.

**Työskentelyn myöhemmissä vaiheissa**

- tartutaan ongelmiin rakentaen niistä haasteita
- opitaan väittelemään rakentavasti
- nostetaan yksittäisten osallistujien tilanteita esiin ja ratkotaan niitä yhdessä
- käytetään eriyttäviä työtapoja
- käytetään osallistujien vahvuuksia ja osaamista hyväksi
- kannustetaan vertaisryhmää toimimaan itsenäisesti
- jaetaan vastuuta.

*Onhan tää sikahyvä, että tehdään ryhmässä eikä yksin. Ainakin haus Kempaa, ei tarvitse yksin miettiä, kaikki tuo ajatuksia esiin ja mielipiteitä. Tää on vaikuttanut ilmapiiriin, tuo enemmän ihmisiä yhteen, vaikuttaa siihen, että tutustuu. Tulee juteltua asioita, joista ei yleensä jutella - erilaisista asioista ja elämäntilanteista, mitä ei normisti jutella.*

Ryhmän kanssa on hyvä keskustella mukavuus- ja epämukavuusalueista: Mitkä työtavat ja tilanteet tuntuvat mukavilta ja itselle sopivilta? Mitkä tuntuvat haastavilta? Tavoitteena on toisaalta etsiä osallistujien vahvuuksia ja antaa mahdollisuus käyttää ja kehittää itselle mieluisia ilmaisun tapoja. Toisaalta tavoitteena on haastaa kokeilemaan uutta tai sellaista, josta aiemmin on ollut huonojakin kokemuksia. Uudessa ryhmässä ja uudella tavalla toteutettuna näistä voi saada korjaavan kokemuksen ja rohkeutta tarttua haasteisiin. Nuoret toivat toisinaan itse tässä keskustelussa esille myös taustalla olevia oppimisvaikeuksiaan. Turvallisessa ryhmässä nuori saa ymmärrystä ja tukea niissä myös muilta ryhmäläisiltä.

Myös ohjaajan on hyvä tunnistaa omat **mukavuus- ja epämukavuusalueensa**. Ohjaaja saattaa jättää käyttämättä epämukavia työtapoja, vaikka ryhmä saattaisikin pitää niistä. Iäkkäämpi sukupolvi saattaa esimerkiksi kammoksua digitaalisia välineitä, mutta nuoret voisivat opettaa toinen toisiaan ja ohjaajaansakin niiden käytössä. Motiivi-hankkeessa Stadin ammattiopiston pajoilla nuorten miel-



tymykset vaihtelivat hyvin paljon jo senkin perusteella, mille pajalle he olivat hakeutuneet; toisaalta tietyille pajalle hakeutuminen ei aina välttämättä kertonut todellisista kiinnostuksen alueista.

Osallistujien mieltymyksiä voidaan selvittää esim. listaamalla taululle erilaisia tekemisen tapoja (video, valokuva, piirtäminen, näyttelemine tai kirjoittaminen). Sen jälkeen osallistajat äänestävät näitä plussilla ja miinuksilla. Keskustelu listasta auttaa ryhmätoiminnan suunnittelussa, eriyttämisessä ja sopivien yksilöhaasteiden rakentamisessa.

Mukavuus- ja epä mukavuusalueiden tutkimiseen voi käyttää myös verkosta ladattavaa Metropolia Ammattikorkeakoulun KAMU- ja KEPELI-hankeissa kehitettyä Mieltymysmittari-peliä (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018b). Peliä käytetään mallin alkuvaiheissa tutustumiseen ja nuorten kiinnostusten ja osaamisen tunnistamiseen. Peli on ladattavissa hankkeen verkkosivulta.

## Kysymyslähtöinen ohjaaminen

Motiivi-ryhmätoiminnassa ei haluta tarjota valmiita vastauksia, vaan herätetään uteliaisuutta yksilölle ja ryhmälle mielekkään ja tarpeellisen tiedon etsimiseen.

Toiminnassa pyritään kysymään arvo pohdintaa ja tiedonjanoa lisääviä kysymyksiä - Myös toiminnalliset tehtävät tähtäävät samaan. Tiedonhalua voi myös herättää esimerkiksi listaamalla pareittain aiheeseen liittyviä kysymyksiä.

Silloinkin, kun ohjaaja tietää valmiin vastauksen tietopohjaiseen kysymykseen, on hyvä malttaa mielenä ja ensin pyrkiä vahvistamaan osallistujien uskoa omiin kykyihinsä etsiä tietoa: **“Tietääkö joku, mistä tämän tiedon voisi hankkia?”**, **“Voisiko joku googlettaa tämän?”**, **“Mistä voimme tietää, että tämä tieto pitää paikkansa?”**, **“Onko joku aikaisemmin ollut samassa tilanteessa, kerro miten toimit”,** **“Ottaisiko joku huomiseksi selvää?”**. Nämä osallistamista tukevat kysymykset voivat parhaimmillaan tukea nuorten itsenäistymistä ja oma-aloitteisuutta.

Nuorten oman ymmärryksen kartoittaminen ennen tiedon antamista on hyvin voimaannuttava työtapa. Tällä tavalla voidaan herättää keskustelua esimerkiksi tulevaisuuden työelämätaidoista. Ensin nuoret pohtivat pareittain, mitä taitoja tulevaisuuden työntekijöiltä vaaditaan. Sen jälkeen voidaan etsiä verkosta esim. Sitran ennusteita näihin kysymyksiin. Nuorten oma ajattelu nousee näin tasavertaiseksi asiantuntijatiedon rinnalle, varsinkin kun nuoret kokemustemme mukaan hahmottavat varsin hyvin näitä kysymyksiä. Samalla tiedon puutteet ja aukot tulevat esille.

Olemme syventäneet pohdintaa Motiivi-ryhmätoiminnassa myös mm. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran **Megatrendikorteilla** (Sitra 2019), joiden avulla voidaan pohtia maailman tulevaisuuden ja työelämän trendejä sekä omaa tulevaisuuden paikkaa niissä. Esimerkiksi tiimityötaidot nousevat tulevaisuudessa yhä tärkeämmiksi. Ryhmätoiminnassa saatavien oppien merkitys tulee näkyväksi ja arvostetuksi nuorten ajattelussa.

*Pelit ovat olleet hyviä avaamaan aiheita,  
mutta ehkä kaipaisi vielä lisää tietoakin.  
Tiedonhankutehtäviä voisi tehdä yhdessä vaikka  
skriiniltä.*

## Miten saan keskustelun viriämään?

Keskustelun virittämiseen mallissa on runsaasti erilaisia työtapoja. Kunkin kerran alussa voidaan käyttää väitteitä, joihin nuoret voivat vastata **liikennevalokorttien** avulla (punainen=e-i, vihreä=kyllä, oranssi=en osaa sanoa). Vaihtoehtoinen työtapa on liikkua tilaan asetettujen Kyllä- , Ei- tai En osaa sanoa -kylttien luo.

**Keskustelupiirejä**, joissa yksi puhuu aiheesta vuorollaan, kannattaa käyttää säästeliäästi ja tarkoituksenmukaisesti. Ne koetaan usein uuvuttaviksi. Lisäksi näissä piireissä usein rohkeammat vievät paljon tilaa ja aremmat kokevat vuorollaan ahdistusta omasta puheenvuorostaan. Kuuntelu jää usein omaa vuoroa jännittäessä vähäiseksi. Pareittain tai pienryhmissä keskusteltaessa nuori saa enemmän puheaikaa ja intiimimmän tilan sanoittaa ajatuksiaan. Osallistujat voidaan usein jakaa pareiksi pohtimaan tehtävää. Pareja on kuitenkin syytä vaihtaa usein alusta pitäen, jotta osallistujat tottuvat työskentelemään kaikkien kanssa ja saavat kokemuksia eri tavalla toimivista keskusteluista. Hiljaisemmille **parikeskustelut** ovat usein erityisen tärkeitä ja turvallisia paikkoja jäsentää ajatuksia. Parikeskustelussa nousseet pohdinnat voidaan purkaa lyhyesti suurryhmässä ja kirjaa löydökset taululle: opitun näkyväksi tekeminen vahvistaa nuorten osallisuutta.

Parikeskustelujen avulla voidaan myös vaihteistaa harjoitetta: ensimmäisessä parikeskustelussa esimerkiksi jaetaan omia kokemuksia aiheesta, ja toisessa parikeskustelussa ideoidaan vaikkapa omia ratkaisuja ongelmaan.

Myös **ryhmän dynamiikasta** ja erilaisten osallistujien tavoista kannattaa avoimesti keskustella ryhmässä. Ryhmä voi sopia yhteisissä säännöissään, miten erilaiset olemisen ja tekemisen tavat otetaan ryhmässä huomioon.

Ryhmätoiminnan **a) säännöt ("huoneentaulu") ja b) tavoitteet** on syytä laatia ryhmän kanssa yhdessä toiminnan alussa. Tämä voidaan toteuttaa esim. pienryhmäkeskusteluna, jonka pohjalta niistä tehdään yhteinen huoneentaulu. Myös yksilötyöskentelyä voi käyttää, jos nuoret pääsevät siinä paremmin liikkeelle.

Huoneentauluun ja tavoitteisiin kannattaa palata aina uudelleen. Sitä voidaan käyttää esimerkiksi kunkin toimintatuokion arvioinnissa. Huoneentaulu ja sen aktiivinen käyttö olikin monella työpajalla yleisesti käytössä.

*Hyvää on se, että kaikki saa jakaa sen verran kuin haluaa.*

## Jaa omia kokemuksiasi!

Ryhmätoiminnan piloteissa havaitsimme, että myös ohjaajan on hyvä silloin tällöin kertoa esimerkkejä omasta elämästään. Kun ohjaaja avaa jotain omasta itsestään, ryhmä alkaa luottaa ohjaajaan. Vanhemman ihmisen elämänkaari tarjoaa nuorelle peilattavaksi omaan ajankuvaansa sijoittuvan kertomuksen eräästä elämänpolusta valintoineen. Mikä on samaa? Mikä nyky maailmassa on toisin?

Sen sijaan, että ohjaaja nähdään ihanteellisena esimerkkinä "onnistuneesta elämästä", ohjaaja voi tasavertaistaa pohdintaa kertomalla omista arjen haasteistaan ja omista vaikeista valinnan paikoistaan aiemmassa elämässään. Ohjaaja voi visualisoida omaa elämäänsä kokoamalla lattialle "**Elämän polun**" joistakin todistuksista, valokuvista tai esineistä, jotka liittyvät omaan elämäntarinaansa. **Millaisia valintoja esimerkiksi opiskelun suhteen tein tässä elämänvaiheessa? Mitä tuolloin ajattelin?** Polun voi toteuttaa myös yksinkertaisilla elämävaiheita kuvaavilla otsikkolapuilla ja kertomalla polustaan niiden avulla. Sen voi toteuttaa myös diakuvaesityksenä tai yksinkertaisena piirroksena taululla.

*Oli ok, että ohjaaja kertoi myös omista kokemuksistaan, eivätkä ne olleet liian diippejä kuitenkaan, sellaisia arkisia asioita.*

*Hyvä että ohjaajalla oli keskustelevalta tyyli ja kertoi esimerkkejä omasta elämästäänkin ja kokemuksistaan.*

Metropolian Matti-hanke hyödynsi tarinallisuutta ja aikuisten ihmisten mentoriesimerkkejä nuorten ohjauksessa (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018).

Pohdinnan voi heittää myös osallistujille: **Mitä sinä olisit valinnut tai tehnyt tuossa tilanteessa?** Ohjaaja voi paljastaa omat ratkaisunsa, kun ryhmä on ensin eläytynyt valintatilanteeseen. **Missä tilanteessa olisit halunnut valita toisin?**

Ohjaaja vastaa toki tässä itse omasta suojaamisestaan ja valitsee ne asiat, jotka voi turvallisesti jakaa nuorille. Usein kuitenkin varsin arkiset haasteet voivat olla nuorille ajankohtaisia ja kiinnostavia. Siivoaminen, laskujen maksaminen, asunnon etsiminen, ajan ja motivaation riittäminen kuntoilulle ja muu arjen sujuminen ovat teemoja, jotka kiinnostavat nuoria tässä elämänvaiheessa, jossa monella elämän peruspalikat ovat melko hajallaan. **Miten itse selvisit näistä haasteista, kun aloitit opiskelujasi tai lähdit kotoa?**

*Toisaalta harjoitteissa itse mukana oleminen auttaa. Niiden kautta oppii erityylistä keskustelua kuin pelkän työroolin kautta. Enemmän sellaista kuntouttavaa otetta, jota pidän tärkeänä. Luottamus syntyy siinä muutenkin kuin vain työroolin kautta.  
(Työvalmentajan haastattelu)*

## Ryhmä vertaistuen areenana

Kuten aiemmin on todettu, ryhmätoiminta ei ole vain ryhmässä tapahtuvaa yksilöohjausta tai yksilöllistä puurtamista. Motiivi-ryhmätoiminnassa korostetaan ryhmää monella tavalla:

- Toiminnassa etsitään yhteisiä teemoja.
- Osallistujat oppivat toistensa tarinoista, unelmista ja haasteista.
- Ryhmän jäsenet oppivat antamaan tukea ja kannustusta toisilleen.
- Ryhmä rakentaa omaa ryhmäidentiteettiään ja tarkoitustaan.
- Haasteita ratkotaan yhdessä.
- Yksilötehtävien ohella tehdään paljon pari- ja pienryhmätehtäviä.
- Ryhmä toimii tunnetaitojen harjoituskenttänä.

Esimerkkinä Motiivi-mallissa kehitetyistä työtavoista ovat vahvuuskortit, joilla nostetaan esille jokaisen ryhmäläisen yksilöllisiä vahvuuksia (esim. tarmokas tai auttavainen). Tavallisesti ryhmätoiminnassa kukin nostaa häntä kuvaavia kortteja. Motiivi-mallissa tästä on kuitenkin tehty vahva vertaistuen harjoitus: muut valitsevat yhdelle kerrallaan hänelle sopivia **vahvuuskortteja**, joiden pohjalta he kertovat saajan hyvistä piirteistä. Nuoret opiskelevat tässä myönteisen palautteen antamista ja myös vastaanottamista, mikä voi olla erittäin vaikeaa monelle itsetunto-ongelmien kanssa painivalle nuorelle. Kortit ojennetaan "rituaalisesti" nuorelle, joka myös kirjaa tai valokuvaa ne itselleen talteen. Tehtävää käytetään pohjustamaan CV:n kirjoittamista: **"Ystäväni pitävät minua... Ohjaajiltani olen saanut palautetta siitä, että..."**.

Tehtävän avulla voidaan virittää keskustelua esimerkiksi tulevaisuuden työelämätaidoista ja työhöyvinnoinnista. Tehtävän vaikutukset voivat siirtyä suoraan pajatoiminnan arkeen ja parantaa ilmapiiriä.

*Se oli mieleenpainuva se korttijuttu, kun sai valita adjektiiveja; sai sanoa jokaisesta vain positiivista, siinä kannustettiin hienosti toinen toista. Harvemmin ihmiset kehujaan sanoo suoraan. Kiva hetki, kun siinä tuli kaikkien kaikki hyvät puolet esiin.*

## HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen toteutuu Stadin ammattiopiston pajojen kanssa kehitetyssä Motiivi-mallissa monella tavalla. Ryhmätoiminta tukee psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia.

Toimivassa ryhmässä työskentely sinällään edistää yksilön hyvinvointia ja kokemusta merkityksellisyydestä. Pienet onnistumisen kokemukset harjoitteissa ja työskentelyssä luovat pohjaa hyvälle itsetunnolle. Ryhmätoiminta synnyttää uusia ystävyksiä ja parhaimmillaan edistää nuoren tervettä verkostoitumista ja antaa välineitä selvittää arjesta. Se voi nostaa myös nuoren niin halutessa terveyteen ja mielenterveyteen liittyvät asiat puheeksi turvallisessa ryhmässä. Niihin voidaan etsiä myös yhdessä jatkopolkuja. Työskentely voi antaa ohjaajalle myös mahdollisuuden edetä näissä teemoissa yksilöohjauksessa, jossa voi rauhasa syventyä yksittäisen nuoren tilanteeseen.

Toiminnalliset menetelmät lisäävät myös kuin huomaamatta terveyttä ja vireystilaa edistävää liikunnasta päiviin, kun niitä toteutetaan esim. vaihtuvissa tiloissa, kävelyinä, peleinä tai esimerkiksi ras-teilla tapahtuvina tehtävinä. Ryhmätoiminnassa nostetaan esiin myös liikuntaan liittyviä tottumuksia.

*Harjoitus, jossa listataan kolme hyvää asiaa viimeisen 24 tunnin ajalta voi kuulostaa pintapuoliselta, mutta jos miettii syvemältä, pienetkin asiat voivat olla merkityksellisiä. Joku asia piristää päivää: sain kyydin vanhemmilta, treenit menivät hyvin. Ne voivat liittyä isompiin asioihin.*

Hankkeessa kehitetty **Motiivi-mittari** mittaa minä-pystyvyyden ja elämänhallinnan kokemusta. Se voi toimia apuvälineenä myös nuoren terveystilanteen kartoitukseen yhdessä hänen kanssaan. Se voidaan tehdä ryhmätoiminnan alussa ja lopussa, haluttaessa myös keskellä väliarviointina.

Mittari toimii erityisesti yksilöohjauksen välineenä, mutta sitä voidaan harkiten käyttää myös turvalisissa ryhmätilanteissa niin, että nuoret nostavat siitä esille valitsemiaan asioita heille turvallisella tasolla. Arvioinnin tulisi lähteä nuoresta itsestään: hän kertoo, mitä havaintoja hän tekee omasta tilanteestaan. Hänellä on myös mahdollisuus olla kertomatta.

Ryhmätoimintaan mittari voi nostaa esille aihealueita, joissa nuorilla on yhteistä parannettavaa. Näitä teemoja voidaan valita käsittelyyn ryhmätoiminnan tuokioissa.

Mittari voi toisaalta tuoda myös esille vahvuuksia, joiden varaan voidaan rakentaa tulevaisuuden

*Ehkä jos on ollut ujoja tyyppisiä, nekin ovat rohkaistuneet ryhmätoiminnassa.*

suunnittelua. Huomion kiinnittäminen positiiviseen ja positiivisen minä-puheen rakentaminen edeltää Motiivi-mallissa ongelmiin tarttumista. Ohjaaja voi auttaa nuorta löytämään tarvitsemansa palvelut. On eettisesti tärkeää, että asioihin myös vastataan, jos ne nostetaan esille.

## OPITUN KIRJAAMINEN

Ryhmätyöskentely perustuu pitkälti keskusteluun, mutta tulosten näkyväksi tekeminen ja kirjaaminen on erittäin tärkeä ja voimaannuttava osa työskentelyä. Kun tuloksia, ideoita ja suunnitelmia kirjataan, niitä voidaan käyttää esimerkiksi materiaalina työhakemuksiin tai niitä voidaan jakaa työpaikaneuvojien tai muiden ohjaajien kanssa. Nuori tunnistaa kirjaamisen avulla myös edistymistään. Jokaisen ryhmätuokion lopuksi tulee varata aika, jolloin nuori kirjaa omia tuloksiaan ja ideoitaan. Sitä voi toteuttaa monella tavalla, esimerkiksi valokuvaamalla, kirjoittamalla vihkoon tai kokoamalla kansioon tai digitaalisesti (ks. NäytönPaikka alla). Mitä kannattaa kirjata? Tärkeitä asioita voivat olla esimerkiksi korttien avulla esille tulleet taidot, työskentelyssä esille tulleet toiveet tai tavoitteet tai arkeen liittyvät haasteet.

**NäytönPaikka** on Suomen setlementtiliiton ylläpitämä "Nuoren oman elämän digitaalinen kansio" (Suomen setlementtiliitto 2016). Sinne nuori voi laatia tietoturvallisesti oman elämänsä verkostokarttoja, aikajanoja, suunnitelmia, päiväkirjoja ja esim. cv:itä, joille palvelussa on valmiita pohjia. Myös Motiivi-mittari on käytössä digitaalisena palvelussa. Nuori voi jakaa osioita keräämistään tiedoista esim. viranomaisten ja ohjaajien kanssa. Näin nuori säästyy kertomasta samoja asioita eri tiskeillä uudelleen ja uudelleen, ja tapaamisissa päästään nopeammin asiaan. Nuori päättää, mitä osioita tiedostoistaan hän jakaa.

NäytönPaikka soveltuu erityisesti yksilöohjaukseen ja itsenäiseen yksilötyöskentelyyn, mutta sitä voi kuljettaa mukana myös ryhmätoiminnassa. Nuori voi lisätä sinne itsenäisesti sisältöjä ryhmätuokioiden lopuksi. Ryhmätoiminnan harjoitteet voivatkin madaltaa kynnystä tuottaa materiaalia digitaaliseen muotoon.

NäytönPaikan käytölle voidaan varata myös erillinen aika. Jotkut nuoret vierastavat digitaalisia ympäristöjä tai tekstin tuottamista sinne. Nuorista voikin koota vertais- tai testiryhmän, joka voi innostaa muita palvelun käyttöönotossa.

## LÄHTEET

Buber, M. 1999. Minä ja Sinä. Juva: WSOY.

Chambers, R. 1997: Whose Reality Counts?: Putting the First Last. Practical Action Publishing.

Gordon, T. 2006. Toimiva koulu. Suom. M. Savolainen. Jyväskylä: Gummerus.

Helsingin kaupunki 2019. Stadin ammattiopisto, nuorten työpajat. Osoitteessa: [https://www.hel.fi/ammattillinen/fi/haussa-nyt/ennen\\_ammattillista\\_koulutusta/nuorten-tyopajat](https://www.hel.fi/ammattillinen/fi/haussa-nyt/ennen_ammattillista_koulutusta/nuorten-tyopajat); luettu 13.6.2019.

Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008. Osoitteessa <http://www.vslk.fi/index.php?id=21>; luettu 13.6.2019.

Kohtaa nuori. Kompassi suuntaa hakevan nuoren kohtaamiseen. Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018. Osoitteessa <http://kohtaanuori.metropolia.fi>; luettu 13.6.2019.

Lentävä liitutaulu Oy 2018. Seppo. Teach with a game. Osoitteessa <https://seppo.io/>; luettu 13.6.2019.

Megatrendikortit 2016. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra 2016. Osoitteessa <https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendikortit/>; luettu 13.6.2019.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018a. Tulevaisuuden urapolut. Kepeli - kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä. Osoitteessa: [http://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet\\_post/tulevaisuuden-urapolut/](http://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet_post/tulevaisuuden-urapolut/); luettu 13.6.2019.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018b. Mieltymysmittari - taitoja, harrastuksia ja ammatteja. Kepeli - kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä. Osoitteessa [http://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet\\_post/mieltymysmittari-taitoja-harrastuksia-ja-ammatteja/](http://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet_post/mieltymysmittari-taitoja-harrastuksia-ja-ammatteja/); luettu 13.6.2019.

Positiivinen CV 2019. Osoitteessa <https://www.positiivinencv.fi/>; luettu 13.6.2019.

Sitra 2019. Hyvillä eväillä työelämään. Osoitteessa: <https://www.sitra.fi/uutiset/hyvilla-evaila-tyoelamaan/>; luettu 13.6.2019.

Suomen setlementtiliitto 2019. NäytönPaikka. Osoitteessa [www.naytonpaikka.fi](http://www.naytonpaikka.fi); luettu 13.6.2019.

Tulevaisuusohjaus. Työkaluja ja tehtäviä erilaisia tulevaisuuksia varten. Turun yliopisto 2014. Osoitteessa: <https://tulevaisuusohjaus.fi/>; luettu 13.6.2019.

Turun yliopisto 2014. Mitä on tulevaisuusohjaus? Osoitteessa: <https://tulevaisuusohjaus.fi/mita-on-tulevaisuusohjaus/>; luettu 13.6.2019.

Valtakunnallinen työpajayhdistys 2019. Työpajapedagogiikka. Osoitteessa: <https://www.tpy.fi/aineistot/lomakkeet/suomalaisesta-tyopajatoiminnasta-englanniksi/>; luettu 13.6.2019.

Laura Vepsäläinen, R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry

## MOTIIVI-MALLI MONINAISEMPAAN TULEVAISUUSTYÖSKENTELYYN

Kehitimme, kokeilimme ja osallistimme nuoret. Näin syntyi R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry:n tulevaisuustyöskentelyyn keskittyvä Motiivi-malli. Tähän julkaisuun valitsimme neljä toiminnan aikana muovautunutta toiminta-ajatusta, jotka nuorisotalon toimijoiden ja ohjaajien olisi hyvä huomioida työllisyyteen tähtäävässä toiminnassa. Nämä ns. kultaiset toiminta-ajatuksukset ovat: 1. yhdenvertaisuuden edistäminen, 2. nuoren identiteettityön vahvistaminen, 3. mediatyöskentely ja 4. jatkopolun rakentaminen. Nämä neljä toiminta-ajatusta ovat valikoituneet pääosin R3:n toteuttamaan Motiivi-toimintaan osallistuneiden nuorten jakamien kokemusten ja hankkeen tulosten pohjalta.

Motiivi-toiminta toteutettiin eripituisissa jaksoissa ja erikokoisissa ryhmissä sekä muokattiin osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Emme koe, että toimintaa tulisi jaotella eri ryhmiin, esimerkiksi vain maahanmuuttajille tai Suomessa syntyneille. Toiminnan tulee olla moninaista ja kaikille avointa ilman kategorisointia. Tämän perusajatuksen koemme tärkeäksi jakaa myös muille nuorisotalon toimijoille.

Hankkeen aikana olemme päässeet aidosti arvioimaan ja kehittämään toimintatapojamme, minkä olemme kokeneet ensiarvoiseksi moninaisen ja onnistuneen ohjaustoiminnan toteuttamisessa. Toivottavasti tämä opas voi tarjota saman lukijalleen. Esittämäämme R3:n Motiivi-mallia voi esimerkiksi käyttää ohjeistuksena toiminnan aloittamisessa, suunnittelussa tai omien totuttujen työmallien tutkiskelussa ja ravistelussa.

### YHDENVERTAISUUDEN EDISTÄMINEN

Maahan muuttaneet ja rodullistetut nuoret kohtaavat monia haasteita opiskelu- ja työuraa tavoitellessaan. Rodullistetuilla tarkoitetaan ihmisiä, joihin liitetään vaikkapa ihonvärin, kielen, uskonnon tai etnisen taustan vuoksi stereotyyppioita ja ennakkoluuloja (Punainen Risti n.d.). Hankkeemme aikana nuoret ovat kertoneet, että heitä ohjaavat aikuiset ovat tarjonneet heille usein vain tiettyjen ammattien töitä tai opintoja. Heitä on kannustettu usein kokiksi, siivoojaksi, lähihoitajaksi, kampaajaksi tai bussinkuljettajaksi. Näiden havaintojen perusteella on erittäin tärkeää nuorisotalojen toimijoina tunnistaa, nostaa esiin ja rohkeasti keskustella nuorten yhdenvertaisuuden kokemuksista. Voimme olla omalta osaltamme vaikuttamassa siihen, että tulevaisuudessa jokaisella nuorella olisi ammatin valinta mahdollisuuksia enemmän kuin edellä mainitut viisi. Toisin sanoen, että jokainen nuori tulisi kohdatuksi yhdenvertaisesti palveluissa.

Maahan muuttaneella nuorella voi olla enemmän haasteita työllistymisessä, esimerkiksi kielellisistä syistä, kuin suomea äidinkielenään puhuvalla kuuluvalla. Mutta niin ei ole jokaisen maahan muuttaneen kohdalla. Ratkaisevaa on se, ettei ammattilainen sorru yleistämiseen tai oletuksiinsa. Kun olemme keskustelleet nuorten kanssa aiheesta, lähes aina nousee pyyntö ammatillisille kohdata jokainen nuori ja hänen tilanteensa yksilöllisesti.

Riikka Jalonen ja Laura Heinonen toteavat nuorisotyön yhdenvertaisuussuunnittelun oppaassaan, että yhdenvertaisuus ei ole vain yksilön kohtaamista koskeva kysymys, se on rakenteiden ja normien ravistelua – ja peiliin katsomista. Jos haluaa muutosta, on oltava valmis omien ennakkoluulojen tun-

nistamiseen ja tunnustamiseen. Se vaatii jatkuvaa omien arvojen pohdintaa ja niiden toteutumisen kriittistä tarkastelua. (Jalonen & Heinonen 2018, 10.)

Todellisuudessa konkreettinen kielitaidon taso ei niinkään vaikeuta työn- tai asunnonsaantia. Enemmän sitä vaikeuttavat etnisestä taustasta ja vierasperäisestä nimestä johtuvat ennakkoluulot ja syrjintä (Helldan 2018). Ohjauksen ja luottamuksen rakentumisen kannalta on oleellista, että ammattilainen ei ole sokea nuoren kokemille syrjinnän kokemuksille ja tunteille. Motiivi-ryhmätoiminnassamme nuoret ovat itse rehellisesti kertoneet turhaantumisen ja epätasa-arvoisuuden kokemusten aiheuttamista tunteistaan. Avoimilla keskusteluilla nuorten kanssa ryhmissä ja henkilökohtaisesti haluamme viestiä, että heitä halutaan kuulla ja että myös ammattilaiset tunnistavat yhteiskunnan rakenteelliset haasteet. Ensisijaista on, että ohjaaja kuuntelee, ei torju tai vähättele.

Yhdenvertaisuuden edistämisen kannalta on tärkeää levittää nuorilta saatua ja heidän kokemuksiansa perustuvaa tietoa nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Osana mallinnustamme yhdenvertaisuuden edistämiseksi on järjestää tilaisuuksia, joissa voimme mahdollistaa nuorten ja ammattilaisten välistä vuoropuhelua. Esimerkkinä tästä järjestimme tammikuussa 2019 paneelikeskustelun nuorisovaltuuston ammattilaisille ja yhteistyökumppaneille. Keskustelussa kuulijat saivat näkökulmia romaninuorten moninaisen identiteetin kehittymiseen opinnoissa, työllistymisessä ja työelämässä R3 Romaninuori -hankkeen romanipanelistien elämäntarinoiden kautta. Yksilöiden tarinat tekevät rakenteellisia ongelmia näkyviksi, kun niitä jaetaan. Viestimisellä on suuri merkitys siinä, tuemme syrjiviä rakenteita mm. työmarkkinoilla vai tiedostamme ne ammattilaisina ja omalta osaltamme pyrimme ravistelemaan niitä. Lue ja pohdi: Kaikki mukana? Yhdenvertaisuussuunnitelun opas nuorisotyöhön 2018. Riikka Jalonen & Laura Heinonen

## NUORTEN IDENTITEETTITYÖN TUKEMINEN

Työttömyys ei ole identiteetti. Maahanmuuttajuus ei myöskään ole identiteetti. Identiteettikäsite on ihmisen oma käsitys itsestään, joka rakentuu lukemattomista ominaisuuksista. Ne voivat liittyä esimerkiksi sukupuoli-identiteettiin, sosioekonomiseen taustaan, seksuaaliseen suuntautumiseen, ikään, fyysisiin ominaisuuksiin, toimintakykyyn, ulkonäköön, uskontoon, kieleen, kulttuuriin taustoihin tai uskontoon. (Lindfors 2019.)

Ohjaaja ei siis voi tehdä päätelmiä tai oletuksia nuoren identiteetistä esimerkiksi ulkonäön tai taustan perusteella. Ohjaaja voi moninaisuuden huomioinnilla sekä kulttuurisensitiivisyydellään tukea ja tarjota mahdollisuuksia nuorelle vahvistaa omaa identiteettiään. Moninaisuuden huomioinnilla tarkoitetaan sitä, että ihmisen identiteettiin kuuluvia eroja kunnioitetaan turvallisessa ja myönteisessä ilmapiirissä. (Lindfors 2019.)

Motiivi-hankkeemme aikana kuulumisen ja kuulumattomuuden tunteet ympäröivään yhteiskuntaan ovat nousseet esiin keskusteluissa nuorten kanssa. Pohdinnassa ovat olleet esimerkiksi kokemus siitä, ettei tule kohdatuksi suomalaisena, vaikka olisi syntynyt Suomessa. Monen nuoren kuulumattomuuden tunnetta on lisännyt myös itsensä näköisten ihmisten näkymättömyys palveluissa sekä tiettyjen alojen työmarkkinoilla ja opinnoissa. R3:n nuorten lisäksi moni muu toimija on tuonut samaa problematiikkaa esille. Pakolaisapu kertoo julkaisussaan "Tienhaaroja ja umpikujia", että moni nuori ei ole koskaan asunut muualla kuin Suomessa, mutta tulee silti kohdelluksi maahanmuuttajana. Kokemuksia kohtaamista ovat esimerkiksi keskustelujen aloittaminen englannin kielellä, kysymykset kotimaasta sekä oletukset kulttuuriin tai uskontoon liittyvistä asioista. Tällaiset toiseuttamisen kokemukset vaikuttavat merkittävästi paitsi käytännön asioihin, myös nuorten itsetuntoon ja identiteetin muodostamiseen (Helldan 2018). Ohjaajan tulee nähdä kategorisoinnin ohi; esimerkiksi maahanmuuttajuutta ei voi määritellä ihonvärin mukaan. Ei siis pidä ohjata nuorta maahanmuuttajien palveluihin, jos hän ei ole maahan muuttanut.

Kun nuoren identiteettiä vahvistetaan, on varottava toiseuttamista, johon ammattilainenkin voi tahattomasti syyllistyä. Tärkeintä on tarjota nuorelle turvallinen ympäristö, jossa moninaisuus näkyy. Kokemukset ryhmään kuulumisesta sekä nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta omana itsenään vahvistavat nuoren turvallisuutta ja identiteettiä (Jalonen & Heinonen 2018, 5). Jokaisen tarvitsee kuulla ja nähdä itsensä näköisiä tarinoita. Yksi tärkeimmistä toiminnassamme toteutettavista identiteetin vahvistamiseen käytetyistä työkaluista on representaation mahdollistaminen.



**Muistilista ohjaajalle:**

- Vältä vaikeita termejä, etenkin nuorten kanssa. Jos käytät, varmista, mitä termeillä todella tarkoitetaan.
- Luo oletuksista vapaa, avoin ilmapiiri.
- Kiinnitä huomiota toiseuttaviin sanoihin ja tekoihin. Vältä niitä ja puutu, jos joku toiminnassasi tai työpaikallasi käyttää niitä.
- Onko toiminnassa osallistujille samastuttavia ohjaajia? Onko työyhteisö myös moninainen?
- Uskalla kuunnella ja puhua syrjinnästä myös yhteiskunnallisella tasolla.

**MEDIATYÖSKENTELY**

Media ja internet, etenkin sosiaalisen median kanavat, ovat nyt työelämään siirtyville nuorille muutenkin kuin väline tai paikka. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2018 Suomessa 16 - 24-vuotiaista nuorista kaikki (100 %) käyttivät internetiä ja heistä 99 prosenttia käytti sitä päivittäin (SVT 2018).

Motiivi-mallissamme identiteetin tutkiskelu yhdistyi vahvasti mediatyöskentelyyn, sillä tiedostaen tai tiedostamatta maailmankuvaa rakennetaan älylaitteiden kautta. Voisiko mediakanavia käyttää myös ohjauksen työvälineenä? Kyllä. Ja sitä mielestämme pitäisikin käyttää.

Milka Myllynen #NUORETESTRADILLE #KUULEKSMUA? -tutkielmassaan toteaa, että media on ikkuna, josta tarkkaillaan valtakulttuurin suhtautumista omaan vähemmistöön (2016). Myllynen myös mainitsee, että maahan muuttaneille internetistä on tutkimusten mukaan tullut myös sopeutumisen väline, koska se tarjoaa yksilölle ja ryhmälle erilaisia tapoja integroitua uuteen kotimaahan katkaistamatta yhteyksiä lähtömaahan. Nykyisessä globaalissa maailmassa on siis lähes mahdotonta välttää mediakanavia, joten Motiivi-toiminnassamme on myös mahdoton ajatus jättää niin oleellinen osa nuorten todellisuutta pois ohjauksesta.

Sen lisäksi, että internetistä etsitään omannäköisiä esikuvia, siellä on myös mahdollisuus olla esikuva. Jokaisessa toiminnassamme olemme valokuvauksen, videoinnin sekä tubetuksen avulla kannustaneet nuorta itse "tiedon etsijän" roolin sijasta luomaan sisältöä ja halutessaan julkaisemaan sitä. Tavoitteena on ollut poistaa ajatuksia omien mahdollisuuksien rajallisuudesta sekä vahvistaa tunnetta tulla nähdyksi ja kuulluksi. Toiminnallisen mediatyöskentelyn avulla on hyvä keskustella eri ryhmien edustuksesta, näkyvyydestä tai näkymättömyydestä yhteiskunnassamme ja mediassa. Mediatyöskentely on toiminut myös ns. "porkkanana", sillä toive tästä tuli nuorilta itseltään.

Näemme mediatyöskentelyn valtavana työkaluna nuorisotyössä, sillä sen hyödyntämisen mahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Mediatyöskentelyn ansiosta nuorisoalan toimijat voivat löytää uusia yhteistyökumppaneita ja toteuttaa toimintaa moniammatillisuutta hyödyntäen. Jos ammattilainen tuntee epävarmuutta sosiaalisen median tai digityökalujen käyttöönottamisessa, kannattaa muistaa, että nuoret ovat joka tapauksessa taitavampia. Nuoret voi siis osallistaa itse tekemään!

**Katso nämä toimijat:**

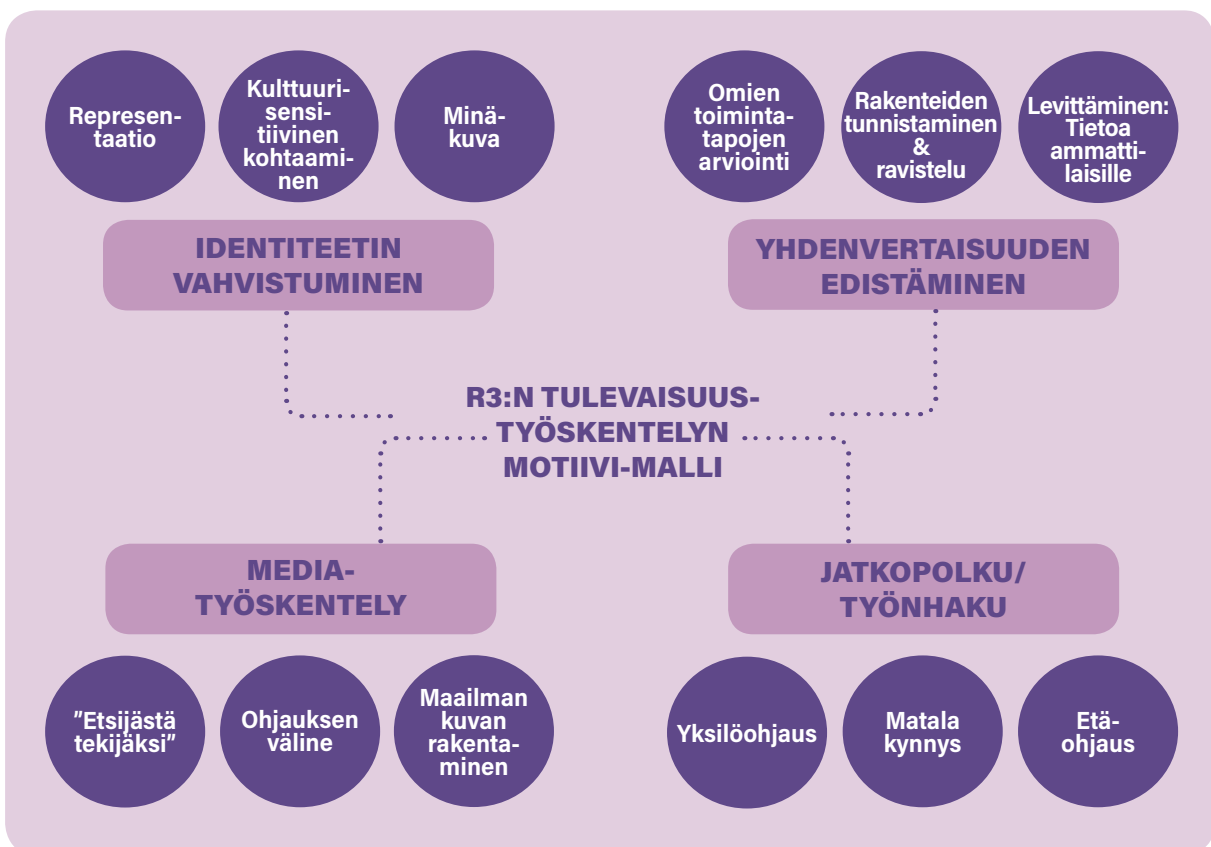
- Toimintakeskus Happi: <http://happi.munstadi.fi/>
- Kelaamo Nuorten oma elokuvayhteisö: <http://kelaamo.fi/>
- Työväen Sivistysliiton kulttuurihankkeet: <https://www.tsl.fi/hankkeet/kulttuurihankkeet.html>
- Ruskeat Tytöt -media: <https://www.ruskeattytot.fi/>

## JATKOPOLUN RAKENTAMINEN JA TYÖNHAUN ALOITTAMINEN

Hankkeen aikana ryhmätoimintaan osallistuvien nuorten kanssa pyrittiin rakentamaan realistinen ja motivoiva jatkopolku. Ryhmänohjauksen tavoitteena oli tukea osallistujia innostumaan, inspiroitumaan, voimaantumaan ja löytämään uusia vaihtoehtoja. Ryhmänohjauksen lisäksi annoimme osallistujille yksilöohjausta. Pian huomasimme, että yksilöohjaus oli avain lopulliseen onnistumiseen eli työnhaun aloittamiseen ja mahdolliseen työllistymiseen. Nuori, jonka kanssa ryhmätoiminnan lisäksi tehtiin yksilöohjausta vähintään kerran, aloitti todennäköisemmin aktiivisen työnhaun, pääsi haastatteluun, sai töitä tai aloitti opiskelun. Kokemuksemme mukaan ryhmätoiminnan ja yksilöohjauksen muodostama kokonaisuus palveli osallistuvia nuoria parhaiten.

Nuoren jatkopolun rakentamisen mahdollisti yksilöohjauksen toteuttaminen matalan kynnyksen periaatteiden mukaisesti. Matalan kynnyksen hyvät käytännöt, joita erityisesti järjestötoiminta mahdollistaa, ovat olleet tärkeitä nuorten tavoittamisessa ja toimintaan sitouttamisessa. Olemme halunneet pitää kiinni seuraavista käytännöistä: palvelu on helposti lähestyttävää, olemme tavoitettavissa tavallisten toimistoaikojen ulkopuolella, annamme myös etäohjausta, tapaamiset eivät ole paikkasidonnaisia, eikä ohjauksessa ole aikarajaa. Nuorella on ollut mahdollisuus saada ohjausta ilman ajanvarausta tai etäohjauksena esimerkiksi WhatsAppissa. Tarvittaessa olemme menneet nuoren seuraksi työhaastatteluun tai nuoren toiveesta tavanneet myös vanhempia.

Jatkopolun rakentamisen jälkeen viimeinen vaihe ohjauksessa on ollut irrottaminen. Olemme rakentaneet nuoren kanssa realistisen ja mielekkään jatkopolun, jotta nuori voi jatkaa itsenäisesti tulevaisuutensa rakentamista. Ryhmätoiminnassa ja yksilöohjauksessa on tutustuttu R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry:n toimintakeskukseen. Jos nuori Motiivi-hankkeen jälkeen tarvitsee tukea, hän tietää paikallisen toimijan, johon hän voi ottaa yhteyttä. Tavoitteenamme on siis tukea nuorta itsenäiseen toimijuuteen, mutta myös muistuttaa, että tarvittaessa tukea saatavilla.



Kuvio 4. R3:n Motiivi-mallin kartta.

## LÄHTEET

Faktaa maahanmuutosta. Verkkodokumentti. <<https://www.maahanmuutto.net/7>>.

Helldan, I. 2018. Tienhaaroja ja umpikujia. Maahanmuuttaja-asiakkaat neuvonta- ja ohjaustyössä. Paikolaisapu. Verkkodokumentti. <file:///D:/Materiaalia/Tienhaaroja\_ja\_umpikujia.pdf>.

Jalonen, R. & Heinonen, L. 2018. Kaikki mukana? Yhdenvertaisuussuunnittelun opas nuorisotyöhön. Oulu.

Lindfors, S. 2019. Next step - osa 5. Kuinka huomioida moninaisuus ja antirasistisuus tanssinopetuksessa – ehdotuksia käytännön työhön. Verkkodokumentti. <<http://urbanapa.fi/blogpost/next-step-osa-5/>>.

Motiivi: Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät 2019. Romaninuoren polku itselleen mielekkääseen ammattiin vaatii päättäväisyyttä, periksi antamattomuutta ja rohkeutta tehdä omia valintoja. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Blogi-kirjoitus. Verkkodokumentti. <<https://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/motiivi/>>.

Myllynen, M. 2016. #NUORETESTRADILLE #KUULEKSMUA? Mediajulkisuus ja monikulttuurisen nuoren identiteetti, pro gradu -tutkielma, Tampere. <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99421/GRADU-1466660746.pdf?sequence=1>>.

Rasismien eri muotoja. Suomen Punainen Risti n.d. Saatavana osoitteessa: <<https://www.eirasismille.fi/sisalto/rasismien-eri-muotoja>>.

Anni Taina, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk

## TUUNAA TULEVAISUUTESI -VALMENNUS

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (Xamk) on toiminut Motiivi-hankkeessa digitaalisten ja pelillisten ohjausmenetelmien testaajana ja kehittäjänä. Digitaaliset ohjausmenetelmät vaativat kuitenkin tämän tyyppisessä hankkeessa rinnalleen myös kasvokkain tapahtuvaa kohtaamista.

Digitaalisen ja kasvokkaisen kohtaamisen kehittämislustaksi innovoitiin Tuunaa tulevaisuutesi -valmennus. Se luotiin yhdessä Kouvolan Ohjaamon, Ohjaamoiden Onni-hankkeen ja Kouvola Innovati-on Oy:n Rekrystä toimeen -hankkeen kanssa. Valmennus on tarkoitettu 16 - 29-vuotiaille, ilman työtä tai opiskelupaikkaa oleville nuorille, jotka pohtivat seuraavia askelia elämässään. Motiivi-hankkeen aikana Tuunaa tulevaisuutesi -valmennusta ehdittiin toteuttaa kolme kertaa hankkeiden yhteistyönä. Pyrkimyksenä on valmennusmallin juurruttaminen pysyväksi osaksi Kouvolan Ohjaamon toimintaa.

Valmennusjaksojen tavoitteena oli järjestää työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille toimintaa, joka tukee heidän työllistymistään ja ohjaa kohti henkilökohtaisia tavoitteita. Valmennuksessa käytettiin tulevaisuusohjauksen menetelmiä ryhmätöiminnässä ja hyödynnettiin kasvok-

kaisten ryhmätapaamisten lisäksi verkko-ohjausta. Samalla testattiin menetelmien soveltuvuutta tukea Kouvolan Ohjaamon jo olemassa olevia palveluja. Pyrittiin luomaan helposti mallinnettavissa oleva kokonaisuus, jotta Tuunaa tulevaisuutesi -valmennus jäisi pysyväksi osaksi Kouvolan Ohjaamon toimintaa.

Valmennuksen avulla kartoitettiin toimivia menetelmiä liitettäväksi Motiivi-hankkeen ryhmätöimintamalliin. Settlementtiliton NäytönPaikka-palvelu oli Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuksessa käytössä nuorten työvälineenä. Sen avulla nuoret voivat itsenäisesti pohtia työllistymisen tai kouluttautumisen tavoitteita ja tehdä omaa elämäänsä näkyväksi. Palvelua käytettiin erityisesti verkko-ohjauksen tehtävälustana eli NäytönPaikan eri osioita täydennettiin pikkuhiljaa, osio kerrallaan. Samalla pyrittiin saamaan NäytönPaikka-palveluun



**Tulevaisuuteen johtaa monia polkuja.**



**Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuspilotti nuorten kanssa kurkistettiin teatterin kulissemiin syksyllä 2018.**

lisää käyttäjiä Kymenlaaksosta, sekä nuoria että ohjaajia. NäytönPaikan täytettyjen osioiden tiedot jaettiin valmennuksen verkko-ohjauksesta vastaavalle ohjaajalle, jotta NäytönPaikkaan täytetyistä tiedoista ja pohdinnoista voitiin verkkovälitteisesti käydä keskustelua verkkopäivystysaikoina. NäytönPaikka -palvelu jäi nuorten käyttöön valmennusjaksojen jälkeen.

## PILOTOINNISTA ENSIMMÄISEEN VALMENNUKSEEN

Ensimmäinen Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuspilotti toteutettiin lokakuussa 2018. Motiivi-hankkeesta mukana oli projektipäällikkö, projektityöntekijä ja TKI-asiantuntija sekä hankkeessa harjoittelua suorittanut sosionomiopiskelija. Pilottivalmennuksessa vastuita toteutuksen eri osioista hankkeiden kesken ei vielä jaettu kovin tarkasti, koska haluttiin antaa tilaa kokeilukulttuurille.

Valmennuksessa mukana olleet henkilöt työskentelivät ensimmäistä kertaa yhdessä, joten pilotti antoi myös mahdollisuuden tarkastella kunkin toimijan työskentelytapoja. Sen pohjalta lähdettiin muotoilemaan kevään 2019 valmennusohjelmaa ja jakamaan toteutuksen vastuita tarkemmin.

Keväällä 2019 toteutetussa valmennuksessa Motiivi-hankkeen vastuulla oli valmennuksen verkko-ohjaus ja digitaalisista ohjausmenetelmistä vastaaminen. Rekrystä toimeen -hanke vastasi sekä pilotissa että kevään valmennuksessa työelämäyhteistyöstä. Se järjesti yritys- ja yrittäjävierailuja ja toimi apuna valmennukseen kuuluvan työhön tutustumisjakson tutustumispaikan löytämisessä. Rekrystä toimeen -hankkeen avulla nuoret saivat hyödyllisiä kontakteja lähialueen toimijoihin.

Onni-hankkeen kehittämiskoordinaattorin tehtävänä oli toimia valmennuksen kokonaisuudesta vastaavana henkilönä ja huolehtia nuorten psykososiaalisesta tukemisesta. Onni-hankkeesta toteutuksessa oli mukana myös ammatinvalintapsykologi, joka otti vastuun yksilöohjauksesta valmennusjakson päätteeksi. Työnjako muotoutui luontevasti jokaisen hankkeen omien tavoitteiden mukaan. Ryhmänohjausta toteuttivat kaikki toteutuksessa mukana olleet hankkeet yhteisesti.

Suunnittelussa oli lisäksi mukana Kouvolan Ohjaamon koordinaattori ja ryhmäytymisharjoitteissa Kouvolan Ohjaamossa harjoittelujaksojaan suorittavia sosionomiopiskelijoita. Hyödynsimme toteutuksessa myös muiden opiskelijoiden osaamista. Pilotissa mukana olivat naprapaattiopiskelijat Xamkin Kotkan kampukselta ja kevään 2019 valmennuksen toteutuksessa terveydenhoitajaopiskelijat Kouvolan kampukselta.

Valmennusta markkinoitiin Kouvolan Ohjaamon verkostoissa ja hankkeiden sosiaalisen median kanavissa. Kouvolan Ohjaamolla valmennusta tarjottiin myös jo toiminnassa olevissa ryhmissä käyville nuorille ja muille Ohjaamossa asioiville tai aikaansa viettäneille nuorille. Markkinoinnin tuloksena pilottivalmennukseen osallistui seitsemän nuorta, joista viisi pysyi mukana jakson loppuun asti. Kevään 2019 valmennuksessa oli niin ikään seitsemän nuorta. Kaikki heistä suorittivat valmennuksen loppuun. Syksyn 2018 pilottivalmennus toteutettiin Hub Kouvola Viiraamossa, joka on yhteisöllinen

työtila Kouvolan keskustassa. Tilassa on erillinen, tunnelmaltaan hyvin rento kokoontumistila, joka mahdollistaa ryhmätyöskentelyn ilman ulkopuolisia henkilöitä. Tila on viihtyisä ja hyvin äänieristetty. Hub Kouvolassa on myös yhteiskäyttöinen keittiö, jossa pystyimme syömään yhdessä päivittäin välipalaa.

Kevään valmennukseen saimme käyttöömmä kulttuurisen nuorisotyön tilat Kouvolan Nuorisopalveluiden uusista toimitiloista, Nuorten Paikka -talosta. Tämä tila oli hyvin muunneltavissa erilaisten toiminnallisten harjoitteiden tekemiseen ja siellä pystyimme myös valmistamaan päivittäin välipalaa nuorten kanssa yhdessä. Sijainniltaan Nuorten Paikka on ihanteellinen, koska samassa talossa toimivat myös Ohjaamo ja muut nuorisotoimen yksiköt. Nuoret pystyttiin siis tarvittaessa ohjaamaan heti oikean palvelun pariin.

Kevään 2019 valmennukseen pyysimme mukaan syksyn pilottivalmennuksessa osallistujana olleen nuoren, joka toimi kevään toteutuksessa vertaisohjaajana. Vertaisohjaajalta saimme arvokkaita ideoita valmennuksen kehittämiseksi. Vertaisohjaajatoiminnalla pyrimme myös osallistamiseen ja vertaisohjaajan voimaannuttamiseen sekä siihen, että valmennettavat nuoret pystyisivät keskustelemaan valmennuksen aiheista ohjaajien lisäksi myös ikätoverinsa kanssa. Onnistuneen ryhmäytymisen ansiosta keskustelua käytiin kuitenkin paljon koko ryhmän kesken eikä erityisesti vertaisohjaajan johdolla.



**Tuunaa tulevaisuutesi 2 -valmennuksessa jaettiin todistukset halien kera.**

## VERKKO-OHJAUS OSANA VALMENNUSTA

Verkko-ohjausalueena toimi discord.app, joka on alun perin verkkopelaajien kehittämä sovellus, jossa yhdistyvät teksti-, ääni- ja kuvamuotoinen yhteydenpito. Ryhmän omalla alustalla Tuunaa tulevaisuutesi -ryhmä jatkoi keskustelua valmennuksen lähtökohtaisissa käsitellyistä asioista. Yksityisviestit mahdollistivat yksilöohjauksen verkossa ja Discord toimi myös ryhmän yleisenä tiedotuskanavana ja verkkotehtävien ohjausvälineenä. Discordin valikoitumiseen verkko-ohjausalueeksi vaikutti myös tieto siitä, että Kouvolan Nuorisopalvelut käyttää sovellusta verkkonuorisotyön välineenä toiminnassaan.

Verkko-ohjauksen aikataulut sovittiin yhdessä valmennukseen osallistuneiden nuorten kanssa heti ensimmäisenä valmennuspäivänä. Verkko-ohjausta oli kahtena iltana viikossa, kaksi tuntia kerrallaan. Verkko-ohjauspäiviksi valikoituivat sellaiset päivät, jolloin ryhmätapaamisia ei ollut. Tämä tuki ohjaajan näkökulmasta katsottuna hyvin ryhmäytymistä ja toisaalta kertoi nuorten tarpeesta olla tiiviissä yhteydessä niin ohjaajaan kuin toisiin ryhmäläisiin.

Anni Taina ja Tuija Suikkanen-Malin, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk

# TUUNAA TULEVAISUUTESI -MALLINNUS



Kuvio 5. Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuksen mallinnus (Taina ja Suikkanen-Malin 2019).

## TUUNAA TULEVAISUUTESI -VALMENNUKSEN SISÄLTÖ

### Tullaan tutuksi

Päivän tarkoituksena on tutustuttaa nuoria toisiinsa, hyödyntämällä erilaisia ryhmäyttämisen menetelmiä. Päivän aikana tutustutaan myös valmennuksessa käytettäviin digitaalisiin välineisiin. Tavoitteena on luoda luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri, minkä vuoksi ryhmän yhteisesti sovitut säännöt ja toimintatavat on syytä kirjata ylös.



## Tähtäimessä tulevaisuus

Päivän aikana jatketaan ryhmäytymistä ja pohditaan yksilöllisiä unelmia ja tavoitteita. Unelmien pohjalta lähdetään miettimään yksilötasolla, millaisiin työ- tai koulutuspaikkoihin nuoret haluaisivat tustua.

## Kuka minä olen?

Selvitetään omia arvoja ja vahvuuksia. Mistä omat arvot rakentuvat ja vaikuttavatko ne työllistymiseen? Valitaanko opiskelupaikka vastaamaan omaa arvomaailmaa?

## Mihin minä pystyn?

Päivän teemat liittyvät fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Päivän aikana kiinnitetään huomiota hyvään ravitsemukseen, riittävään unen määrään ja liikkumiseen. Päivässä yhdistyvät teoria ja toiminnallinen osio sekä niihin liitettävät digitaaliset ja pelilliset sovellukset.

## Mun arki

Päivä toteutuu yhteistyössä Marttojen kanssa. Päivän aikana keskitytään hyvään taloudenpitoon kokkaamalla edullisesti lounasta yhdessä. Lisäksi pohditaan järkevää rahankäyttöä.

## Mä osaan!

Oman osaamisen tunnistamiseen liittyvässä päivässä tunnistetaan omaa osaamista laajasti myös koulutuksen ulkopuolelta. Tehdään digitaalinen CV ja harjoitellaan video-CV:n tekemistä yhdessä turvallisessa ympäristössä.

## Mun duuni

Työhön tutustumisjakson kohteen nuoret päättävät ja hankkivat itse. Tutustumisjakson aikana nuoret kirjoittavat tuntemuksiaan oppimispäiväkirjaan ja saavat ohjausta ja tukea verkkovälitteisesti.

## Mahdollisuuksien kartta

Eri alojen asiantuntijat vierailevat kertomassa omat uratarinansa. Pohditaan myös vapaaehtoistyön vaihtoehtoja ja eri harrastusten työllistäviä mahdollisuuksia.

## Omalla tiellä

Tavoitteena on, että viimeisellä tapaamiskerralla kukin osallistuja on löytänyt itselleen ajatuksen seuraavasta askeleesta kohti omannäköistään tulevaisuutta. Valmennuksen viimeisenä päivänä käydään läpi yhteisesti ryhmän alussa asetetut tavoitteet ja pohditaan yhdessä jokaisen omaa kehitystä ryhmän aikana.



**Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuspilotin nuorten terveysterveyspäivänä nautittiin lounas Kotkan Katariinan puistossa.**



Tuija Suikkanen-Malin, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk

# NUORET APUNA ITSEARVIOINTI- TYÖKALUN KEHITTELYSSÄ

Motiivi-mittari on arviointityökalu, jonka pohjalta hankkeessa kehitettiin itsearviointitapoja nuorten kanssa. Itsearviointimittarin kehittämisen alkuvaiheita kuvataan tarkemmin viimeistään syksyllä 2019 valmistuvassa opinnäytetyössä (Joutjärvi 2019). Motiivi-mittarista on tarkempi kuvaus toisaalla tässä julkaisussa.

Tässä tekstissä kuvataan nuorten osallistumista ja palautteita mittarin kehittämissä. Mittarin prototyyppi sisältää kirjoittamishetkellä ainoastaan kolmenkymmenen väittämän lomakkeen ja tuloskuvauspohjan hahmotelman. Mittarin voisi myöhemmin digitalisoida.

Mittarin kehittämisessä ovat olleet mukana **Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuksen** kahteen ensimmäiseen pilottiin osallistuneet nuoret. Ensimmäisen valmennuksen nuorilla oli käytössä ensimmäinen versio väittämistä. Kehittämistyö keskittyi tuolloin erityisesti väittämien sisältöön ja kielelliseen muotoiluun. Toisen valmennuksen nuoret testasivat edellisen perusteella kehitettyä väittämälistaa ja kommentoivat lähinnä sen toimivuutta tai hyödynnettävyyttä.

## ITSEARVIOINTIMITTARIN PROTOTYYPPI JA SEN KÄYTTÖ

Arviointikulttuurin muutostarve mittaavasta kehittävään ja tukevaan arviointiin on tunnustettu arviointitutkijoiden keskuudessa (Black, Harrison, Lee, Marshall & William 2004; Brown, Bull & Pendlebury 1997). Itsearviointityökalun ideoinnin tausta-ajatuksena Motiivi-hankkeessa oli nuorten mahdollisuus itsensä kehittämiseen. Itseohjautuvuuden tärkeänä elementtinä itsearviointi tarkoittaa järjestelmällisesti tehtyä ja systemaattista oman toiminnan tarkastelua. Itsearviointi on itsenäinen suoritus, jossa yksilö on yhtä aikaa sekä arvioija että arvioinnin kohde. Itsearviointiin tulee olla itsenäinen suoritus, mihin toiset eivät saa vaikuttaa. Muiden vaikutuksista vapaa itsearviointi tukee realistista minäkäsitystä. (Toivakka & Toivakka 2000, 12; Kasanen 2003, 157.) Itsearviointityökalun kehittämissä perusajatus oli luoda nuorelle väline arvioida omaa kehitystään, niin että ulkopuoliset eivät pääsisi vaikuttamaan arviointiin.

Prototyypin väittämäkaavakkeessa on kolme väittämäryppästä. Ensimmäisen ryppään väittämät keskittyvät itsetuntemuksen teemaan (Kuka minä olen?). Toinen ryppäs liittyy omaan osaamiseen (Mitä minä osaan?) ja kolmas tulevaisuuden näkymiin (Mihin olen menossa?). Ryppäät sisältävät niin tietämiseen, tuntemiseen kuin osallisuuteen liittyviä väittämiä. Nuoret eivät ehdottaneet juurikaan muutoksia väittämiin tai niiden ryhmittelyyn. Kuhunkin väittämään on vastausmahdollisuus skaalalla nollassa kymmeneen, johon nuoret eivät myöskään ehdottaneet muutoksia.

Tuunaa tulevaisuutesi valmennuksen alussa ja lopussa nuoret ovat täyttäneet saman väittämälistan, jonka vastaukset on siirretty heille ympyrän muotoiseen kuvioon. Ympyräkuvan avulla on pyritty

helpottamaan nuoren mahdollisuutta vertailla omia vastauksiaan. Nuoret ovat antaneet myönteistä palautetta siitä, että ovat saaneet mahdollisuuden tutkailla näin omaa mahdollista muutostaan.

*Hyvä fiilis ja oli kiva, että itsearviointi tehtiin alussa sekä lopussa. Koska huomasi omien vastauksien osittain muuttuneen. Tämä itsearviointi sai silmiä avautumaan omaa itseään kohtaan, että minä riitän. Mutta pystyn "parantamaan" elämäni. (I valmennuskerta)*

Toisen valmennuskerran yhteydessä nuorten itselleen antamia arviointeja koottiin myös ryhmätasolla ja vertailtiin koko ryhmän alussa ja lopussa antamia vastauksia keskilukujen avulla. Tämän koonnin perusteella näkyi positiivinen kehitys niin **itsetuntemuksen** kuin **tulevaisuuden näkymien suhteen**. Sen sijaan osaamisen rypään väittämien arvot eivät olleet ryhmätasolla muuttuneet juuri lainkaan.

Koko ryhmän arvioinneissa "Tunnen itseni hyödylliseksi" -väittämän mediaaniluku oli noussut kaksi ja puoli numeroa valmennuksen aikana. Lisäksi itsetuntemuksen osiossa "Olen tyytyväinen elämäni" -väitteen mediaani oli noussut arvioinnissa puolitoista numeroa. Tuunaa tulevaisuutesi -valmennuksessa itsetuntemuksen tukemiseen on kiinnitetty paljon huomiota myös valmennuksen teemojen kautta. Toisen, kolmannen ja neljännen valmennuspäivän teemat (kuka olen, mihin pystyn ja mun arki) sisälsivät runsaasti itsetuntemukseen liittyviä osioita.

Tulevaisuusteeman väittämistä eniten mediaani kohosi ryhmän vastauksissa väittämässä "Osaan asettaa tavoitteita" ja "Koen olevani osa yhteiskuntaa". Muutos oli näissä puolitoista numeroa. Muutoin tulevaisuuden näkymiin liittyvien väitteiden mediaanin kohoaminen oli tasaisempaa kuin muilla teemoilla. Tuunaa tulevaisuutesi valmennuksen päivien teemat ja toteutukset saattoivat olla vaikuttimina arvioinnin muutokseen. Viidennen valmennuspäivän teema oli "minä osaan" ja työvalmennuspäivien jälkeinen teema oli "mahdollisuuksien kartta". Tosin muutokset vastauksissa voivat johtua monenlaisista tekijöistä sekä yksilöiden että ryhmän tasolla.

Nuoret olivat itsearvioinnin kehittämisen kannalla kummassakin valmennusryhmässä. He nostivat esiin positiivisen palautteen tärkeyden ja tunnistivat taipumuksen liialliseen itsekritiikkiin. Itsearvioinnin tavoitteeksi nuoret nostivat myös keskustelun asioista toisten kanssa. Itsearviointi voikin osaltaan tuoda esiin sellaisia puheenaiheita, jotka eivät muutoin nousisi keskusteluun ryhmässä, ja luoda näin uskoa itseän.

*Opettelisi kertomaan toiselle ihmiselle, mikä on huonosti. Joku toinen voi palauttaa härkäsen kärrpäseksi. Ollaan täällä toisiamme varten ja auttamassa toisiamme. (II valmennuskerta)*

## ARVIOINTI ITSEOHJAUTUVUUDEN TUKENA

Itsearviointi näyttää tämän kokeilun perusteella toimivan hyvin niin keskustelun avaajana kuin nuoren itseohjautuvuuden tukena. Arvioinnin tulisi olla helposti nuorelle avautuva ja ulkopuolelta arvottoman. Väittämäkuponngissa oli käytetty eri värejä numeroinnissa. Jo tämä saattaa tuottaa ajatusta eri vaihtoehtojen eriarvoisuudesta. Tämänkaltaiset tahattomat korostukset saattavat rajoittaa itsearvioinnin itsenäisyyttä.

Itsearviointityökalussa ei ole olennaista saavutetut tasot vaan se, että siitä on nähtävissä mahdollinen muutos. Muutoksen taustan arvioinnissa voidaan sitten käydä dialogia esimerkiksi ohjaajien tai ystävien kanssa.

Kuvattu itsearviointityökalu on edelleen kehitysvaiheessa. Sitä voi hyödyntää myös tällaisena versiona, mutta sitä on kovin työläs käyttää ilman jatkokehittelyä tai digitalisointia.



Kuvio 6.. Nuorten itsearviointien positiiviset muutokset (Suikkanen-Malin 2019).

## LÄHTEET

Black, P. Harrison, C. Lee, C. Marshall, B. & William, D. 2004. Working inside the Black Box: Assessment for learning in the classroom. Phi Delta Kappan, 86 (1), 9–21.

Brown, G., Bull, J. & Pendlebury, M. 1997. Assessing student learning in higher education. London: Routledge.

Kasanen, K. 2003. Lasten kyvykäsitykset koulussa. Joensuun yliopisto. Väitöskirja.

Toivakka, S. & Toivakka, O. 2000. Peili. Opas oppijan itsearviointiin kehittämiseen. Lahti: Konsantika Oy. Graafinen Monipalvelu Oy.

Jouni Piekkari ja Marianne Sipilä, Metropolia Ammattikorkeakoulu

# MOTIIVI-OHJAAJAKOULUTUS

Yhtenä Motiivi-hankkeen tavoitteena oli Helsingin Stadin ammattiopiston nuorten työpajojen kouluttajien ryhmänohjausosaamisen lisääminen. Motiivi-ohjaajakoulutuksessa perehdyttiin nuorten tulevaisuussuuntautuneeseen ohjaukseen. Siinä painotetaan nuoren elämän nykyhetkeä ja positiivisia voimavaroja mahdollisuutena rakentaa tulevaisuuden vaihtoehtoisia polkuja.

Taustalla olivat Motiivi-hankkeen kantavat kysymykset:

- Kuka minä olen?
- Mitä minä osaan?
- Mihin minä pystyn?

Ohjaajakoulutuksessa näitä kysymyksiä ei suunnattu vain nuorille, vaan myös ohjaajille. Kuka minä olen ohjaajana? Mistä ammennan osaamiseni? Mitä kehittymistarpeita minulla on? Mikä on näkyni ohjaajuudesta tulevaisuudessa? Ohjaajakoulutus toimi siten myös peilinä oman ammatillisen identiteetin pohdintaan. Samalla myös työpajat etsivät identiteettiään kasvattavina yhteisinä.

Ryhmänohjausosaamista kehitettiin seuraavilla tavoilla:

- Ohjaajakoulutus (kuukausittain toteutetut koulutusiltapäivät; verkkomateriaali); oman työn kehittämistehtävät
- Motiivi-ryhmätoimintamallit ja niissä käytetyt välineet ja harjoitteet
- Ohjaustoiminnan haasteiden pohdinta ja hyvien käytäntöjen jakaminen; ideariihet
- Pajoilla toteutettu Motiivi-ryhmätoiminta; pilottivaiheessa päävastuussa toteutuksesta olivat Metropolian kouluttajat ja opiskelijaharjoittelijat
- Ohjaajille suunnattu versio Motiivi-mittarista
- NäytönPaikka - nuoren digitaalisen ohjauksen välineeseen tutustuminen (Suomen setlementtiliitto 2019.)

Pajoilla kuntouttavina ohjaajina toimivat ammattilaiset vastaavat pajoilla nuorten yksilö- ja ryhmämuotoisesta ohjauksesta heidän henkilökohtaisissa haasteissaan. Ohjaajilla on vaihtelevia koulustaustoja, esimerkiksi sosionomin tai yhteisöpedagogin koulutus. Nämä opinnot ja eri alojen työkokemus ovat antaneet heille vankat välineet ohjaukseen. Työvalmentajien koulutustausta taas on hyvin moninainen, eikä heillä välttämättä ole menetelmällistä koulutusta nuorten ohjaamiseen työssä tapahtuvaa koulutusta lukuun ottamatta. Valtakunnallisen työpajayhdistyksen määrittelemän lähestymistavan mukaisesti he ohjaavat nuoria oman ammattialansa taitoperustan sekä oman aikuisen roolinsa kautta (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2019).

Työpajojen aloja ovat ainakin metallityö, puutyöt (puuartaesaani), tekstiili, kuvataide, kahvilatoiminta, ICT, media (musiikki, kuvankäsittely, video). Kullakin näistä aloista on hyvin erilainen luonne, mikä rikastuttaa nuorten työpajojen toiminta- ja ohjauskulttuureita.

Työpajafilosofian mukaisesti työvalmentajat näkevät oman alansa työtoiminnan ennen kaikkea välineenä nuoren ohjaamiseen. Työvalmentajat ovat nuorten kokonaisvaltaiseen ohjaamiseen vahvasti sitoutuneita ja muutamalla heistä on jopa kymmenien vuosien kokemus nuorten kanssa työskentelemisestä. Välineitä tähän työhön heille oli kertynyt pajatoiminnan arjesta ja toisaalta esim. erilaisista Suomen työpajayhdistyksen koulutuksista. He kantavat mukanaan runsaasti hiljaista tietoa nuorten elämän ja sen haasteiden muutoksista vuosien varrelta. Työpajapedagogiikka perustuu tekemällä oppimiseen ja valmennuksessa keskiössä ovat nuoren minäpystyvyyden, voimaantumisen ja osallisuuden tukeminen (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2014).

Ohjaajakoulutusta rakennettiin paljolti työpajaohjaajien hiljaisen tiedon ja siitä nousevien koulutustarpeiden varaan. Koulutusiltapäivät tarjosivatkin myös kaivattua aikaa pajojen väliseen ristiinpölytykseen ja yhteiseen kehittämiseen.

## KOULUTUSTEN KÄYNNISTYSVAIHE

Hankkeen alkuvaiheessa järjestettiin muutama koulutusiltapäivä, joissa esiteltiin hankkeen tavoitteita ja sisältöjä. Testasimme iltapäivissä muutamia ohjauksen työvälineitä, kuten ammattihaaveita, harrastuksia ja taitoja esille nostavia pelejä (Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018). Kokeilimme myös Itsenäistyvän nuoren roolikartan (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008) pohjalta Xamkissa kehitettyä aikuistuvan nuoren rooleja kartoittavaa korttipakkaa. Se nostaa esille ryhmässä pohdittavia kysymyksiä.

Pilottivaiheessa tutustuimme Stadin ammattiopiston työpajojen nykyiseen tilanteeseen sekä ohjauksen käytäntöihin ja kartoitimme osallistujien koulutustarpeita. Esille nousivat laajat ja hämmennystä aiheuttavat muutosprosessit organisaatorakenteissa sekä työn kiireisyys. Ohjaajien työn tekemiseen yhdistyy työelämää mallintava käytännöllinen toiminta nuorten kanssa niiden erityisalalla ja haasteellisten nuorten kohtaaminen ja ohjaaminen. Siten työpajojen esimiehillä, työvalmentajilla ja kuntouttavilla ohjaajilla tuntui olevan niukasti aikaa toiminnan suunnitteluun ja uuden oppimiseen. Jopa yhteisen ajan löytäminen noin 3 - 4 viikon välein oleviin koulutusiltapäiviin oli haastavaa.



**Motiivi-ohjaajakoulutukseen osallistui hankkeen aikana useita Stadin ammattiopiston Helsingin työpajojen kouluttajia. Kuva viimeiseltä koulutuskerralta.**

Jotkin pajoista kohtasivat ajallisia haasteita ryhmätoimintatuokioiden säännöllisessä järjestämisessä. Erityisesti yleisölle avoimien kahviloiden aikataulut olivat niin tiukkoja ja työvuoroihin perustuvia, että aikaa nuorten ryhmätoiminnan järjestämiseksi edes parin viikon välein oli vaikea löytää.

## OHJAAJAKOULUTUS I

Ensimmäisen ohjaajakoulutuksen tavoitteena oli kokeilla ja kehittää yhdessä Stadin ammattiopiston työpajojen kanssa *Motiivi-ryhmätoimintamallia*. Samalla osallistujat pohtivat pajamallin soveltamista omaan toimintaansa. Kullakin pajalla on oma toimintakulttuurinsa jo pajojen erilaisen luonteen vuoksi. Tutustuimme tulevaisuussuuntautuneeseen ohjauksen malliin. Mallissa pyrittiin mahdollisimman helppoon käyttöönotettavuuteen ja sovellettavuuteen pajatoiminnan yhteydessä. Pajoille tarjottiin valmiit materiaalikassit, joissa oli erilaisia konkreettisia työvälineitä, kuten eri aiheita avaavia kortteja ja pelejä, valmis *Motiivi-mittari* ja monistettavia harjoitemateriaaleja.

**Minä ohjaajana** -opintokokonaisuudessa perehdyttiin erilaisiin ohjaustyyliin. Ohjaajat pohtivat mm. miten he käyttivät eri tilanteissa määräävää, konfrontoivaa, katalysoivaa ja hyväksyvää tyyliä sekä näiden tyylien toimivuutta (Heikkilä & Heikkilä-Laakso 1997). Muutamien harjoitteiden avulla perehdyttiin mm. katalysoivaan ohjausotteeseen. Työskentelyssä käytettiin esimerkiksi impulssikuvia ja kortteja, joiden avulla harjoiteltiin lähes puhtaasti kysymyksiin etenevää ohjausta ohjaukselle asetettujen tavoitteiden suuntaisesti.

Nuorille suunnatut harjoitteet toimivat usein hyvin myös ohjaajien oman ammatillisuuden pohdintaan ja vahvuuksien kartoittamiseen. Ohjaajat tutkailivat tehtävien avulla ammatillisia unelmiaan ja alansa tulevaisuutta. Lisäksi pohdittiin, mitkä kynttilät ovat vakan alla: miten tuoda omia harrastuksiaan ja niihin liittyvää innostusta mukaan ohjaustyöskentelyyn. Tämä tutustutti ohjaajia myös toisiinsa ja toi heidän voimavarojaan muiden tietoisuuteen. Työskentelyn pohjalta tehtiin pajakohtaista ohjaustoiminnan kehittämistyötä.

**Hyvinvointi**-osiossa hyödynnettiin hankkeessa kehitettyä Motiivi-mittaria, jonka tarkoituksena on herättää pohtimaan ja omalta osaltaan auttaa nuorta löytämään vastauksia kysymyksiin *kuka minä olen, mitä minä osaan ja mihin minä pystyn*. Mittari kartoitti yksinkertaisten väittämien avulla nuoren omaa arviota mm. elämäntilanteestaan, toimintakyvystään, terveydentilastaan ja arjen sujumisesta. Se myös auttoi hahmottamaan ja kehittämään tulevaisuusajattelua, työelämätaitoja sekä omaa toimintaa osana ryhmää.

**Hyvien käytäntöjen ristiinpölytyksessä** käytettiin hyväksi ohjauksen osa-alueita erittelevää taulukkoa (ks. liite 2 julkaisun lopussa). Ohjaajat tarkastelivat pienryhmätyöskentelyssä, miten tulevaisuussuuntautunut ohjaus toteutuu pajojen erilaisissa toiminnoissa. Ryhmätoiminnan ohella tulevaisuussuuntautunutta ohjausta tapahtuu monilla pajoilla työtoiminnan kautta, vertaisryhmätoiminnan eri muodoissa, toiminnan organisoinnissa ja taiteellisten ilmaisumuotojen välityksellä. Mallia voidaan hyödyntää ohjaustoiminnan kehittämiseen eri ympäristöissä.

## OHJAAJAKOULUTUS II: HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN SISÄLLÖT

Ohjaajakoulutuksen toisen osion (kevät 2019) sisältöjen painotus ja teemat nousivat edellisen syksyn palautteista. Tulevaisuussuuntautuneessa ohjauksessa perehdyttiin erityisesti hyvinvoinnin ja terveyden kysymyksiin. Teema on laaja, joten ohjaajien toiveesta ja tarpeesta nostoiksi otettiin kehon ja mielenterveyden kysymykset, arjen- ja elämänhallinta, ongelmien tunnistaminen ja puheeksiotto sekä tarvittaessa hoitoonohjaus.

Työskentelytapana oli *trialoginen lähestyminen* (ks. luku I tässä julkaisussa), jossa ensin oli informatiivinen aiheeseen lähestyminen tutkittuun tietoon perustuen. Sitten ohjaajat toivat teemaan liittyvän oman tietotaitonsa, ja yhteistyöskentelyllä pohdittiin ja koottiin teemoja ohjaajien toiminnan näkökulmasta nuorten auttamiseksi.

Koulutukseen kutsuttiin alustajiksi useita vierailevia luennoitsijoita eri asiantuntijaorganisaatioista. Koulutus avattiin myös muille toimijoille ja koulutusiltapäiviin kutsuttiin mukaan osallistujia muista ohjaustyötä tekevästä organisaatioista.

**Erlainen oppija** -iltapäivässä vierailijoina olivat Marika Lius ja Asta Kohtala. He työskentelevät valmentajina Kiinni arkeen -toiminnassa HERO:ssa eli Erlaisten oppijoiden liitossa (Erlaisten oppijoiden liitto 2019). Yhä useampi työpajalle tuleva nuori saattaa olla ns. erilainen oppija. Nämä erilaiset oppijat tarvitsevat enemmän ja intensiivisemmin valmentajien tukea sekä ohjausta, jotta heidän kanssaan päästään työpajajakson aikana positiivisiin tuloksiin. Koulutuksessa perehdyttiin tapoihin helpottaa neurologisista ongelmista aiheutuvien tarkkaavaisuushäiriöiden tunnistamista työpajoilla. Ohjaajan tehtävä on havainnoida, miettiä oikeaa valmennusmenetelmää ja tukea nuorta työtoiminnoissa sekä arjenhallinnan suunnittelussa (Koskinen ja Hautaluoma 2009).

**Nuorten mielenterveys** -iltapäivän aikana pohdimme mielenterveyteen vaikuttavia estäviä ja tukevia tekijöitä. Lähes jokaisella työpajan nuorella oli arjenhallinnan haasteita, joten ohjaaja tarvitsi lähtökohdan nuoren yksilölliseen huomioimiseen. Suhtautumistapa eri nuorten eniten tarvitsemaan apuun vaihteli. Yhtä pitää suojella vaaroilta, ja toista pitää kannustaa rohkeammin kokeilemaan omia rajojaan.

Aivojen kehitys jatkuu voimakkaana läpi nuoruusiän. Etenkin korkeammat aivotoinnot jatkavat kehitystään aikuisikään asti. Näitä ovat aivoalueet, jotka osallistuvat esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen. Tämän takia etenkin varhaisnuori näytti usein heti tunteensa käyttäytymisessään, kun taas varttuneempi osasi jo paremmin pohtia omaa toimintaansa ja hillitä tunnekuohujaan. Myös tietoisuus itsestä ja omasta erillisyydestä sekä myös muiden ajattelusta kasvaa nuoruusiässä, kun aivojen rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset edistyvät. Lisäksi nuorten aivot ovat selvästi aikuisten aivoja herkemmit erilaisen ulkoisten ärsykkeiden haitallisille vaikutuksille. Tällaisia ärsykeitä olivat esimerkiksi päihteet, voimakas stressi ja psyykkiset traumat. (Marttunen ym. 2013.)

Työvälineeksi iltapäivässä Metropolian lehtori, psykologi Jukka Oksanen johdatti Motivoivan haastattelun perusteisiin. Motivoiva haastattelu on ennemminkin motivoivaa keskustelua, jossa valmiiden vastausten sijaan herätetään nuoren oma sisäinen motivaatio muutosta vaativaan asiaan (Oksanen 2014; Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014). Keskustelussa ei tarjota ohjaajan mielipidettä eikä neuvoja, vaan tuetaan nuoren esiin nostamia ratkaisukeinoja. Ohjaajan aito kuuntelu, lämpö ja kiittäminen ovat tärkeitä. Ohjaaja tukee nuoren itseluottamusta tarttumalla muutospuheeseen. Hän osoittaa nuorelle tämän puheessa siinä kuuluvan, halutun muutoksen hyödyntäen motivoivan keskustelun elementtejä: motivoivan keskustelun henki ("spirit"), asiakaslähtöiset ohjaustaidot (OARS) ja vastustuksen myötäileminen (RULE). (Naar-King & Suarez 2011.)

**Nuoren terveystilanteen tunnistaminen** -iltapäivässä työpajojen ohjaajat toivat esiin tarpeen tunnistaa nuorten terveyshaasteita. On tarpeen saada niihin ymmärrystä ja tietoa (**Ohjaajan terveys-tietopaketti**) sekä tietää, mihin nuorta voi tarvittaessa ohjata silloin, kun tuen tarve on suurempi. Saimme vieraaksemme **Stadin Liikkuvan mielenterveystiimin**, joka on osa Helsingin sosiaali- ja terveystoimen nuorten palveluita ja aikuissosiaalityötä. Kyseessä on nuorille suunnattu matalan kynnyksen psykososiaalista tukea tarjoava moniammatillisen tiimin palvelu, joka täydentää, ei korvaa, jo olemassa olevia sote-palveluita. He etsivät nuoren kanssa vastauksia hänen elämäntilanteeseensa ja ohjaavat hänet tarvitsemiensa sote-palvelujen pariin. Yhteistyö nuoren kanssa perustuu nuoren antamaan suostumukseen ja vapaaehtoisuuteen.

Lisäksi työpajanuorten **terveystarkastusten järjestäminen** oli ollut vuosia ohjaajien toiveena. Helsingin Sosiaali- ja terveystoimialan opiskeluterveydenhuolto ammatillisille oppilaitoksille palkkasi terveydenhoitaja Mariam Umarin, joka jakautui työpajoille ja sai tarjoamilleen terveystarkastusajolle heti useita nuoria.

**Uni ja päivärytmi** -iltapäivässä tutkailimme unen merkitystä nuoren elämässä ja millaisia haasteita nuoret kohtaavat päivärytmin etsimisessä. Ohjaajat jakoivat keinoja, joilla he ovat tarttuneet aiheeseen pajoilla esimerkiksi pajatoiminnan organisoinnissa, pajatoiminnan säännöissä ja ohjauskeskusteluissa.

Lisäksi tutustuimme erilaisiin unirytmien kartoittamiseen työvälineisiin, kuten unipäiväkirjoihin sekä erilaisiin unirytmien laatua parantaviin digitaalisiin sovelluksiin ja verkkoterapien uusiin muotoihin. Kiinnostava on esimerkiksi Helsingin yliopistollisen sairaalan kehittämä Unettomuuden nettiterapia. Se on mobiilissa toimiva terapiaohjelma, jossa edistymistä tukee nettiterapeutti. Terapiaan pääsee nopeasti kaikkialta Suomesta lääkärin läheteellä. (Helsingin yliopistollinen sairaala 2019.)



**Digitaalisuus ohjauksessa** -koulutuspäivässä Mimmi Mäkinen Verke ry:stä (Verke 2019) johdatti osallistujat pohtimaan digitaalisten ympäristöjen merkitystä nuorten elämässä. Samalla esiteltiin mm. uusia työllistymisen muotoja, digitaalisia CV-malleja ja vloggausta nuorten tulevaisuusohjauksessa. Koulutuksessa sivuttiin myös digitaaliseen ympäristöön liittyviä haasteita, kuten unirytmien sekoittumista. Pajat työstivät iltapäivässä oman digistrategiansa digitaalisuuden huomioimiseksi pajoilla. Erityisesti digitaaliset CV:t nähtiin tärkeinä kehittämisen alueina.

**Tunnetaidot ja empatia** -iltapäivässä pohdittiin tunnetaitojen merkitystä ja tunnetaitokasvatusta nuorten tulevaisuusohjauksessa. Tunnetaidoilla tarkoitetaan sitä, että ihminen tunnistaa tunteitaan ja hallitsee niiden käytön tarkoituksenmukaisella tavalla kulloisessakin tilanteessa. Tunteilla on yhteys ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan, ohjaten ihmisen toimintaa ja viestien ihmiselle hänelle tärkeistä asioista. (Benny Ze'ev 2010; Grandey 2008.) Tunteiden käsitteleminen, ilmaiseminen ja tulkitseminen auttavat ihmisenä olemista, vaikuttaen myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen (Kemppinen 2000). Tunteiden merkityksestä nuoren elämässä ja ohjauksessa keskusteltiin ryhmissä sekä luennon yhteydessä.

**Hyvinvointia pelaamalla** -iltapäivässä esiteltiin Seppo-digitaalialustalle (Lentävä liitutaulu Oy 2018) kehitetty hyvinvointipeli. Yhtenä Motiivi-hankkeen tavoitteena on ollut kehittää pelillisyyteen perustuvia menetelmiä nuorten tulevaisuusohjauksen välineiksi. **Takaisin menneisyyteen** -pelin tavoitteena on nostaa esille pelillisyyden kautta hyvinvoinnin ja terveyden sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä ulottuvuuksia.

Pelin futuristinen kehystarina on kehitetty yhdessä Kahvila Villa Ullaksen pajanuorten ja ohjaajien kanssa. Siinä tulevaisuudesta saapunut nuori palaa aikakoneella menneisyyteen muuttamaan pahoinvoivaa tulevaisuutta paremmaksi. Pelissä joukkueet metsästävät rastitehtäviä. He suunnistavat kännyköillään Vuosaaren luonnonkauneutta ja urbaania maisemaa risteyttävässä maastossa ja historiallisissa kohteissa. Rasteilla avautuu erilaisia toiminnallisia tehtäviä, jotka voivat olla luonteeltaan tiedonhakua, ongelmanratkaisua tai omien arvojen pohdintaa. Pelistä on laadittu myös paikasta riippumaton versio, mutta siitä puuttuu innostava maastossa liikkumisen elementti - Vuosaaripelissä joukkueet tekevät huomaamattaan rivakoita vaelluksia. Peliä voivat käyttää kaikki, joilla on Sep-po-pelin lisenssi. Sellaiset on mm. Helsingin kaupungin työpajoilla ja kouluilla. Tavoitteena onkin saada pelin avulla ristiinpölytystä työpajojen välille työskentelemällä esimerkiksi eri pajoilta olevien nuorten sekajoukkueina.

**Ohjaajien oma jaksaminen** nousi teemaksi kevään 2019 koulutuksen päätyttyä. Huomio oli tähän asti nuorten ohjaamisessa, mutta mahdollisissa jatkokoulutuksissa voitaisiin kohdistaa huomio ohjaajien työnkuvaan, ammatillisiin rajoihin, jaksamiseen ja työn organisointiin.



## LÄHTEET

Erialaisten oppijoiden liitto 2019. Osoitteessa <https://www.eoliitto.fi/>; luettu 13.6.2019.

Grandey, A. 2008. Emotions at Work: A Review and Research Agenda. In (eds.) Barlin, J. & Cooper C.L. 2008. The SAGE Handbook of Organizational Behavior. 235- 262. SAGE Publications. London.

Heikkilä, J. ja Heikkilä-Laakso, K. 1997: Innovatiivisuutta etsimässä: irtiottoa keskinertaisuudesta. Turun opettajankoulutuslaitos, Turku.

Helsingin yliopistollinen sairaala 2019. Unettomuuden nettiterapiaan kaikkialta Suomesta. Osoitteessa <https://www.sttinfo.fi/tiedote/unettomuuden-nettiterapiaan-kaikkialta-suomesta?publisherId=23980819&releaseId=69857944>; luettu 13.6.2019.

Hämäläinen, T. ja Palo, S. 2014. Työpajapedagogiikka. Valmennuksen pedagogisia lähtökohtia työpajoilla. Valtakunnallinen työpajayhdistys, Helsinki. Osoitteessa: <https://docplayer.fi/933385-Tyopajapedagogiikka-valmennuksen-pedagogisia.html>; luettu 13.6.2019.

Koskinen, K. ja Hautaluoma, M. (toim.) 2009. Valmennuksessa erilainen oppija. Välineitä työ- ja yksilövalmennukseen. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Domus Offset, Tampere. Saatavana <[https://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/valmennuksessa\\_erilainen\\_oppija-opas.pdf](https://www.tpy.fi/site/assets/files/1372/valmennuksessa_erilainen_oppija-opas.pdf)>; luettu 13.9.2019.

Lentävä liitutaulu Oy 2018. Seppo. Teach with a game. Osoitteessa <https://seppo.io/>; luettu 13.6.2019.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille, verkkojulkaisu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>.

Metropolia Ammattikorkeakoulu 2018. Mieltymysmittari - taitoja, harrastuksia ja ammatteja. Kepeli - kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä. Osoitteessa [http://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet\\_post/mieltymysmittari-taitoja-harrastuksia-ja-ammatteja/](http://kepeli.metropolia.fi/harjoitteet_post/mieltymysmittari-taitoja-harrastuksia-ja-ammatteja/); luettu 13.6.2019.

Naar-King, S., & Suarez, M. (Eds.) 2011. Motivational Interviewing With Adolescents and Young Adults. <https://doi.org/10.1080/07317107.2012.654459> .

Oksanen, J. 2014. Motivointi työvälteenä. PS-kustannus. Bookwell Oy, Juva. Tilattavissa <https://www.ps-kustannus.fi/Jukka-Oksanen/Motivointi-ty%C3%B6v%C3%A4lteen%C3%A4.html> .

Pirskanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M., Pietilä, A-M. 2013. Nuorten päihteidenkäyttö ja voimavarat –kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. Hoitotiede, 25(2), 118 - 129.

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Käypähoito-suositus 2014. Motivoiva haastattelu. Osoitteessa <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>. Päivitetty 2019.

Suomen setlementtiliitto 2019. NäytönPaikka. Osoitteessa <http://naytonpaikka.fi>; luettu 12.6.2019.

Valtakunnallinen työpajayhdistys 2019. Työpajapedagogiikka. Osoitteessa: [https://www.google.com/url?q=https://www.tpy.fi/aineistot/lomakkeet/suomalaisesta-tyopajatoiminnasta-englanniksi/&sa=D&ust=1560408134311000&usq=AFQjCNE\\_TcQK1rXc7nLIVThbxVHhvY5Wg](https://www.google.com/url?q=https://www.tpy.fi/aineistot/lomakkeet/suomalaisesta-tyopajatoiminnasta-englanniksi/&sa=D&ust=1560408134311000&usq=AFQjCNE_TcQK1rXc7nLIVThbxVHhvY5Wg); luettu 13.6.2019.

Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2008. Osoitteessa <http://www.vslk.fi/index.php?id=21>; luettu 13.6.2019.

Verke 2019. Osoitteessa <<https://www.verke.org/verke/>>; luettu 13.6.2019.

Ze'ev, A. 2010. The Thing called Emotion. Teoksessa Goldie, P. (toim.) the Oxford Handbook of Philosophy of Emotions. Oxford University Press.

III

# DIGITAALINEN OHJAUS

Tuija Suikkanen-Malin ja Anni Taina, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk

# DIGITAALISET VÄLINEET OHJAUKSESSA

Motiivi-hankkeessa on digitaalisten välineiden käyttöä kohderyhmän nuorten ohjauksessa kartoitettu, kokeiltu ja koulutettu. Tässä artikkelissa kuvaamme erityisesti **käyttökokemuksia** sekä kokemuksia **digitaalisten välineiden käyttökoulutuksesta**. Välineiden käyttöönoton taustalla olivat selvitykset Ohjaamoissa käytössä olevista digitaalisista ohjausmenetelmistä ja kohderyhmän nuorten ohjaukokemuksista. Nuorten kokemukset ohjauksesta ovat koottu opinnäytteinä haastatellen ammatillisen koulutuksen keskeyttäneitä (Laiho 2017) ja nuorten pajalla aikaansa viettäneiltä (Saine 2018) nuorilta.

## DIGITAALISET OHJAUSVÄLINEKOKEILUT

Hankkeen aikana kokeiltiin nuorten kanssa useita erilaisia, jo valmiiksi digitaalisessa muodossa olevia ohjausvälineitä. Lisäksi nuoret pohtivat, millaisia ominaisuuksia lauta- ja korttipeleissä tulisi olla, jos ne muutettaisiin digitaaliseen muotoon. Tulevaisuustyöskentelyn hengessä kokeilimme yhdessä **tulevaisuusohjaus.fi**-sivustolta löytyviä simulaatioita. Itsetuntemuksen kehittämisessä ja arvojen määrittämisessä käytimme muun muassa valokuvausta. Palautteiden perusteella nuoret kokivat kuvallisuuden mielekkääksi keinoksi käsitellä vaikeita asioita.

Ohjauksessa hyödynnettiin myös Kahoot!-sovellusta, jonka avulla nuoret perehtyivät muun muassa päihteiden haittoihin ja vapaaehtoistyön mahdollisuuksiin. Kahoot! toi pelillisyyttä myös ryhmätöiden luentotyypisiin osuuksiin.

Digitaaliset ohjausvälineet olivat nuorten palautteiden perusteella hyödyksi etenkin ryhmäytymisessä ja sosiaalisten kontaktien lisääntymisessä. Verkko-ohjaus koettiin hyväksi lisäksi kasvokkaiseen kohtaamiseen ja verkon välityksellä keskusteltiin myös asioista, joita ryhmässä ei haluttu kasvotusten jakaa. Verkko-ohjausalusta myös paransi ohjaajan ja ryhmän jäsenten tavoitettavuutta, verrattuna pelkkään kasvokkain tapahtuvaan ryhmätöimintaan.

## DIGITAALISTEN TYÖVÄLINEIDEN KOULUTUKSET

Digitaalisten välineiden koulutuksia -hankkeessa suunnattiin ohjaamojen työntekijöiden lisäksi nuorten kanssa työskenteleville eri ammattiryhmille. Ensimmäisissä koulutustilaisuuksissa kaikkien läsnä olleiden ammattiryhmien mielenkiinto keskittyi NäytönPaikka-nettipalvelun koulutukseen, johon myöhemmin toteutetut koulutukset keskitettiin. Nettipalvelun käyttöönoton vaikeutena nousi esiin se, ettei palvelu ollut tuttu ennestään kohderyhmän nuorille. Nuorten tutustumismahdollisuus NäytönPaikka-nettipalveluun luotiin kouluttamalla Kouvolan seudun yläkoulujen opinto-ohjaajat ja koulukodin henkilökuntaa hyödyntämään nettipalvelua omassa työssään. Varsinkin opinto-ohjaajat ja jälkihuollon työntekijät näkivät NäytönPaikan mahdollisena työvälineenään.

NäytönPaikka sähköisenä portfoliona otettiin ylipäätään myönteisesti vastaan ja sitä aiottiin ottaa käyttöön vähintään osittain omassa työssä. Moniammatillisen yhteistyön kannalta välineen hyöty on tiedon siirron selvyydessä, kun asiakas itse hallinnoi tietoa ja voi jakaa sitä halutessaan. Toisaalta

nähtiin arvo sille, että asiakkaalla on mahdollisuus tallentaa tietoja yhteen helposti käytettävään paikkaan. Yksilöohjauksen kannalta välineen käyttö nähtiin omaa työtä mahdollisesti helpottavana raamittajana ja ohjaustyöskentelyn alustana, joka sisältää työvälineitä. Nuoren kannalta sähköinen portfolio nähtiin mahdollisuutena työstää omaa elämää näkyväksi jatkumoksi, jossa oma osaaminen täydentyy.

## YHTEENVETO

Edellä kuvattujen kokeilujen ja koulutusten perusteella digitaaliset ohjausvälineet ovat hyödyllisiä nuoren ja ohjaajan kasvokkaisen työskentelyn rinnalla. Sekä nuoret että heitä ohjaavat ammattilaiset antoivat palautetta siitä, että digitaaliset välineet helpottivat yhteydenpitoa ja tulevaisuustyöskentelyä kasvokkaisten tapaamisten ulkopuolella.

## TUUNAA TULEVAISUUTESI -VALMENNUSOHJELMAN MENETELMÄTARJOTIN

### Pelilliset menetelmät

N€uvoton-lautapeli

Itsenäistyvän nuoren roolikorttipakka

Get a life -työelämäsimulaatio

UTUA-tulevaisuussimulaatio

RUORI - ohjauksen tuen tarpeen arviointipeli

Kahoot!-visailusovellus

### Luovat menetelmät

PicCollage-kuvakollaasisovellus

Storybird-kuvakirjasovellus tarinallistamiseen

WordArt-sanapilvisovellus

Koululehtikone - mediakasvatuksen työkalu

### Muut

Padlet-tiimityöskentelytyökalu

NäytönPaikka-digitaalinen oman elämän portfolio

Discord-VoiP-sovellus yhteydenpitoon

NOODI-sovellus tulevaisuuden suunnitteluun

Goal Mapping -tavoitekarttatyökalu

Oivamieli - Suomen Mielenterveysseuran harjoituksia

**Mielipiteen ilmaisuharjoitus:** Ohjaaja kertoo väitteitä. Lattialla on jana, jolla liikkumalla ilmaistaan tiettyä mielipidettä.

**Ominaisuusmarkkinat:** Käytetään ominaisuuskortteja ja vaihdellaan niitä ryhmäläisten kesken, jotta saadaan itseen sopivat kortit. Lopuksi vertaillaan ominaisuuksia ryhmässä.

**Kuvamenetelmä:** Lattialla on kuvia, ja niistä valitaan ja kerrotaan kuvien avulla jotakin itsestä.

**Ominaisuusrinki:** Jokainen kertoo vuorollaan jonkin ominaisuuden tai asian itsestään ja kaikki ne nousevat ylös, joita sama asia koskettaa. Jatketaan, kunnes löytyy asia, joka koskee ainoastaan vuorossa ollutta, ja tämän jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle.

**Olen hyvä -harjoitus:** Otetaan ruutupaperi, joka jaetaan neljään osaan ja osat otsikoidaan +,- ja -,+. Ensin etsitään hyviä puolia itsestä vasempaan reunaan paperia ja tämän jälkeen kehitettäviä oikeaan reunaan. Sitten muutetaan kehitettävät asiat viereen positiivisiksi ja hyvät asiat vasemmalta negatiivisiksi. Tämän jälkeen on ryhmäkeskustelu.

**Omaelämäkerta:** Laitetaan omaelämäkerta paperilla janalle.

**Positiiviset selkälaput:** Jokaisen osallistujan selkään kiinnitetään tyhjä paperi. Osallistajat kirjoittavat henkilöstä positiivisia asioita lappuihin.

## LÄHTEET

Laiho, S. 2017. Se on vaan niin helppo lopettaa se koulu – keskeyttämisen syyt ja ohjauksen tarpeet. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112718338>. Luettu 21.04.2019.

Saine, K 2018. Nuorten kokemuksia ja toiveita ohjauksesta ja tukipalveluista Kouvolan nuorten pajalla. Motiivi-hanke. Opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/154934>. Luettu 7.4.2019.

Tuija Suikkanen-Malin, Xamk, ja Mira Vinnari, Metropolia Ammattikorkeakoulu

# OHJAAJIEN KOKEMUKSIA NÄYTÖNPAIKASTA

Motiivi-hankkeessa koulutettiin ohjaajia, opinto-ohjaajia ja muita nuorten kanssa työskenteleviä ihmisiä NäytönPaikka-palvelun käyttöön. Koulutustilaisuuksia oli kaksi, 17.9.2018 ja 23.9.2019. Osallistujilta kysyttiin näkemyksiä NäytönPaikka-palvelusta, ja kyselyyn vastasi 16 osallistujaa. Seuraavassa kerrotaan heidän kommenttejaan viiteen kyselyssä esitettyyn väittämään.

## **1. Uskon, että NäytönPaikka-menetelmä palvelisi työtäni moniammatillisessa verkostossa.**

Kymmenen vastaajaa kuudestatoista oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että NäytönPaikka palvelisi heidän työtä moniammatillisessa verkostossa. NäytönPaikasta saa lisäarvoa moniammatilliseen työhön, sillä se on selkeä ja helppokäyttöinen työkalu, jossa nuori voi tuoda oman äänensä kuuluviin ja helpottaa työskentelyä eri ohjaajien kanssa.

Nuoren tiedot kulkevat sähköisessä portfoliossa mukana, ja hän voi jakaa samat tiedot useampien eri toimijoiden ja työntekijöiden kesken, eikä aina tarvitse laatia kaikkea erikseen ja uudestaan. Esimerkiksi verkostokarttaa voi hyödyntää monenlaisissa asiakaskontakteissa.

Ammattilaiset voisivat seurata asiakkaan kehitystä asiakkaan antamien tietojen perusteella. NäytönPaikka mahdollistaa sen, että ammattilaisten ei aina tarvitse olla paikalla, jotta yhteistyö toimii. Lisäksi kun asiakas itse tuottaa tiedon ja jakaa haluamalleen taholle, ei tarvitse kysellä lupia tiedon siirtoon.

## **2. NäytönPaikka-menetelmä soveltuu hyvin yksilöohjaukseen omassa työssäni.**

Kaksitoista vastaajaa kuudestatoista oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että NäytönPaikka soveltuu hyvin yksilöohjaukseen heidän työssään.

NäytönPaikasta saa apua yksilöohjaukseen, sillä verkossa tapahtuva työskentely sopii yksilöohjaukseen yhtenä monista tavoista. Oppilaat ovat taidoiltaan ja motivaatioiltaan eri vaiheissa, ja NäytönPaikassa voi soveltaa jokaiselle omannäköistä tapaa toimia.

NäytönPaikka on hyvä muistilista tai ajatusrunko, mitä kaikkea ohjauksessa voisi käsitellä. Sieltä saa valmiita välineitä, kuten CV-työkalun sekä sosiogrammin, ja dokumentit ovat helposti saatavilla. NäytönPaikka on myös hyvä työkalu nuoren elämäntilanteen ja polun selvittämiseksi, mikä helpottaa ohjausta. NäytönPaikka avaa paremmin nuoren elämää ohjaajalle, tietenkin jos nuori haluaa jakaa sieltä aineistoja ohjaajan kanssa.

## **3. NäytönPaikka-menetelmä soveltuu hyvin nuoren "Kuka minä olen?"-pohdintaan.**

Yksitoista vastaajaa kuudestatoista oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että NäytönPaikka soveltuu hyvin nuoren "Kuka minä olen?"-pohdintaan.

Sähköiset välineet kiinnostavat nuoria, ja NäytönPaikassa hyviä työkaluja nuoren pohdintaan ovat esimerkiksi aikajana ja verkostokartta. Aikajana antaa nuorelle perspektiiviä, ja asioiden kirjoittaminen näkyväksi avaa uusia näkökulmia sekä helpottaa oman minäkuvan pohdintaa. Kirjoittaminen voi olla myös terapeutista, ja vain halutut asiat täytyy jakaa. Ajatukset sekä mietteet pysyvät tallessa, ja omaa ajatuksen kehitystä voi seurata.

#### **4. NäytönPaikka-menetelmä soveltuu hyvin nuoren "Mitä minä osaan?"**

##### **-pohdintaan.**

Kymmenen vastaajaa kuudestatoista oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että NäytönPaikka soveltuu hyvin nuoren "Mitä minä osaan?"-pohdintaan. CV:t sekä koulu- ja työtodistukset ovat tallessa samassa paikassa, ja NäytönPaikka on selvä sekä helppokäyttöinen työkalu, jota voi hyödyntää muuhunkin. Myös omien mielenkiinnon kohteiden ja vahvuuksien pohtiminen on tärkeää. Mitä haluaisin "isona" tehdä luo tavoitteita ja unelmia joita tarvitaan.

"Mitä minä osaan?"-pohdintaan voisi olla jokin vielä sopivampi väline. Pohdintaa voisi tehdä vaikka aikajanan ja päiväkirjojen avulla.

#### **5. Näytön paikka-menetelmä soveltuu hyvin nuoren "Mihin minä pystyn?"**

##### **-pohdintaan.**

Kahdeksan vastaajaa viidestätoista oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että NäytönPaikka soveltuu hyvin nuoren "Mihin minä pystyn?"-pohdintaan. NäytönPaikka on jatkumo osaamiselle, joka täydentyy koko ajan. Lisäksi menetelmä on voimavarakeskeinen. NäytönPaikka on selkeä ja helppokäyttöinen työkalu, jota voi hyödyntää muuhunkin.

IV

HYVÄ TERVEYS MOTIVOI  
TULEVAISUUTEEN



Marianne Sipilä, Metropolia Ammattikorkeakoulu

# MOTIIVI-MITTARI ARVIOINTI- JA SEURANTATYÖKALUNA

Motiivi-hankkeessa kehitettiin toimintamalleja nuorten ohjaukseen. Niiden avulla voidaan tukea työttömiä ja työelämän ulkopuolella olevia 16 - 29-vuotiaita nuoria tunnistamaan ammatillisen kasvunsa edistäjiä ja esteitä sekä suuntaamaan toimintansa kohti realistisia, ammatillisia tavoitteita.

Hankkeessa koottiin olemassa olevia nuorten **tulevaisuustyöskentelyn** menetelmiä sekä kehitettiin ja arvioitiin uusia toimintatapoja. Kehittämisessä erityistä huomiota kiinnitettiin maahanmuuttajataustaisten nuorten tukemiseen, tasa-arvon toteutumiseen ja terveystieteiden huomiointiin. Toimintamallit hyödyntävät nuorille suunnattuja digitaalisia työkaluja, erityisesti Suomen Settlementiliiton NäytönPaikka-palvelua. (Metropolia 2018; hankesuunnitelma.)

Yksi Motiivi-ryhmätoiminnan kehittämisen osa-alueista oli ryhmätoiminnan vaikuttavuuden arviointi. Motiiviin tuotetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa paitsi koko hankkeen arviointikehikkoa, myös Motiivi-ryhmätoiminnassa käytettävää **arviointimittaria**, jonka tarkoituksena on toimia toiminnan vaikuttavuuden **seurantatyökaluna**. (Metropolia 2018.)

Motiivi-mittarin kehittäminen aloitettiin teoreettiseen tietoon perustuen sekä selvittämällä mitä olemassa olevia mittareita käyttötarkoitukseemme oli olemassa. Tarkoituksena oli hyödyntää vaikuttaviksi todettuja mittareita. Tarkistimme niiden käyttöoikeudet ja valitsimme maksuttomat versiot, jotta ne olisivat jatkossa kaikille käytössä. Motiivi-mittaria yhteiskehitettiin kootun tiedon ja hankkeessa toimivien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten, koulutusalan ammattilaisten, työpajaohjaajien ja työpajoilla käyvien nuorten kanssa yhdessä. Tavoitteena oli tuottaa **työkalu**, jota voidaan käyttää paitsi ryhmätoimintajakson alussa sekä lopussa toiminnan vaikuttavuuden arviointiin, myös nuorten ja ohjaajien toiveiden mukaan itse toiminnassa. Mittarin osa-alueista voidaan nostaa käsittelyyn nuorten omassa elämäntilanteessa askarruttavia teemoja. Näiden mukaan räätälöidään ryhmätoimintaa kulloisenkin ryhmän tarpeiden mukaan mahdollisimman tarkoituksenmukaiseksi. (Metropolia 2019.)

## MOTIIVI-MITTARI

Motiivi-mittarin on tarkoitus herättää pohtimaan ja omalta osaltaan auttaa nuoria löytämään vastauksia kysymyksiin **kuka minä olen, mitä minä osaan ja mihin minä pystyn**. Mittari kartoittaa yksinkertaisten väittämien avulla nuoren omaa arviota mm. elämäntilanteestaan, toimintakyvystään, terveydentilastaan ja arjen sujumisesta. Se myös auttaa hahmottamaan ja kehittämään tulevaisuusajattelua, työelämätaitoja sekä omaa toimintaa osana ryhmää.

Tulevaisuusajattelun herättely, realististen tavoitteiden asettaminen, omien vahvuuksien tunnistaminen ja toimintakyvyn vahvistaminen ovat keskeisiä elementtejä Motiivi-toiminnassa. Toimintakyvyllä tarkoitamme tässä nuoren fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista – työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta ja harrastuksista, itsestä ja toisista huolehtimista siinä ympäristössä, jossa nuori elää (THL 2019).

Mittarin tarkoitus on tukea näiden elementtien saavuttamista työpajatoiminnan kautta yhdessä nuorten kanssa. (Metropolia 2018.) Yksi Motiivi-hankkeen tavoitteista oli tarjota tukea työpajatoimin-

taan terveystietokulmasta ja tätä kautta tunnistaa nuorten aikuisten terveysongelmia. Näin voidaan edistää ja mahdollisesti kehittää nuorille suunnattuja terveystalvuluja sekä terveystarkastusten että -ohjauksen avulla. Hankkeessa tehdyn oppaan tarkoituksena on tarjota nuorten aikuisten parissa työskenteleville ohjaajille **perustietoa terveyteen** liittyvistä teemoista, antaa ideoita **terveysteemaiseen ryhmätoimintaan** sekä **ohjata** tarvittaessa kattavampien **tietolähteiden pariin**. Teemoiksi valittiin hanketyöntekijöiden kirjallisuushakujen sekä sote-alan opiskelijoilta ja toimijoilta kerätyn kyselyn perusteella uni ja nukkumistavat, ruokavalio, liikunta, päihteet, mielenterveys ja sosiaaliset suhteet. Sähköinen kysely teemoista tehtiin Metropolia Ammattikorkeakoulun yhden kurssin terveysalan opiskelijoille (n=17) sekä Sairaanhoidtajapäivillä oppilaitoksen näyttelyosastolla vierailleille terveysalan osallistujille (n=25). Kyselyn toteuttivat terveysalan opiskelijat **Camilla Anttila** ja **Nea Elvanti**.

Tietopakettissa aihe esitellään tiivistetysti, ja sen jälkeen esitetään ideoita ohjaajalle keskustelun pohjaksi ja tueksi. Tekstin loppuun löytyy lisätietoa varten linkkejä ja lähteitä.

Motiivi-mittarin kysymysten lopullisessa muotoilussa huomioitiin **kulttuurisensitiivisyys, sukupuolisensitiivisyys, ikä** (miten kysymykset ymmärretään) sekä **subjektiivisuus** (tavoitellaan yksilöllistä kokemusta). Kehittämisproussi eteni seuraavasti. Ensiksi määriteltiin osa-alueiden sisällöt, jotka kategorisoitiin ja operationalisoitiin eli muutettiin kysymyksiksi ja/tai väittäviksi. Seuraavaksi mietittiin mittarin pituus tai laajuus sekä se, kuinka monta kysymystä muodostetaan. Samalla pohdittiin minkä muotoisia kysymykset olisivat ja määriteltiin asteikko. Valitsimme Rensis Likertin 1930-luvulla kehittämän Likert-asteikon. Asteikossa oli joukko väittämiä, jotka ilmaisevat sekä kielteistä että myönteistä asennetta kyseiseen kysymykseen. Vastaajat arvioivat niitä tässä neliportaisella asteikolla, jossa vastausvaihtoehtoina olivat:

1. täysin samaa mieltä
2. osittain samaa mieltä
3. osittain eri mieltä
4. täysin eri mieltä.

Kysymysten muotoilussa hyödynnettiin Valtakunnallisen työpajayhdistyksen (TPY) **Sovari**-vaikuttavuus- ja sosiaalisen vahvistumisen mittaria. Se on kehitetty arvioimaan, millaisia vaikutuksia työpajatoiminnalla ja etsivällä nuorisotyöllä on nuorten elämään ja sosiaaliseen vahvistumiseen. Toinen hyödynnetty mittari oli Työterveyslaitoksen ESR-rahoituksella kehittämä **Kykyviisari**-kysely, joka kartoittaa vastaajan työ- ja toimintakykyä, keskeisiä vahvuuksia ja kehittämisen kohteita. Lisäksi käytimme AUDIT-testiä, joka antaa monipuolisen kuvan juomiseen liittyvistä riskeistä ja haitoista. Masennuskyselyllä (BDI-21) voidaan arvioida mahdollisia masennusoireita riippumatta siitä, onko henkilöllä masennuksen diagnoosia vai ei. (Roivainen 2008.)

Ohessa esitellään kysymysten muotoilut aihealueittain:

#### **Kuka minä olen?**

Ominaisuudet:

Itsetuntemus (Sovari)

Sosiaaliset taidot (Sovari)

Yleinen hyvinvointi (Kykyviisari)

Mielen hyvinvointi (Kykyviisari)

Elämään tyytyväisyys (Kykyviisari)

Koettu terveys (Kykyviisari)

#### **Mitä minä osaan?**

Taidot:

Arjen hallinta (Sovari)

Arjen sujuminen (Kykyviisari)

Elämänhallinta (Sovari)

Taidot (Kykyviisari)

### Mihin minä pystyn?

Toimintakyky:

Työelämä valmiudet (Sovari)

Tavoitteellisuus (Sovari)

Sosiaalinen toimintakyky ja osallisuus (Kykyviisari)

Fyysinen toimintakyky (Kykyviisari)

Henkinen toimintakyky (BDI, AUDIT, Kykyviisari)

Kognitiivinen toimintakyky (Kykyviisari)

Koettu työkyky (Kykyviisari)

## SOVELLETTAVUUS

Motiivi-mittari soveltuu apuvälineeksi nuorten kanssa toimiville silloin kun on herännyt tarve arvioida nuoren toimintakykyä, elämänhallintaa ja arjen sujumista. Samalla voidaan arvioida yhteisen työskentelyn onnistumista. Arvioitaessa nuoren toimintakykyä, arvioidaan samalla hänen palvelutarpeitaan. Uudelleen mittauksella voidaan seurata työskentelyn onnistumista eli vaikuttavuutta nuoren näkökulmasta. Mittarin käytöllä voidaan ohjata nuoren tilanteen arviota sekä tuottaa vertailukelpoista tietoa nuorten palvelutarpeista. Kuitenkin tulee muistaa, ettei mikään mittari korvaa inhimillistä vuorovaikutusta ohjaajan ja nuoren välillä. Kokonaisvaltaiseen avun- ja palvelutarpeen arvioimiseen ja muutoksen seuraamiseen tarvitaan aina ammattilaisia ja riittävästi aikaa.

## LÄHTEET

Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT-testi). Terveyskirjasto.fi. Saatavana osoitteessa <<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/pgt/AUDIT.pdf>>. Luettu 2.2.2019.

Beck Depression Inventory (BDI-kysely). Terveyskirjasto.fi. Saatavana osoitteessa <<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/pgr/BDI.pdf>>. Luettu 2.2.2019.

Kinnunen J. 2016. Työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön vaikuttavuus. Työkaluna sosiaalisen vahvistumisen Sovari-mittari. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry. Saatavana osoitteessa <[https://www.tpy.fi/site/assets/files/1355/tyopajatoiminnan-ja-etsivan-nuorisotyon-vaikuttavuus\\_netti-pdf.pdf](https://www.tpy.fi/site/assets/files/1355/tyopajatoiminnan-ja-etsivan-nuorisotyon-vaikuttavuus_netti-pdf.pdf)>. Luettu 3.3.2019.

Motiivi 2019. Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät. Verkkosivusto. Saatavana osoitteessa <<https://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/motiivi/>>. Luettu 3.3.2019.

Sandberg, E., Jokinen, S., Kärkkäinen, J., Lämsä, R., Löfstedt, J., Nordlund-Spiby, R., Pajunen, M., Rairio, H., Rouvinen, J. ja Valkeinen, H. (2018). Toimintakyvyn arviointi 16–29-vuotiailla NEET-nuorilla. Suositus avuksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen ohjattaessa. Kuntoutusta kehittämässä 3. Helsinki. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018100237189>.

Roivainen, E. (2008). Beckin depressioasteikon tulkinta. Duodecim 2008;124:2467–70. Saatavana osoitteessa <<https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97613.pdf>>. Luettu 10.5.2019.

THL. Mitä on toimintakyky? Helsinki: THL. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>>. Päivitetty 15.3.2019. Viitattu 24.4.2019.

Työterveyslaitos 2019. Kykyviisari. Saatavana osoitteesta: <<https://sivusto.kykyviisari.fi/kokeile-kykyviisaria/>>. Luettu 3.3.2019.

Marianne Sipilä, Metropolia Ammattikorkeakoulu

# MOTIIVI-MITTARIN KÄYTTÖOHJE

Motiivi-mittarin toimivuutta voidaan arvioida yleisellä tasolla sekä osallistujien kommenttien perusteella niin yleisesti kuin väittämä tasolla. Vastaajalla on vapaus valita mihin kysymyksiin haluaa vastata (TENK 2021). Mittarista on käytettävissä paperiversio sekä QR-koodilla ladattava tai linkistä täytettävä e-lomake. Mittari on käytettävissä suomen- ja englanninkielisinä. Mittari on tämän julkaisun liite 1.

Aikaa koko mittarin täyttämiseen kuluu noin 10 - 15 minuuttia. Englanninkielisen version täyttämiseen kuluu keskimäärin enemmän aikaa, sillä on huomioitava, ettei täyttäjän tai osallistujan äidinkieli välttämättä ole englanti.

Mittarin aiheet on jaettu kahdeksaan eri osa-alueeseen: **Terveystilani, Tulevaisuuteni, Voimavarani, Ihmissuhteeni, Miten arkeni sujuu, Koulutukseni ja työkokemukseni, Asumistilanteeni ja Taloudellinen tilanteeni.** Taustatiedoista kysytään sukupuoli, ikä, koulutustausta sekä opiskelu- tai työelämätilanne.

Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa nuorten ajatuksia omista taidoista, kyvyistä ja tulevaisuuden suunnitelmista valitsemalla ympäröimällä vaihtoehdoista parhaiten sopiva numero.

- 1 = Täysin samaa mieltä väittämän kanssa
- 2 = Osittain samaa mieltä väittämän kanssa
- 3 = Osittain eri mieltä väittämän kanssa
- 4 = Täysin eri mieltä väittämän kanssa

Kyselyn vastaukset on mahdollista siirtää Exceliin, SPSS:ään tai muihin ohjelmistoihin ja tarkastella tuloksia tilastollisesti sekä erilaisin kuvioin.

## NäytönPaikka

NäytönPaikka-nettipalvelu on nuorille tarkoitettu henkilökohtainen työväline, jonka avulla voi pysähtyä pohtimaan omaa elämää. Käytettävissä on erilaisia työkaluja, kuten verkostokartta, aikajana tai valmis ansioluettelopohja.

Motiivi-mittari on integroitu osaksi NäytönPaikka-palvelua. Nuori voi täyttää joko kaikki tai osan osioista itsenäisesti tai jakaa tiedon esimerkiksi ohjaajalle, jonka kanssa voi yksityiskohtaisesti jatkaa keskustelua tarvittavista teemoista.

## LÄHTEET

Metropolia 2018. Motiivi – Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät. Verkkodokumentti. <<http://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/motiivi/>>.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. <[http://www.tenk.fi/sites/Tenk.Fi/Files/HTK\\_ohje\\_2012.Pdf](http://www.tenk.fi/sites/Tenk.Fi/Files/HTK_ohje_2012.Pdf)>.

Marianne Sipilä, Metropolia Ammattikorkeakoulu

## TERVEYSTIETOPAKETTI NUOREN OHJAUKSEEN

Nuoren hyvinvoinnin ja terveyden peruspilari on **hyvä ja toimiva arki**, johon kuuluvat **riittävä uni ja lepo, monipuolinen ruokavalio, hyvät ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen**. Nuori tarvitsee oman terveydentilan huomioimiseen usein aikuisen apua ja tukea. Työpajoissa ohjaajan tulee **tietää perusasioita terveydestä**, mutta hänen ei tarvitse olla terveystiedon syväosaaja.

Nuoret kaipaavat vuorovaikutukseen antautuvaa **kuuntelijaa**, aikuista joka ottaa huolen vastaan ja sanoo, että asia selviää. Nuori usein kertoo, mikä on hätänä, kun häneltä kysytään ja häntä kuullaan. On ensiarvoista pysähtyä keskustelemaan, ennen kuin joku asia muuttuu ylivoimaiseksi tai mieli särkyväksi. Tällöin ensiaskel kohti palveluja on **tutustuminen eri palvelumuotoihin ja -paikkoihin**. Apuna voi käyttää ensisijaisesti oppilaitoksen terveystietopalveluja, mutta työpajoilla nuoret käyttävät oman asuinkunnan terveystietopalveluja. Tämä nostaa paineita sekä nuorelle että ohjaajalle.

Aluksi lähdetään tarkastelemaan terveystietopalveluja tuottavien organisaatioiden yhteystietoja, esimerkiksi tutkimalla yhdessä nettisivuja, mistä apua on saatavilla. Palvelun löydettyä nuori tarvitsee usein jonkun tuekseen. Terveysasemien puhelin-, vastaaja- tai takaisinsoittopalvelu ei ole se keino, mihin apua tarvitseva nuori tukeutuu. Jos oman terveydentilan tunnistaminen tai sanoittaminen on hankalaa tutun työpajaohjaajan kanssa, miten vaikeaa on selvittää omaa tilannetta tuntemattoman henkilön kanssa?

Yksi Motiivi-hankkeen tavoitteista oli tarjota tukea työpajatoimintaan terveystietokulmasta ja tätä kautta tunnistaa nuorten aikuisten terveysongelmia. Samalla ohjaaja voi edistää ja mahdollisesti kehittää terveystarkastusten ja -ohjauksen avulla nuorille suunnattuja terveystietopalveluja. Motiivi-hankkeessa tehdyn tiivistetyn Ohjaajan terveystietopaketti - Tukea terveystietosaiheisen ryhmätoiminnan ideointiin nuorten kanssa tarkoituksena on tarjota nuorten aikuisten parissa työskenteleville ohjaajille **perustietoa** terveyteen liittyvistä teemoista, antaa ideoita terveystietosaiheiseen ryhmätoimintaan sekä ohjata tarvittaessa kattavampien tietolähteiden pariin. Teemoiksi valittiin hankkeen toimijoiden kirjallisuushakujen sekä sote-alan opiskelijoilta ja toimijoilta kerätyn kyselyn perusteella uni ja nukkumistavat, ruokavalio, liikunta, päihteet, mielenterveys ja sosiaaliset suhteet. Tietopakettissa teemat esitellään tiivistetysti ja esitetään ideoita ohjaajalle keskustelun ja yhteisen toiminnan pohjaksi. Tekstin lopuksi on lisätietoa varten linkkejä ja lähteitä.

### UNI JA NUKKUMISTAVAT

Uni on yksi terveyden peruspilareista. Uni auttaa pysymään henkisesti virkeänä ja terveenä. Unen aikana **elimistö korjaa itse itsensä ja aivot sekä koko elimistö latautuvat**. Päivällä opitut tiedot ja taidot siirtyvät unen aikana muistijäljiksi aivoihin. Unihäiriöt altistavat monille sairauksille, vaikeuttavat keskittymistä opintoihin tai työntekoon ja voivat vaikuttaa myös esimerkiksi mielialaan tai sosiaalisiin suhteisiin. Uni on myös herkkä mittari, ja sekä henkinen että fyysinen rasitus häiritsevät helposti yöunta joko lyhentäen tai pidentäen sitä. Puhutaan unettomuudesta tai liikaunisuudesta. Riittävän yönunen määrä kuitenkin vaihtelee eri ihmisillä, ja on aikuisilla keskimäärin 6 - 9 tuntia yössä. Hyvä nyrkkisääntö **elämän tasapainottamiselle** on 8 + 8 + 8, mikä tarkoittaa 8 tuntia unta, 8 tuntia opiskelua tai töitä ja 8 tuntia vapaa-aikaa.

Uneen, nukahtamiseen ja unen laatuun vaikuttavat monet asiat, kuten mielialahäiriöt, ahdistus ja masennus. Myös lyhytaikaisempi stressi, suru ja liialliset paineet aiheuttavat uniongelmiä. Lisäksi päihteet, sekä alkoholi, huumausaineet että lääkeaineet heikentävät unta. Nukahtamisvaikeuksiin, yölliseen heräilyyn ja uniongelmiin kannattaa hakea apua jo melko nopeasti, esimerkiksi omalta terveysasemalta. Uusimpana keinona on unettomuuden nettiterapia (Mielenterveystalo.fi). Terapia tähtää unirytmien säännölistämiseen sekä uneen liittyvien haitallisten ajatusten ja käyttäytymismallien kitkemiseen.

### “Tee sängystä mukava rauhoittumispaikka.”

#### Hyvää unenlaatua ja nukahtamista edistäviä tekijöitä

Pidä yllä säännöllistä elämänrytmiä.

Vältä pitkiä päiväunia, etenkin klo.15 jälkeen

Pidä säännölliset iltarutiinit; viimeisenä ennen nukkumaanmenoa kannattaa välttää esimerkiksi somen selailua ja kiireaikataulua

Tee sängystä mukava rauhoittumispaikka. Esimerkiksi liika valo, liian kuuma huonelämpötila tai melu häiritsevät unta ja nukahtamista.

Mene sänkyyn vasta kun olet väsynyt. Riittävän, mutta ei liian raskaan iltapalan syöminen (esimerkiksi puuroa tai täysjyväleipää, lisäksi marjoja, hedelmä tai vihanneksia). Syö mieluiten ennen iltakahdeksaa.

Vältä alkoholin, tupakan ja kofeiinia sisältäviä juomia ilta-aikaan

Vältä raskasta liikuntaa myöhään illalla, sen sijaan kevyt liikunta, esimerkiksi pieni kävelylenkki, voi edistää nukahtamista

Nauti runsaasti nestettä myöhään illalla

Rauhoita mielesi nukkumaan mennessä. Mieltä vaivaavat huolet voi esimerkiksi kirjoittaa ylös, ja päättää, että mietit niitä vasta aamulla.

Pidä unta tärkeänä, mutta älä pelästy tai stressaannu, jos et aina saa unta. Ajoittaisesta huonoista yönistä huolimatta, seuraavasta päivästä suoriutuu hyvin.

## RUOKAVALIO

Terveellisen ruokavalion kulmakivet ovat säännöllisyys ja monipuolisuus. Säännölliseen ruokailuun kuuluu esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, lisäksi tarpeen mukaan 1 - 2 välipalaa. Pitkin päivää tasaisin väliajoin syödessä verensokeri pysyy tasaisena, mikä tukee jaksamista, pitää nälän kurissa ja suojaa myös hampaita reikiintymiseltä.

Ruokavalion tulisi sisältää vähintään puoli kiloa **vihanneksia, hedelmiä ja marjoja**. Jos jokaisella aterialla syö annoksen tai kaksi tuoreruokaa, suositeltu määrä täyttyy. Annos on 1 hedelmä, 1dl marjoja tai 1,5 dl salaattia tai vihanneksia. Lisäksi aterialla olisi hyvä syödä **hiilihydraatteja, proteiineja** ja hyvälaatuisia **rasvanlähteitä**. Hiilihydraatteja saa esimerkiksi täysjyväleivästä, -pastasta tai -riisistä, perunasta sekä monista vihanneksista. Proteiinia saa lihasta, kanasta, kalasta, maitovalmisteista, palkokasveista, soijapavuista ja muista kasviproteiinin lähteistä. Hyviä rasvahappoja saa esimerkiksi kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä, kasviöljyistä sisältävistä levitteistä ja avokadosta.

Helppo tapa koota ateria on käyttää perinteistä **lautasmallia**, jossa puolet lautasesta täytetään vihanneksilla, ¼ hiilihydraatin lähteellä ja ¼ proteiini lähteellä. Lisäksi salaattiin kannattaa lisätä hieman kastiketta, ja aterian kanssa voi syödä täysjyväleivän, jonka voitelee levitteellä.

Kyse on kuitenkin pidemmän aikavälin kokonaisuudesta. Yksittäisen aterian sisällöstä ei tarvitse olla huolissaan, tärkeintä on, että syö säännöllisesti ja valitsee mahdollisimman monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita. Hyvän pohjan säännölliselle ruokailulle antaa opiskelija- tai työpaikkaravintolassa lautasmallia mukailleen koottu lounas. Monipuoliseen ruokavalioon mahtuu myös rentoa syömistä ja herkuttelua, etenkin kun arkena suurimman osan aikaa noudattaa säännöllisiä ruoka-aikoja ja valitsee terveellisiä ruoka-aineita.

## LIIKUNTA

Liikunta eri muodoissaan tukee **terveitä elämäntapoja, tuo kavereita** sekä **upeita elämyksiä**. Säännöllinen liikunta tukee **hyvinvointia ja terveyttä** monin tavoin. Se mm. auttaa painonhallintaan, ehkäisee monia sairauksia, tukee mielen hyvinvointia ja auttaa pysymään toimintakykyisenä koko elämän ajan.

Tärkeintä liikuntaa on **arkiliikunta** ja aktiivisuus arjessa. Arkiliikunta lisää energiankulutusta sekä tukee ja edistää terveyttä monin tavoin. Sitä voi kerätä pienistä palasista pitkin päivää, kuten liikkumalla paikasta toiseen esimerkiksi kävellen tai pyöräillen, kantamalla kauppakasseja, tekemällä kotitöitä ja käyttämällä rappusia. Arki- ja hyötyliikunnan lisäksi kannattaa harrastaa **vapaa-ajan liikuntaa**. Se voi olla kestävyystyypistä, lihaskuntoa tai liikkuvuutta vahvistavaa. Parhaan terveyshyödyn saa yhdistämällä näitä kaikkia, mutta tärkeintä liikuntaharrastuksessa on sen mielekkäisyys ja innostavuus. Suositellaan, että terveelle nuorelle aikuiselle viikkoon kuuluisi

2 t 30 min kohtuullisen reipasta kestävyysliikuntaa (esimerkiksi reipasta kävelyä, pyöräilyä, ulkoilua, kotitöitä)

1 t 15 min raskaampaa kestävyysliikuntaa (esimerkiksi hölkkää tai juoksua, pallopelejä, uintia, vauhdikasta ryhmäliikuntaa)

kahdesti viikossa lihaskunto- ja liikehallintaa harjoittavaa liikuntaa (esimerkiksi kuntosalia, lihaskuntoliikkeitä kotona tai lihaskuntopainotteista ryhmäliikuntaa).

Etenkin alkuvaiheessa liikuntaa kannattaa harrastaa pienissä, vaikkapa kymmenen minuutin pituisissa pätkissä. Tärkeintä on se, että ylipäänsä **lähtee liikkeelle!**

## PÄIHTEET

### 1. Alkoholi

Nuorten käsitykset päihteistä ja niiden haitoista ovat ristiriitaisia eivätkä aina perustu tosiasioihin. Useimmiten tietoa hankitaan kavereilta tai internetistä.

Yksi suurimmista terveysongelmien aiheuttajista Suomessa on alkoholin liikakäyttö. Alkoholin käytöllä on **haitallisia vaikutuksia** sekä nuorten älylliseen, tiedolliseen, sosiaaliseen että fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Runkas käyttö voi johtaa moniin ongelmiin, kuten erilaisiin sairauksiin ja niiden oireiden pahenemiseen, mielenterveysongelmiin, onnettomuuksiin ja tapaturmiin sekä ongelmiin sosiaalisissa suhteissa. Alkoholi riippuvuus ja siihen liittyvät ongelmat ovat sitä todennäköisempiä, mitä nuorempana alkoholinkäyttö aloitetaan. Alkoholi myös lisää tapaturmien ja liikenneonnettomuuksien ja väkivallan kohteeksi joutumisen riskiä. Lisäksi alkoholin liikakäyttö vaikeuttaa oleellisesti työ- ja opiskelumahdollisuuksia. Alkoholin käytössä tulisikin pyrkiä kohtuuteen ja muistaa, että liialliseen alkoholinkäyttöön kannattaa hakea apua varhaisessa vaiheessa. **Apua** saa esimerkiksi omalta terveysasemalta tai A-klinikalta.

Alkoholin liikakäyttöä voi olla vaikea arvioida, mutta voidaan puhua ns. suurkulutusrajoista, joiden ylittyessä riski saada vakavia haittoja alkoholinkäytöstä kasvaa voimakkaasti. Rajat ovat:

naisilla 12 - 16 annosta/viikko

miehillä 23 - 24 annosta/viikko.

(Annoksella tarkoitetaan yhtä pullollista (0,33 l) keskiolutta, lasillista (12 cl) viiniä tai annosta (4 cl) väkeviä alkoholijuomia.)

Alkoholi on aina **terveysriski**. Parhaiten riskit voi välttää sillä, ettei alkoholia käytä lainkaan. Pienem-

milläkin kulutusmäärillä käyttö voi kuitenkin aiheuttaa haittaa ja olla ongelmallista. Myös kerralla nautittu liian suuri määrä alkoholia aiheuttaa vaaratilanteita, vaikkei suurkulutusraja viikkotasolla ylityisikään.

Alkoholilla on **yhteisvaikutuksia** useiden **lääkeaineiden kanssa**. Erityisesti bentsodiatsepiinit ja opioidit tehostavat alkoholin vaikutusta ja alkoholi niiden. Myös muiden lamaavien päinteiden, kuten gamman tai lakan, yhdistäminen alkoholin käyttöön lisää yliannostuksen ja alkoholimyrkytyksen riskiä.

## 2. Tupakkatuotteet

Tupakkatuotteiden käyttö on elimistölle aina haitallista ja aiheuttaa monenlaisia **terveysongelmia**. Suositus on pyrkiä pääsemään eroon tai aluksi ainakin vähentää niiden käyttöä. Tupakkatuotteet **aiheuttavat** voimakkaasti **riippuvuutta**. Tupakkariippuvuuteen liittyy sekä fyysinen nikotiiniriippuvuus että sosiaalinen ja psyykinen, tunnereaktioihin tai esimerkiksi stressinhallintaan liittyvä riippuvuus. Usein tarvitaan 3 - 4 yritystä, ennen kuin lopettaminen onnistuu, mutta sen tueksi on saatavilla monenlaista apua. Apua voi hakea esimerkiksi omalta terveysasemalta.

Tupakan ohella tupakkajauheesta tehty nuuska on yhtä lailla haitallista elimistölle, ja se sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakka. Nuuska ei siis sovellu tupakoinnin lopettamisen apuvälineeksi, eikä se ole "terveellisempi vaihtoehto" tupakointiin verrattuna. Nuuskassa ei ole tupakan savuhaittoja, mutta tämä vähentää lähinnä muiden ihmisten altistumista haitoille. Jos nuuskaa käyttää, on erityisen tärkeää käydä säännöllisesti hammaslääkärissä, jotta vauriot ja muutokset suussa voidaan havaita mahdollisimman aikaisin.

## 3. Huumausaineet

Huumeet ovat keskushermostoon vaikuttavia aineita ja eri huumeet vaikuttavat eri tavoin. Vaikutukset ovat usein arvaamattomia, eikä terveyden kannalta mitään huumeita ei voida pitää turvallisina. Huumeita käytetään yleensä niiden keskushermostovaikutusten takia, joten myös **haitat** kohdistuvat ensisijaisesti sinne.

Huumepäihtymyksellä tarkoitetaan elimistön, erityisesti **aivojen myrkytystä**. Huumeiden aivo-vaikutusten takia nuori ei kykene hallitsemaan käytöstään ja käyttäytyy tilanteeseen nähden sopimattomasti. Nuori voi olla euforinen, kärsiä peloista ja ahdistuksesta, harhaluuloista tai harha-aistimuksista. Keskushermostovaikutusten takia myös tajunnan taso voi heikentyä, hengitys lamaantua tai saattaa esiintyä vapinaa ja kouristuksia. Lisäksi on **ruumiillisia oireita**, kuten pahoinvointia, sydämen toimintahäiriöitä ja verenpaineen muutoksia. Sekä huumeiden että alkoholin toistuva käyttö aiheuttaa **riippuvuutta**, mistä johtuvat vieroitusoireet aineen vaikutuksen vähentyessä.

Päinteiden käyttöön liittyy aina **riskejä**. Ainut keino niiden välttämiseksi on olla käyttämättä päihdettä. Alkuun nuoren kanssa on hyvä miettiä, miten usein ja mitä huumeita hän käyttää. Miten huumausaineiden käyttö vaikuttaa nuoren elämään ja ihmissuhteisiin? Vaikuttaako aineiden käyttö mielialaan?

Nuoren kanssa on hyvä miettiä muutoksen tarpeellisuutta ja seurauksia. Huumeidenkäytön voi lopettaa. Jos se ei onnistu yksin, voi hakea **apua asiantuntijoilta**, kuten lääkäreiltä ja päihdetyöntekijöiltä. Ainoa keino parantua on lopettaa huumeidenkäyttö kokonaan. Se voi olla vaikeaa, ja usein käyttäjä etenkin ensimmäisellä yrityskerralla "retkahtaa" eli alkaa käyttää uudelleen huumeita. Hoito onnistuu vain, jos huumeidenkäyttäjä haluaa eroon huumeista. Huumeidenkäyttäjiä on monenlaisia, siksi hoitotapojakin on monia. Ensinnäkin apua kannattaa hakea nuoren oman kunnan terveyskeskuksesta, sosiaalitoimistosta, A-klinikalta tai nuorisoasemalta.

## MIELENTERVEYS

**Ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä!** Täydellistä mielenterveyttä ei ole olemassa, ja koska se ei ole pysyvä olotila, sen määrittely on usein hankalaa. Mielenterveys on monitahoinen käsite, jonka jokainen määrittelee itse. Terve mieli oireilee normaalisti kuormittavissa tilanteissa.

Usein nuoret kertovat olevansa alakuloisia tai kokevat itsensä ahdistuneiksi. **Ahdistuneisuushäiriöllä** tarkoitetaan pitkäkestoista, tilanteeseen nähden liiallista ja selvästi normaalia arkea haittaavaa



ahdistusta, jossa ihminen on jatkuvasti huolissaan jokapäiväisistä asioista tai tulevaisuuden tapahtumista. Ahdistusneiuushäiriön keskeisiä oireita ovat mieltä hallitseva ahdistuneisuus, jännittyneisyys ja pelko. Häiriöön liittyy yleensä myös autonomisen hermoston oireita, kuten

- ahdistava tunne rinnassa
- hikoilu
- vapina ja säpsähtely
- sydämentykytys
- hengenhahdistus ja ilman loppumisen tunne
- huimaus
- pahoinvointi ja vatsaoireet
- tihentynyt virtsaamisen tarve
- unettomuus
- erektiohäiriö
- työmuistin huononeminen.

Toinen yleisimmistä nuorten mielenterveyden häiriöistä on masennus, joka mm. heikentää elämänlaatua, huonontaa koulu- ja työmenestystä sekä aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa ja itsetuhoajatuksia. **Masentuneisuuden** tunne on kohtalaisen yleistä, mutta normaaliin kasvuun ja kehitykseen liittyvät psyykkiset oireet ovat yleensä lyhytkestoisia. Nuorten masennusta arvioidaan aina kokonaisvaltaisesti käyttäen nuoren itsensä, vanhempien, ystävien, koulun ja muun lähipiirin kertomia tietoja. Nuoren masennuksen päällimmäinen oire voi olla ärtyneisyys, kiukkuisuus tai vihaisuus. Muina oireina voi esiintyä lisääntyntä mielialan vaihtelua ja pitkään kestänyttä ikävystyneisyyttä.

Mikä nuoren kasvuympäristössä voi suojata masennukselta? **Suojaaviksi tekijöiksi** on todettu esimerkiksi vanhempien ja muiden aikuisten tuki sekä muut läheiset ihmissuhteet. Perheen antama huomio, ymmärrys, yhteisen ajan vietto ja vanhempien hyvät välit saattavat pienentää masennusriskiä. Nuoreen itseensä liittyvistä tekijöistä lapsuuden sosiaalisen pärjäävyyden on todettu vähentävän masennusriskiä nuoruudessa. Lisäksi suojaavia tekijöitä ovat psyykinen joustavuus ja sietokyky, riittävä uni, hyvän olon tunne, aktiivinen ongelmien ratkaisu ja positiivinen käsitys itsestä. Nämä vahvistavat pärjäämistä.

Tärkeää on kuitenkin aina **tunnistaa** nuoren **oireilu ja sen syyt**, jotta tilanteeseen voidaan vaikuttaa. Auttamista on jo se, että nuori ITSE uskaltautuu kertomaan asioistaan ja tuntemuksistaan ja että aikuinen **kuuntelee** nuorta, on läsnä. Nuoren on hyvä uskaltautua puhumaan omista asioistaan, ja kun asiat mutkistuvat, nuori **ohjataan avun piiriin**. Kunnissa on oppilaitoksille tarjolla lakisääteiset mielenterveyspalvelut ja terveyskeskuspalvelut, ja niiden lisäksi kaupunki tukee ennaltaehkäisevää työtä muun muassa järjestöjen kautta. Uusimpana on erilaiset nettiterapiat ja auttamiskanavat. Lakisääteiset palvelut ovat kaikkien käytettävissä, mutta apua ei välttämättä osata hakea, jos oireita ei tunnisteta.

## SOSIAALINEN HYVINVOINTI

Sosiaalinen hyvinvointi on yhteydessä hyviin sosiaalisiin suhteisiin ja **psyykkiseen hyvinvointiin**. Se pitää sisällään yksilöllisen ja moninaisen **verkoston**, johon voivat kuulua esimerkiksi perhe- ja kaveriesuhteet, parisuhde, opiskelu- tai työpaikan ihmissuhteet ja erilaiset harrastuspiirit. Yksi perustarpeista on saada tuntee itsensä hyväksytyksi ja saada kokea osallisuutta.

Ihmissuhteisiin kannattaa panostaa sekä varata niille aikaa ja voimavaroja. Hyviin ihmissuhteisiin kuuluu luottamusta ja vastavuoroisuutta, ja siksi sosiaaliset taidot korostuvat. Sosiaalisissa taidoissa korostuu **kyky tunnistaa ja ymmärtää** omia sekä toisten ihmisten **tunteita, asettua toisten asemaan** ja ottaa heidät huomioon, **toimia** vuorotellen ja **yhteistyössä** sekä **sopeutua** ohjaukseen tai opetukseen ja tehdä kompromisseja. Sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella iästä riippumatta. Näitä

ovat mm. tervehtiminen ja toisten kanssa yhdessä tai muutostilanteissa toimiminen. Toimintatapojen omaksumista edistävät perustelut, loogisuus, itselle saatu hyöty, motivoituminen ja positiivisen palautteen sekä toistojen kautta saatu toimintojen vahvistuminen.

## LINKKILISTA NÄYTÖNPAIKKA-VERKKOPALVELULLE

Motiivi-hankkeessa päivitettiin myös eri sosiaali- ja terveystaluuja tarjoavien tahojen internetisivustot eli **terveyslinkit**. Linkit ovat fyysisesti liitettyinä verkkoalusta NäytönPaikassa, ks. linkki.

### Akuutti apu

**HUS - Ensihoito ja päivystys:**

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/paivystys/Si-vut/default.aspx>

**Kriisikeskukset:**

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisikeskusverkosto>

**Myrkytystietokeskus:**

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/myrkytystietokeskus/Sivut/default.aspx>

**Päivystysapu:** <http://alueuudistus.fi/paivystysapu-116117>

**Rikosuhripäivystys:** <https://www.riku.fi/fi/etusivu/>

**Sosiaali- ja mielenterveyspalvelut alueittain 24/7:**

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikui-set/hae\\_neuvoja\\_ja\\_apua/apua\\_247/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikui-set/hae_neuvoja_ja_apua/apua_247/Pages/default.aspx)

**Tietoa päivystyksestä:** <https://www.terveyskyla.fi/paivystystalo>

### Apua ja tukea

**Apua kaikille väkivallan osapuolille:** <https://nettiturvakoti.fi/>

**Apua mielenterveyteen liittyviin ongelmatilanteisiin:** [https://www.mielenterveystalo.fi/aikui-set/hae\\_neuvoja\\_ja\\_apua/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikui-set/hae_neuvoja_ja_apua/Pages/default.aspx)

**Apua seksuaalista väkivaltaa kokeneille ja läheisille:** <https://tukinainen.fi/>

**Apua väkivaltaa kokeneille naisille:** <https://www.naistenlinja.fi/>

**Apua lähisuhdeväkivaltaan:** <https://www.nollalinja.fi/>

**Ensi- ja turvakotien liitto:** <https://ensijaturvakotienliitto.fi/apua-sinulle/>

**Kriisikeskus netissä:** <https://www.tukinet.net/>

**Mannerheimin lastensuojeluliitto - Tietoa nuorille:** <https://www.mll.fi/nuorille/>

**Mannerheimin lastensuojeluliitto - Tietoa vanhemmille:** <https://www.mll.fi/vanhemmille/>

**Miehille tukea:** <https://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot>

**Ohjaamo:** <http://ohjaamot.fi/etusivu>

**Poikien talo:** <https://poikientalo.fi/>

**Tukea ja apua:** <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua>

**Tyttöjen talo:** <https://tyttojentalo.fi/tyttojen-talo>

## Riippuvuudet

**A-klinikka:** Apua ja tukea <https://www.a-klinikka.fi/henkiloasiakkaille>

**Irti Huumeista ry:** <http://irtihuumeista.fi/>

**Peluuri:** Tietoa ja palveluja pelaamisesta <https://peluuri.fi/fi>

**Päihdelinkki - Tietopankki:** <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki>

**Päihdelinkki - Testit ja laskurit:** <https://www.paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit>

**Tietoa tupakoinnista:** <https://stumppi.fi/>

**Tietoa nuuskasta:** <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/nuuska/>

## Terveys

**Hyvis- tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista:** <https://www.hyvis.fi//>

**Käypä hoito - Kansallisia hoitosuosituksia potilaalle:** <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle>

**Oma Kanta:** <http://www.kanta.fi/omakanta>

**Suomi- Tietoa ja palveluja kansalaisten tarpeisiin:** <https://www.suomi.fi/kansalaiselle>

**Terveyskylä:** <https://www.terveyskyla.fi/>

**Terveyskirjasto - Tietoa terveydestä:** <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

**Testaa terveyttäsi:** <https://sydan.fi/terveysmittaus>

**THL - Terveydestä ja hyvinvoinnista aihealueittain:** <https://www.thl.fi/fi/aiheet>

**Tietoa rokottamisesta:** <https://www.thl.fi/fi/web/rokottaminen>

**Tietoa suun terveydestä:** <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys>

**Tietoa syövästä:** <https://www.kaikkisyovasta.fi/>

**Yleistä seksitaudeista:** <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuu-desta/yleis-ta-seksitaudeista/>

## Mielenterveys

**Mielenterveystalo - tietoa ja oppaita:** <https://www.mielenterveystalo.fi/>

**Mielenterveyden keskusliitto - tietoa ja palveluja:** <http://mtkl.fi/>

**Mielen hyvinvointia opiskelijoille:** <https://www.nyyti.fi/>

**Nuorten mielenterveysseura:** <http://yeesi.fi/>

**Nuorisoasema:** <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/mika-nuorisoasema>

**Syömishäiriöliitto - SYLI RY:** <http://www.syomishairioliitto.fi/index.php>

**Psykoterapiakeskus:** <https://vastaamo.fi/>

## Seksuaalisuus

**Seksuaalineuvonta:** <https://www.sexpo.fi/neuvonta/tietoa-neuvonnasta.html>

**Seksuaalisuus ja ihmissuhteet:** Sexpo <https://www.sexpo.fi/>

**Seta:** <http://seta.fi/>

**Tietoa seksuaalisuudesta:** <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta>

## LÄHTEET

- Evira 2016. Ravitsemussuosituksia koko väestölle: Aikuiset. Saatavissa <<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>>. Viitattu 24.5.2018.
- Evira 2017. Ravitsemussuosituksia koko väestölle: Opiskelijat. Saatavissa <<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/nuoret-aikuiset/>>. Viitattu 24.5.2018.
- Haapasalo-Pesu, K.-M., Karukivi, M. 2012: Unihäiriö kätkeytyy monen nuoren mielenterveysongelmiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 2012; 128(22): 2319-25.
- Hakala, P; Fogelholm, L; Keränen, R; Kosonen, A; Kuusisto, P; Laitinen, J; Laukkanen, J; Lyytikäinen, A; Manninen, M; Miettunen, S; Sarlio-Lähteenkorva, S. 2016: Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. Terveyttä ruoasta. 2. korjattu painos. Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavissa <<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/159824>>. Viitattu 24.5.2018.
- Hengitysliitto Ry. 2018. Stumppi.fi. <<https://stumppi.fi/>>. Viitattu 25.5.2018.
- Huttunen, M. 2017: Unettomuus. Duodecim Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Saatavana osoitteessa <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534)>. Viitattu 26.5.2018.
- Huutoniemi, A. 2017: Aikuisen unihäiriöt. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim.
- Hyytiä, P. (2015): "Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin". Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 131:10, 933-9.
- Kekke, T. (toim.) 2013: Sex, drugs & muita tärkeitä asioita nuorille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa <<http://www.julkari.fi/handle/10024/110935>>. Viitattu 25.5.2018.
- Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (viitattu 24.5.2018). Saatavana <[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)>. Viitattu 24.4.2018.
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen, R. (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas:25 THL.
- Mielenterveystalo. Unettomuuden nettiterapia. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa <<https://www.mielenterveystalo.fi/nettiterapiat/terapiaohjelmat/unettomuus/Sivut/default.aspx>>.
- Metropolia 2018. Motiivi – Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät. Verkkodokumentti. Saatavana <<http://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/motiivi/>>. Viitattu 15.4.2018.
- Nuorten mielenterveystalo. Verkkodokumentti. Saatavana osoitteessa <<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/pages/default.aspx>>. Viitattu 23.8.2018
- Patja, K. 2016: Tupakkariippuvuuden mekanismit. Duodecim Terveyskirjasto, Lääkärikirja Duodecim. Saatavana osoitteessa <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01125](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01125)>. Viitattu 24.5.2018.
- Päihdelinkki 2018: Neuvonta: Usein kysytyt kysymykset. A-klinikkasäätiö. Saatavana osoitteessa <<https://www.paihdelinkki.fi/fi/neuvonta/usein-kysytyt-kysymykset>>. Viitattu 24.4.2018.
- Sallinen, M., Kandolin, I., Purola, M., 2007: Psykykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Duodecim Terveyskirjasto. Saatavana osoitteessa <[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00004](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004)>. Viitattu 27.5.2018.
- STM 2004: 10 henkilökohtaista kysymystä alkoholinkäytöstä. Saatavana osoitteessa <<http://www.julkari.fi/handle/10024/130527>>. Viitattu 25.5.2018.
- STM 2015: ISTU VÄHEMMÄN – VOI PAREMMIN! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. 1.painos. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. Saatavana osoitteessa <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74517>>. Viitattu 24.5.2018.
- STM 2018: Terveiden edistäminen: Liikunta. Saatavana osoitteessa <<http://stm.fi/liikunta>>. Viitattu 24.5.2018.
- STM 2018: Terveiden edistäminen: Ravinto. Saatavana osoitteessa <<http://stm.fi/ravinto>>. Viitattu 24.5.2018.

THL 2013: Hyvinvointi- ja terveyserot: Sosiaalinen pääoma. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>>.

THL 2014: Elintavat ja ravitsemus: Liikunta. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>>. Viitattu 24.5.2018.

THL 2014: Elintavat ja ravitsemus: Uni. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>>. Viitattu 26.5.2018.

THL 2014: Ohjeita hyvään uneen. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>>. Viitattu 26.5.2018.

THL 2014: Unettomuus. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni/unihairiot>>. Viitattu 26.5.2018.

THL 2017: Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Nuuska. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>>. Viitattu 25.5.2018.

THL 2017: Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Savuke. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/savuke>>. Viitattu 25.5.2018.

THL 2017: Hyvinvointi- ja terveyserot: Alkoholi. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/alkoholi>>. Viitattu 25.5.2018.

THL 2018: Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Ehkäisevä päihdetyö. Saatavana osoitteessa <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto>>. Viitattu 25.5.2018.

Toivio, T., Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell Oy.

UKK-instituutti 2018: Terveysliikunnan suositukset. Liikuntapiirakka. Saatavana <<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>>. Viitattu 24.5.2018.

Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017. Saatavana osoitteessa <[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)>. Viitattu 24.5.2018.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014: Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. 4. korjattu painos. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavana osoitteessa <[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_terveytta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf)>. Viitattu 24.5.2018.

YTHS 2018: Terveystietopankki: Unettomuus. Saatavana osoitteessa <[http://www.yths.fi/terveystieto-ja\\_tutkimus/terveystietopankki/39/unettomuus](http://www.yths.fi/terveystieto-ja_tutkimus/terveystietopankki/39/unettomuus)>. Viitattu 26.5.2018.

V  
OPINNÄYTETYÖT

*Koonnut opinnäytetöistä Mira Vinnari, Metropolia Ammattikorkeakoulu*

# OPINNÄYTETYÖT MOTIIVI-HANKKEESSA

Motiivi-hankkeelle tehdyissä opinnäytetöissä tutkittiin muun muassa nuorten ryhmänohjauksen kehittämistä sekä nuorten motivoitumista työpajoilla, terveystalveluiden roolia nuorten mielenterveyden edistäjinä sekä NäytönPaikka-palvelun kehittämistä. Alle on koottu opinnäytetöiden tekijöiden esiintuomia tuloksia (ks. liite 1.).

## OHJAUKSEN KEHITTÄMINEN

Maahanmuuttajanuoren tulevaisuuden suunnittelun tukeminen: Harjoitteita ryhmätoimintaan -opinnäytetyön tuloksena syntyi valikoima ryhmätoiminnan harjoituksia. **Aikaansaannos on hyvä pohja ryhmänohjaajalle, joka haluaa edistää ryhmäläistensä tulevaisuudensuunnittelua ja itsetuntemusta sekä lähteä kehittämään omia vastaavia harjoituksia.** Osassa toiminnallisista harjoitteista hyödynnetään videokuvausta. **Opinnäytetyöhön on koottu selvät ohjeet harjoitteiden toistamiseen ja ideoita niiden soveltamiseen.** Toiminnallinen lähestymistapa ja pienryhmissä tapahtuva ohjaus oli innostavaa ja palkitsevaa sekä ohjaajille, että ohjattaville. (Junnila & Kivilahti 2018.)

Ohjauksen kehittäminen nuorten työpajoilla -opinnäytetyö esittelee haastatteluaineistoihin ja lähdekirjallisuuteen perustuvan näkemyksen nuorten työpajoilla tapahtuvan ohjauksen hyivistä käytännöistä. **Tutkimustuloksena esitellään palvelumuotoilun lähtökohdista tehty ehdotus siitä, miten ohjausmetodeja tulisi edelleen kehittää.** Tutkimustuloksena syntyi palvelupolku-menetelmään pohjaava malli, jossa työpajojen ohjaus jaetaan viiteen osa-alueeseen: **1) vuorovaikutus, 2) oh-jaajan ymmärrys teoreettisesta taustasta, 3) ohjaajan re lektointikyky, 4) motivointi oivalluksiin sekä 5) yksilöllistäminen.** Palvelumuotoilun näkökulmaa hyödyntäen syntyi suunnitelma, **kuinka palvelupolku-menetelmää voidaan hyödyntää työpajoilla ohjauksen yhteiskehittämisen mene-telmänä.** (Järvenpää 2018.)

Nuoret kohti koulutusta ja työelämää -opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella nuorten motivoitumista opintojen nivelvaiheeseen sijoittuvaan työpajatoimintaan. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millä tavalla työpajatoiminta motivoi nuoria jatkokoulutukseen, työelämään ja elämässä eteenpäin. Opinnäytetyön teoreettisena viitekehysenä toimi Decin ja Ryanin itsemääräämisteoriat. Teorian mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta, joiden tyydyttyminen vaikuttaa koettuun hyvinvointiin. Teorian mukaiset perustarpeet ovat autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Opinnäytetyön tulosten perusteella nuoret olivat tyytyväisiä työpajatoimintaan. Nuoret kokivat osallistumisesta olevan myös hyötyä heille sekä kuluvalle hetkellä että tulevaisuutta ajatellen. Työpajat koettiin turvalliseksi paikaksi työelämän harjoittelemiselle. Itsemääräämisteorian mukaisia perustarpeisiin liittyviä kokemuksia tuli ilmi nuorten haastatteluissa. Opinnäytetyön tuloksissa **korostui selvästi kolmesta perustarpeesta yhteenkuuluvuuden merkitys.** Erytisen tärkeinä korostuivat hyvän ryhmähengen ja **positiivisen ilmapiirin kokemukset työpajalla.** Johtopäätöksenä voidaan todeta, että nuoret **pys-tyivät tuntemaan itsemääräämisteorian mukaisten autonomian, pätevyiden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden tyydyttymistä osallistuessaan työpajatoimintaan.** Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella työpajatoimintaa voi pitää hyvänä vaihtoehtona tulevaisuuden suunnitelmiaan pohtiville nuorille. **Yhteenkuuluvuuden tunteen toteutumista olisi tämän opinnäytetyön perusteella hyvä vahvistaa työpajatoiminnan arjessa ja tiedostaa sen merkitys nuorten toimintaan sitoutumiselle.** (Ruohonen 2019.)

"Se on vaan niin helppo lopettaa se koulu" - Ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen syyt ja opiskelijan ohjauksen tarpeet -tutkimuksessa selvisi, että nuorten ammatillisen koulutuksen **keskeyttämisten taustalla oli tarpeeseen vastaavan ohjauksen puutteita**, vaikka opiskelijahuollon ja opinto-ohjauksen toiminta toteutui lakisääteisesti. Keskeyttämisen taustalla oli myös kokemuksia ammatillisen koulutuksen lupauksiin pettymisestä. **Nuoret olivat tulleet opiskelemaan työvaltaisista menetelmistä, mutta opintojen alussa oli pitkiä teoriojaksoja.** Ohjauksen merkittävimäksi toimijaksi nuoret nimesivät tässä tutkimuksessa opettajan tai ryhmänohjaajan, joilta he toivoivat ajantasaista ja epävirallista live- ja lähiohjausta. (Laiho 2017.)

Nuorten kokemuksia ja toiveita ohjauksesta ja tukipalveluista Kouvolan nuorten pajalla. Motiivi-hanke-opinnäytetyön haastatteluissa saatu tieto nuorten kokemista ohjaus- ja tukipalveluista oli positiivinen. **Saadut palvelut ja ohjaus olivat nuoren elämässä oikea-aikaisia ja nuorelle sopivia.** Kritiikki osui pääasiassa terveydenhuollossa saatuun kohteluun, jossa **nuori ei kokenut olevansa tasaverlainen ja arvokas. Nuoret itse toivoivat tukihenkilöitä eri tilanteisiin ja erilaisia terapiamuotoja.** Toivottiin, että nuorille suunnattu tieto ja palvelut olisivat kootusti yhdessä paikassa, josta ne on helppo löytää. (Saine 2018.)

Voimaannuttava itsearviointityökalu nuorille -opinnäytetyön **tuloksena syntyi itsearviointilomake, jonka tarkoituksena oli auttaa nuorta löytämään omat voimavaransa sekä osallistaa** ja voimaannuttaa nuori omaan elämäänsä. Tämän kehittämistyön päätyttyä syntyneitä tuotoksia voitaisiin edelleen kehittää ja mahdollisesti muuttaa se myös digitaaliseen muotoon. (Joutjärvi 2019.)

Motiivi-hankkeen tulevaisuussuuntautuneen ryhmätoiminnan kehittäminen ja pilotointi digitaalisia ohjausvälineitä hyödyntäen -opinnäytetyö. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä ja kehittää nuorten tulevaisuusohjaukseen soveltuvia ohjauksen välineitä. Tavoitteena oli pilotoida tulevaisuussuuntautunutta ryhmätoimintaa, hyödyntämällä etenkin digitaalisia ohjausvälineitä. Lisäksi tavoitteena oli pohtia yhdessä nuorten kanssa olemassa olevien tulevaisuussuuntautuneiden ohjaustyökalujen pelillistämisen mahdollisuuksia. Pienryhmätoiminnassa pelillisuus näyttäytyi perinteisten lauta- ja korttipelien ohella erilaisina tulevaisuusohjauksen simulaatioina. **Kehittämistyön tuloksena saatiin tietoa ohjausvälineiden soveltuvuudesta nuorten tulevaisuusohjaukseen.** Tämän kehittämistyön jatkoksi Motiivi-hankkeessa on myöhemmin kehitetty tulevaisuusohjausta hyödyntävä valmennuskurssi yhteistyössä kahden muun hankkeen kanssa, joiden tavoitteena on edistää nuorten koulutautumis- ja työllistymismahdollisuuksia. (Taina 2019.)

## TERVEYSPALVELUT MIELENTERVEYDEN EDISTÄJINÄ

Päihteitä käyttävien syrjäytyneiden nuorten terveyspalveluiden käyttö: Kirjallisuuskatsaus -opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata jo tehtyjen tutkimusten ja kirjallisuuden pohjalta päihteitä käyttävien syrjäytyneiden nuorten terveyspalveluiden käyttöä sekä selvittää, mitä aiheesta tiedetään. Heikolla terveydellä ja syrjäytymisellä on selvä yhteys. Vertailuryhmään verrattuna syrjäytyneet nuoret käyttivät enemmän päihteitä ja terveyspalveluita. He myös kokivat saavansa vähemmän tietoa sairauden hoidosta ja mahdollisuuksistaan vaikuttaa hoitopäätöksien tekoon. Yksi syrjäytymisen riskitekijöistä on varhain aloitettu päihteidenkäyttö. Ongelmista voi olla vaikea puhua, tai nuori itse ei ymmärrä ongelmaa. Nuori ei myöskään välttämättä käytä terveyspalveluita säännöllisesti. Nuorella päihteidenkäyttö liittyy pitkälti sosiaaliseen toimintaan ja painostukseen. Riskinottokynnys on madaltunut, minkä vuoksi he ovat suuremmissa riskissä joutua onnettomuuksiin ja tapaturmiin. Terveydenhuollon palveluissa, kuten terveys- ja ensiapuasemilla sekä opiskelijaterveydenhuollossa, olisi tärkeää tunnistaa syrjäytymisvaarassa oleva nuori. Henkilökunnan rooli on merkittävä päihteidenkäytön puheeksi oton, tunnistamisen ja varhaisen puuttumisen kannalta. **Tärkeää on kiinnittää huomiota myös nuoren psyykkiseen hyvinvointiin, sillä varhainen masennus ennakoii merkittävästi riskiä päihteidenkäytölle ja sitä kautta syrjäytymiselle.** Alan ammattilaisten tulee kiinnittää huomiota siihen, johtuuko syrjäytyminen mielenterveysongelmista vai altistavatko mielenterveysongelmat syrjäytymiselle. **Tuloksista kävi ilmi, että terveydenhuollon henkilöstöä tulee aktiivisesti kouluttaa, jotta todellinen ongelma tunnistetaan ensin ja nuori saa oikeanlaista hoitoa.** (Klingberg & Paul 2018.)

Syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuus perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluissa -opinnäytetyö. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää nuorten osallisuutta perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluissa. Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössä oli osalli-



suuden malli, joka muodostuu osista belonging, having ja acting. Opinnäytetyön tulosten valossa terveydenhuoltojärjestelmä ja yksittäinen terveydenhuollon **ammattilainen voi olla edistämässä nuorten osallisuutta** perusterveydenhuollon **mielenterveyspalveluihin**. Lisäksi terveydenhuoltojärjestelmä ja terveydenhuollon **ammattilainen voivat olla ehkäisemässä nuorten syrjäytymistä ja palvelujärjestelmän ulkopuolelle jäämistä**. (Juka 2018.)

Terveydenhuollon ja kolmannen sektorin yhteistyö syrjäytyneen nuoren mielenterveyden tukemisessa -opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten perusterveydenhuollon ja kolmannen sektorin tekemä yhteistyö voi tukea mielenterveysongelmista kärsivää nuorta. Mielenterveyshäiriöt ovat nuorilla yleistävä ilmiö ja yksi syrjäytymisen syy. Nuorilla korostuu leimaantumisen pelko, joka estää monia hakeutumasta terveydenhuollon piiriin. Kolmannen sektorin piiriin hakeutumisen päätös on nuorella itsellä, mikä omalta osaltaan madaltaa hoitoon hakeutumisen kynnyistä. Tällöin yhteistyö kolmannen sektorin ja perusterveydenhuollon välillä on tärkeää. Tuloksissa ilmeni, että perusterveydenhuolto tekee monien eri kolmannen sektorin järjestöjen kanssa näkyvää yhteistyötä, kuten Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-palvelut. Vamos-palvelut ovat rakentuneet etsivästä nuorisotyöstä, jota rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Vamos-palvelut ovat tuottaneet runsaasti hyviä tuloksia nuorten tukemisessa ja nuoret ovat tyytyväisiä palveluun. Koulu- sekä opiskeluhooltoon kuuluvat terveystarkastukset, joissa pyritään varhain tunnistamaan ne nuoret, jotka mahdollisesti tarvitsevat tukea, ohjausta ja tutkimuksia. **Varhaisen tunnistamisen on havaittu edistävän toipumista mielenterveysongelmista**. Tämän työn pohjalta **terveydenhuollon ammattilaiset voivat löytää potilaalleen tai asiakkaalleen oikeanlaista tukea myös toiselta sektorilta, kun oman sektorin resurssit eivät ole riittäviä tai tietynlaista palvelua ei ole tarjolla**. (Kassila & Mäkinen 2018.)

Terveyspalveluiden hyödyt syrjäytymisuhan alla oleville nuorille -opinnäytetyö. Aineistosta tuloksiksi erilaisten terveyspalveluiden **hyödyiksi nousi nuoren oman terveyden ylläpitäminen ja siinä tukeminen sekä työkyvyn ylläpitäminen**. Lisäksi terveyspalveluiden hyödyiksi nousi yksilöllisen tuen saaminen sekä ammattilaisen ja nuoren välisen positiivisen vuorovaikutussuhteen tärkeys. (Melin 2019.)

Terveyden huomioiminen R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry:n toiminnassa ohjaajien näkökulmasta -opinnäytetyö. Tulosten mukaan **maahanmuuttajanuorten terveyttä huomioitiin sekä henkilökohtaisessa ohjauksessa, että arkipäivän toiminnassa**, jolloin ohjaajien työskentely oli neuvomista ja tukemista. Ohjaajat tukivat ja auttoivat maahanmuuttajanuoria myös terveyspalveluiden etsimisessä ja toimivat tarvittaessa tulkkausapuna. (Intke 2019)

## **NÄYTÖNPAIKKA-PALVELUN KÄYTTÄJIEN KOKEMUKSET, KEHITTÄMINEN SEKÄ TERVEYSAIHEINEN LINKKILISTA**

Maahanmuuttajataustaisten nuorten kokemuksia NäytönPaikka-nettipalvelusta ja sen kehittämistarpeista -opinnäytetyön tulosten mukaan **nettipalvelun eri työkaluista käytettiin eniten niitä, jotka tukivat käyttäjiä koulutuksessa sekä työllistymiseen liittyvien asioiden hoidossa**. Näkyväksi tuli myös se, että nuorta ei tulisi jättää tilanteensa kanssa yksin. **Käyttäjien mielestä nettipalvelun kehittämisen ohella tapaamisten järjestäminen nuoren ja ammattilaisen kesken olisi nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeää**. Kaikki palvelun käyttäjät olivat kokeneet nettipalvelun käytön positiivisesti. Kehittämiskohteina tulivat esiin nettipalvelun käyttöturvallisuus sekä ulkoasun muokkaamisen ja kielivalikon laajentamisen tarpeellisuus. (Mäkinen & Sheekhdoon 2018.)

NäytönPaikka-verkkopalvelun linkkilista: Motiivi-hanke -opinnäytetyössä on kerätty **terveysaiheisia verkkosivustoja sisältävä linkkilista** NäytönPaikka -verkkopalvelun käyttäjille. Linkkilistan tavoitteena on tarjota NäytönPaikka-sivuston käyttäjille luotettavaa ja ajankohtaista terveyteen liittyvää tietoa yhdestä paikasta. **Opinnäytetyöraportissa on myös käsitelty teoretietoa terveydestä, väestön internetkäyttäytymisestä ja terveysaiheisesta tiedonhausta**. (Surakka & Virtanen 2018.)

Content Management System Customization -opinnäytetyössä muutettiin aiempi NäytönPaikka-verkkosivusto täysin uuteen versioon sekä lisättiin uusia ominaisuuksia, jotta palvelun käyttäjäkokemus paranisi. (Koirala 2018.)

Vielä työn alla olevia opinnäytetöitä ovat: Nuorten työkyvyn edistäminen digitaalisia menetelmiä hyödyntäen -opinnäytetyö (Aspelin & Järvelä 2019). Monialainen yhteistyö syrjäytymisvaarassa olevan nuoren kokonaisyhyvinvoinnin tukena -opinnäytetyö (Junnila & Tiilikainen 2019). Motiivi: Nuorten terveyden huomioiminen työpajatoiminnassa (Niinimäki & Mäkelä 2019)

## LÄHTEET

Aspelin, E. & Järvelä, H. 2019. Nuorten työkyvyn edistäminen digitaalisia menetelmiä hyödyntäen. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu: Hoitotyön koulutusohjelma.

Intke, S. 2019. Terveyden huomioiminen R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry:n toiminnassa ohjaajien näkökulmasta. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.

Joutjärvi, S. 2019. Voimaannuttava itsearviointityökalu nuorille. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma.

Juka, P. 2018. Syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuus perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluissa. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805147922>>. Luettu 25.5.2019.

Junnila, E. & Kivilahti, M. 2018. Maahanmuuttajanuoren tulevaisuuden suunnittelun tukeminen: Harjoitteita ryhmätoimintaan. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112918965>>. Luettu 25.5.2019.

Junnila, I. & Tiilikainen S. 2019. Monialainen yhteistyö syrjäytymisvaarassa olevan nuoren kokonaisyhyvinvoinnin tukena. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu: Hoitotyön koulutusohjelma.

Järvenpää, T. 2018. Ohjauksen kehittäminen nuorten työpajoilla. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804124566>>. Luettu 25.5.2019.

Kassila, M. & Mäkinen, E. 2018. Terveydenhuollon ja kolmannen sektorin yhteistyö syrjäytyneen nuoren mielenterveyden tukemisessa. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavana sähköisesti: <<https://www.theseus.fi/handle/10024/154430>>. Luettu 25.5.2019.

Klingberg, S. & Paul, T. 2018. Päihteitä käyttävien syrjäytyneiden nuorten terveystalveluiden käyttö: Kirjallisuuskatsaus. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavana sähköisesti: <<https://www.theseus.fi/handle/10024/156695>>. Luettu 25.5.2019.

Koirala, S. 2018. Content Management System Customization. Metropolia University of Applied Sciences. Information Technology Degree Programme. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111417182>>. Luettu 25.5.2019.

Laiho, S. 2017. "Se on vaan niin helppo lopettaa se koulu" Ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen syyt ja opiskelijan ohjauksen tarpeet. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112718338>>. Luettu 25.5.2019.

Melin, J. 2019. Terveystalveluiden hyödyt syrjäytymisuhan alla oleville nuorille. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052311398>>. Luettu 17.6.2019.

Mäkinen, J. & Sheekhdoon, L. 2018. Maahanmuuttajataustaisten nuorten kokemuksia NäytönPaikka-nettipalvelusta ja sen kehittämistarpeista. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu: Sosiaalialan ylempi AMK tutkinto-ohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805076837>>. Luettu 25.5.2019.

Ruohonen, M. 2019. Nuoret kohti koulutusta ja työelämää. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan ylempi AMK tutkinto-ohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904276166>>. Luettu 25.5.2019.

Saine, K. 2018. Nuorten kokemuksia ja toiveita ohjauksesta ja tukipalveluista Kouvolan nuorten pajalla. Motiivi-hanke. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu: Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112317974>>. Luettu 25.5.2019.

Surakka, P. & Virtanen, A. 2018. NäytönPaikka-verkkopalvelun linkkilista: Motiivi-hanke. Opinnäytetyö. Metropolia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavana sähköisesti: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018060111907>>. Luettu 25.5.2019.

Taina, A. 2019. Motiivi-hankkeen tulevaisuussuuntautuneen ryhmätoiminnan kehittäminen ja pilotointi digitaalisia ohjausvälineitä hyödyntäen. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu: Yhteisöpedagogin koulutusohjelma.

## Liite 1. Motiivi-hankkeen opinnäytetyöt: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön nimi	Opinnäytetyön tekijät (oppilaitos, tutkinto)	Linkki Theseukseen
Ohjauksen kehittäminen nuorten työpajoilla	Taija Järvenpää (2018), Metropolia, Sosiaalian tutkinto-ohjelma	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804124566">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804124566</a>
Syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuus perusterveydenhuollon mielenterveyspalveluissa	Pasi Juka (2018), Metropolia, Sairaanhoidotyön tutkinto-ohjelma	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805147922">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805147922</a>
NäytönPaikka-verkkopalvelun linkkilista: Motiivi-hanke	Anne-Mari Virtanen ja Pirina Surakka (2018), Metropolia, Sairaanhoidotyön tutkinto-ohjelma	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018060111907">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018060111907</a>
Terveydenhuollon ja kolmannen sektorin yhteistyö syrjäytyneen nuoren mielenterveyden tukemisessa	Minna Kassila ja Elli Mäkinen (2018) Metropolia, Sairaanhoidotyön tutkinto-ohjelma	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111617285">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111617285</a>
Päihkeitä käyttävien syrjäytyneiden nuorten terveyspalveluiden käyttö: Kirjallisuuskatsaus	Teea Paul ja Susu Klingberg (2018) Metropolia, Sairaanhoidotyön tutkinto-ohjelma	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112618373">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112618373</a>
Content Management System Customization	Sudarshan Koirala (2018), Metropolia, Degree Programme in Information Technology	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111417182">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018111417182</a>
Maahanmuuttajanuoren tulevaisuuden suunnittelun tukeminen: Harjoitteita ryhmätoimintaan	Marja Kivilahti, Emmi Junnila (2018), Metropolia, Sosiaalian tutkinto-ohjelma	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112918965">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112918965</a>
Terveyspalveluiden hyödyt syrjäytymisuhan alla oleville nuorille	Jemina Melin (2019), Metropolia, Degree Programme in Nursing, Bachelor of Health Care	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052311398">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052311398</a>
Nuoret kohti koulutusta ja työelämää	Mari Ruohonen (2019), Metropolia, Sosiaalian tutkintoohjelma, Sosionomi YAMK	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904276166">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904276166</a>
Terveyden huomioiminen R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry:n toiminnassa ohjaajien näkökulmasta	Sami Intke (2019), Metropolia, Sairaanhoidotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoidtaja AMK	<a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019051710366">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019051710366</a>
Motiivi-hanke: Nuorten terveyden huomioiminen työpajatoiminnassa	Antton Niinimäki & Tomi Mäkelä (2019).	ko. työ kesken

## Liite 2. Motiivi-hankkeen opinnäytetyöt: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk

Tekijä & opintoala	Työn aihe	Opintopisteet	Valmis työ
<b>Sari Laiho, sosionomi</b>	"Se on vaan niin helppo lopettaa se koulu" Ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen syyt ja opiskelijan ohjauksen tarpeet	15	2017: <a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112718338">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017112718338</a>
<b>Sheekhdoon, Liibaan; Mäkinen, Jaana, sosionomi YAMK</b>	Maahanmuuttajataustaisten nuorten kokemuksia NäytönPaikka-nettipalvelusta ja sen kehittämistarpeista	60	2018: <a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805076837">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805076837</a>
<b>Saine Kati, sosionomi</b>	Nuorten kokemuksia ja toiveita ohjauksesta ja tukipalveluista Kouvolan nuorten pajalla. Motiivi-hanke	15	2018: <a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112317974">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018112317974</a>
<b>Taina Anni, yhteisöpedagogi</b>	Motiivi-hankkeen tulevaisuussuuntautuneen ryhmätoiminnan kehittäminen ja pilotointi digitaalisia ohjauksvälineitä hyödyntäen	15	2019: <a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019081417826">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019081417826</a>
<b>Sini Joutjärvi, sosionomi</b>	Voimaannuttava itsearviointityökalu nuorille	15	2019: <a href="http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060515074">http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019060515074</a>
<b>Iida Junnila &amp; Salla Tiilikainen, terveydenhoitaja</b>	Monialainen yhteistyö syrjäytymisvaarassa olevan nuoren terveys- ja muussa ohjauksessa	30	työ kesken
<b>Hanna Järvelä ja Elisabeth Aspelin, terveydenhoitaja</b>	Työkykyviisari, digitaalisuus ja nuoret yhteiskehittäjinä terveysohjauksessa	30	työ kesken



Motiivi-työryhmä kokousti Kouvolassa toukokuussa 2019. Kurotimme kohti valoisaa tulevaisuutta nuorille - kiekkeleijonien kultahengessä!

# LIITTEET

## MOTIIVI-MITTARI

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa nuorten ajatuksia omista taidoista, kyvyistä ja tulevaisuuden suunnitelmista. Ympyröi vaihtoehtoista parhaiten sopiva numero.

- 1 = Täysin samaa mieltä väittämän kanssa
- 2 = Osittain samaa mieltä väittämän kanssa
- 3 = Osittain eri mieltä väittämän kanssa
- 4 = Täysin eri mieltä väittämän kanssa

### Terveydentilani

Koen olevani terve.	1	2	3	4
Harrastan liikuntaa mielelläni.	1	2	3	4
Syön pääosin terveellisesti.	1	2	3	4
Päihteiden käyttöni on mielestäni hallinnassa, eikä vaikuta muuhun elämääni.	1	2	3	4
Nukun riittävästi.	1	2	3	4
Koen mielenterveyteni hyväksi.	1	2	3	4
Minulla on yleensä turvallinen olo.	1	2	3	4
Olen yleensä onnellinen.	1	2	3	4
Olen ollut ahdistunut viimeisen vuoden aikana.	1	2	3	4
Olen ollut masentunut viimeisen vuoden aikana.	1	2	3	4
Matala mieliala ei vaikuta usein työ- tai opiskelukykyyni.	1	2	3	4

### Tulevaisuuteni

Olen toiveikas tulevaisuuteni suhteen.	1	2	3	4
Uskon, että elämäntilanteeni on puolen vuoden kuluttua hyvä.	1	2	3	4
Uskon, että puolen vuoden kuluttua minulla on työ- tai opiskelupaikka.	1	2	3	4
Asetan itselleni tavoitteita lyhyellä aikavälillä, muutaman viikon tai kuukauden päähän.	1	2	3	4
Asetan itselleni tavoitteita pitkällä aikavälillä, muutaman vuoden tai vielä pidemmän ajan päähän.	1	2	3	4
Uskon, että saavutan tavoitteeni.	1	2	3	4
Tavoitteeni ovat tärkeitä.	1	2	3	4
En luovuta helposti.	1	2	3	4
Jos en saavuta tavoitteitani, asetan uusia tavoitteita.	1	2	3	4
Haluan tehdä muutoksia nykyiseen elämäntilanteeseeni.	1	2	3	4
Voin vaikuttaa elämäntilanteeseeni tekemällä itsenäisiä päätöksiä.	1	2	3	4



## Voimavarani

Minulla on monenlaisia taitoja.	1	2	3	4
Ei häiritse, vaikka epäonnistun välillä.	1	2	3	4
Tunnen itseni hyödylliseksi.	1	2	3	4
Voin tehdä muutoksia elämääni, jos haluan.	1	2	3	4
Pystyn näkemään itsessäni hyviä asioita.	1	2	3	4
Olen tyytyväinen elämääni.	1	2	3	4
Kunnioitan itseäni.	1	2	3	4

## Ihmissuhteeni

Minulla on hyvät suhteet perheeseen.	1	2	3	4
Minulla on hyviä kaverisuhteita.	1	2	3	4
Olen päivittäin tekemisissä muiden ihmisten kanssa kasvotusten.	1	2	3	4
Olen päivittäin tekemisissä muiden ihmisten kanssa verkossa.	1	2	3	4
Koen olevani tarpeellinen lähipiirilleni.	1	2	3	4
Voin kertoa huolestani jollekin.	1	2	3	4
Apua on helppo pyytää tarvittaessa.	1	2	3	4
Minun on helppo tutustua uusiin ihmisiin.	1	2	3	4
Luotan ihmisiin.	1	2	3	4
Osaan toimia osana ryhmää.	1	2	3	4
Uskallan sanoa mielipiteeni.	1	2	3	4
Koen, että minua arvostetaan.	1	2	3	4

## Miten arkeni sujuu

Hoidan päivittäiset arkiaskareet helposti ja/tai omatoimisesti.	1	2	3	4
Minulla on mielekästä/innostavaa tekemistä päivittäin.	1	2	3	4
Selviydyn ongelmatilanteista.	1	2	3	4
Tartun nopeasti toimeen, jos jokin asia täytyy saada hoidetuksi.	1	2	3	4
Jaksan tai jaksaisin käydä töissä tai opiskella päivittäin.	1	2	3	4
Koen onnistumisen tunnetta vähintään viikoittain.	1	2	3	4
Minun on yleensä helppo herätä aamuisin.	1	2	3	4
Koen viranomaisten kanssa asioimisen helpoksi.	1	2	3	4
Koen julkisen liikenteen käyttämisen vaivattomaksi.	1	2	3	4

## Koulutukseni ja työkokemukseni

Työnteko tai opiskelu on minusta innostavaa.	1	2	3	4
Opin melko helposti uusia taitoja.	1	2	3	4
Minulla on hyvä muisti.	1	2	3	4
Pystyn keskittymään tekemääni tehtävään.	1	2	3	4
Osaan käyttää oppimiani taitoja.	1	2	3	4
Uskon pärjääväni työelämässä.	1	2	3	4
Teen aloittamani asiat loppuun asti.	1	2	3	4
Pidän kiinni sovituista aikatauluista.	1	2	3	4
Osaan hakea töitä.	1	2	3	4

## Asumistilanteeni

Olen tyytyväinen siihen, miten ja kenen kanssa asun.	1	2	3	4
Voin tarvittaessa tehdä muutoksia asumistilanteeseeni.	1	2	3	4

## Taloudellinen tilanteeni

Saan rahani riittämään arjessa.	1	2	3	4
Pystyn vaikuttamaan itse taloudelliseen tilanteeseeni.	1	2	3	4

**Kiitos vastauksestasi!** Motiivi-hanke

## NUOREN TULEVAISUUSOHJAAMISEN TILAT JA TILANTEET: TOIMINTAKULTTUURIN ARVIOINTI- JA KEHITTÄMISKEHIKKO

Jouni Piekkari, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tämän arviointi- ja ideointikehikon tavoitteena on auttaa tunnistamaan ja tarkastelemaan nuorten ohjaamisen käytänteitä toimintaa järjestävässä organisaatiossa. Monesti erilaisten ohjauskäytänteiden tunnistaminen voi olla haastavaa. Tähän on monia syitä:

- henkilökunnan ja osaamisen vaihtuvuus
- erilaisia työtapoja on vaikea muistaa; tieto on eri ihmisillä
- käytänteet ovat niin arkisia, että niitä ei huomata
- usein ohjaavaa toimintaa ei tunnisteta ohjaamiseksi, vaikka nuorelle siitä olisi ohjauksellista hyötyä (esim. omien arjen kokemusten jakaminen).

Kehikko voi toimia apuvälineenä toiminnan kehittämisessä esimerkiksi kehittämispäivissä ja henkilöstön koulutuksissa. Kehikkoa voi käyttää myös yhdessä nuorten kanssa osallistavaan toiminnan kehittämiseen. Alun perin kehikko on luotu Metropolian Motiivi-hankkeessa Stadin ammattiopiston nuorten työpajojen ohjaajakoulutukseen.

Tavoitteena on

- a) tunnistaa olemassa olevia hyviä tulevaisuussuuntautuneen ohjauksen käytänteitä
- b) tunnistaa nuorten ohjaustoiminnan kehittämisen alueita.

Kullakin ohjauskäytänteiden osa-alueella voidaan pysähtyä pohtimaan seuraavia asioita:

- Miten käytänteet suuntaavat nuorta kohti tulevaisuutta?
- Millä tavoilla ja millä aihealueilla tätä ohjauksen muotoa toteutetaan?
- Ketkä sitä toteuttavat? Onko taito riittävän monilla?
- Onko jotain unohdettuja käytänteitä, joita voitaisiin ottaa uudelleen käyttöön?
- Mikä on tarpeetonta tai päällekkäistä?
- Tulevatko kaikki nuoret osallisiksi käytänteistä? Miten he osallistuvat?
- Voivatko he itse päättää tai valita sopivia käytänteitä?
- Voivatko he antaa niistä palautetta?
- Miten nuorten palautetta hyödynnetään toiminnan kehittämisessä?
- Onko toimintojen tiheys riittävää?
- Miten käytännettä voitaisiin kehittää?
- Voidaanko sitä jakaa?
- Miten käytänteet tehdään näkyviksi ja jaettaviksi?
- Nouseeko alueelta koulutus- ja kehittymistarpeita?

Voit arvioida asteikolla 1 - 5 osa-alueen toteutumista omassa

- a) ohjaustoiminnassasi
- b) organisaation tasolla
- c) osallistavasti yhdessä nuorten kanssa.

## Kehikon käyttö

Tätä kehikkoa voi käyttää itsearviointin välineenä, parikeskustelua hyödyntäen tai kehittämisseminaareissa. Voidaan toimia esim. niin, että osallistujat jaetaan 2 - 3 hengen ryhmiin tuottamaan post it -lapuille sisältöjä (1 sisältö yhdelle lapulle), minkä jälkeen niitä ryhdytään asettelemaan seinille kiinnitettyjen otsikoiden (ks. ao. otsikot) alle keskustellen. Pöytäkirjat laput samasta aiheesta kertovat siitä, että käytänteet ovat tunnettuja ja yhteisiä. Yksittäiset laput kertovat esimerkiksi siitä, että käytänteet ovat harvojen käsissä eikä niitä tunneta koko yhteisössä.

## Ohjauksen osa-alueita:

1. *Yksilöohjauksen* käytänteet (esim. ohjaus- ja neuvontatuokiot; työpaikkaneuvonta)
2. *Ryhmätoiminnan* harjoitteet ja käytänteet
3. *Ammattialan tulevaisuuden* pohdintaan liittyvät käytänteet
4. *Käytännön toimintaan* liittyvät käytänteet (esim. esittelyvideot)
5. *Työtoimintakulttuuriin ja työelämätaitoihin* liittyvät käytänteet (esim. osallistavat tiimipalaverit)
6. *Terveyden ja toimintakyvyn* ylläpitoon liittyvät käytänteet
7. *Itsetunnon ja tulevaisuususkon* vahvistamiseen liittyvät työtavat
8. *Arjen puhe ja kannustus*
9. *Arjen tunne- ja ele viestintä* (tunteiden sanoittaminen; kehollinen viestintä, kannustaminen ja mukaan ottaminen)
10. *Osaamisen näkyväksi* tekeminen (esim. pajalla hankittu osaaminen ja vahvuudet)
11. *Vertaisohjaukseen* liittyvät työtavat (Miten nuoria tuetaan tukemaan tulevaisuussuunnittelussa toinen toisiaan?)
12. *Maailman tulevaisuuteen* liittyvä pohdinta (nuori ja megatrendit)
13. *Maailmankuviin ja arvoihin* liittyvä pohdinta



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

# Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus

  
Metropolia

  
Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

  
MOTIIVI

  
R3 RESPECT RIGHTS RESPONSIBILITY  
R3 Maahanmuuttajajärjestön tukiryhmä

  
Stadin  
ammattiopisto

  
OHJAAMO



Setlementti