



Nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen toiminta- keskuksessa

Nuorten arvio voimavaroista ja heitä tukevista menetelmistä syrjäytymisen ehkäisyssä

Ripatti, Petra

Ripatti, Inka

NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISEMINEN TOIMIN- TAKESKUKSESSA

Nuorten arvio voimavaroista ja heitä tukevista menetelmistä
syrjäytymisen ehkäisyssä

Inka-Maaria Ripatti ja Petra Ripatti

Opinnäytetyö, syksy 2012

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Diak Etelä, Helsinki

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoidaja-diakonissa (AMK)

Laurea-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystenhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Ripatti, Inka-Maaria & Ripatti, Petra

Nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen toimintakeskuksessa.

Nuorten arvio voimavaroista ja heitä tukevista menetelmistä syrjäytymisen ehkäisyssä, 108 sivua, 4 liitettä. Helsinki, syksy 2012.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Laurea-ammattikorkeakoulu, Porvoo, Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Vamos-Nuorten toimintakeskukseen osallistuvien nuorten kokemuksia projektin toiminnasta ja heidän siitä saamaansa avusta. Ensimmäinen tutkimusongelmamme oli se, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet voimavarojensa kasvaneen Vamos Nuorten-toimintakeskuksen toiminnassa. Toinen tutkimusongelma oli, kuinka paljon he kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista.

Opinnäytetyön teoriaosiossa tarkastellaan käsitteellisesti syrjäytymistä ja syrjäytymisvaaraa, sosiaalista syrjäytymistä, sekä nuoruuden kehitystehtäviä. Toinen osa teoriaa käsittelee kokonaisvaltaisesti ihmisen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja henkistä ulottuvuutta ja niihin liittyviä positiivisia voimavaroja. Kolmas osa teoriassa käsittelee nuorten kokonaisvaltaista tukemista ja siinä käytettäviä toimintamuotoja.

Tutkimusosion aineisto on kerätty Vamos-toimintakeskuksessa. Siellä opinnäytetyömme tutkimuskysely tehtiin kaikille tutkimuksen aikana Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa säännöllisesti käyneille nuorille. Nuoria osallistui tutkimukseen 15, mikä oli toimintakeskuksen vakituisista asiakkaista sen hetkinen kokonaisotos. Siksi tutkimustuloksia voidaan pitää kattavina Vamos toimintakeskuksen osalta.

Vastausten perusteella voidaan todeta, että nuoret kokevat vertaistuen tärkeäksi. Se on kohottanut nuorten itsetuntoa. Toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien hyväksyntä ja tuki ovat erityisen tärkeää itsensä hyväksymisen kannalta. Vastausten perusteella voidaan ajatella myös, että yksilökeskustelut kohottavat nuorten luottamusta tulevaan. Nuorilla joilta oli puuttunut yksilöllinen ohjaus, oli heikompi luottamus tulevaan. Saatujen tulosten perusteella voidaan todeta myös, että vuorokausirytmien löytymiseen erityisesti on apua nuorisokeskuksen kaltaisesta toiminnasta. Sen paranemisen nuoret näkivät selkeimmin toiminnasta saatuna hyötynä.

Asiasanat: syrjäytyminen, positiivinen psykologia, voimaantuminen, elämänhallinta, asiakaslähtöisyys

ABSTRACT

Ripatti, Inka-Maaria & Ripatti, Petra

Preventing youth exclusion in young people's activity center.

108 Pages 4 Appendices. Language: Finnish. Helsinki, autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences, Helsinki, Degree Programme in Nursing, Option in Diaconal Nursing. Degree: Nurse.

Laurea University of Applied Sciences, Porvoo. Degree Programme in nursing, Option in Health Care. Degree: Public Health Nurse

The objective of this quantitative thesis was to chart the experiences of the youth in a youth activity center called Vamos. The first research problem was how much the youngsters experienced their resources had strengthened in Vamos. The second research problem was how they experienced the guidance methods that Vamos uses.

The first theoretical part in the research deals with social exclusion, the risk of exclusion and the normative achievement tasks developed by Havinghurst. The second part of the theory is about human's physical, psychical, social and mental dimensions and positive resources in comprehensive aspect. The third part of the theory studies what are comprehensive support and its methods.

The research enquiry in the form of a questionnaire was distributed in the youth center Vamos. The enquiry was given to all youth who regularly visited Vamos during the research time. The enquiry brought 16 responses, which was the total number of the regular visitors. Therefore the use of the questionnaire was reliable and extensive with relation to Vamos.

The results showed that the youngsters felt that they had had a lot of help from peer support. Also they felt that their diurnal rhythm had proved a lot. Those were the most appreciated results among the youth.

The Youngsters who felt that their self-esteem had improved a lot also felt that their peer support group had been good. The youngsters whose positive expectations of the future had grown also felt that their individual discussions with the instructor had helped them. This may indicate that there is a connection between self-esteem and peer support and also between individual discussion and hoping.

Key words: exclusion, positive psychology, empowerment, social ratification, customer oriented nursing

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	7
2 VAMOS-NUORTEN TOIMINTAKESKUS	10
3 SOSIAALINEN SYRJÄYTYMINEN	12
4 VOIMAVARAT NUORTEN TUEKSI	16
4.1 Psykkiset voimavarat	21
4.2 Sosiaaliset voimavarat	29
4.3 Fyysiset voimavarat	34
4.4 Hengelliset voimavarat	38
5 TOIMINTAMENETELMÄT NUORTEN AUTTAMISEKSI	43
5.1 Psykkisen tuen yksilölliset menetelmät	46
5.2 Sosiaalisen tuen menetelmät	53
5.3 Fyysistä terveyttä edistävät menetelmät	57
5.4 Hengellisen tuen menetelmät	64
6 AINEISTO JA MENETELMÄT	70
6.1 Tutkimusongelma	70
6.2 Aineiston keruu	72
6.3 Kyselylomakkeen laatiminen	74
6.4 Tutkimusaineiston analysointimenetelmät	76
7 NUORTEN ARVIO VOIMAVAROISTA JA TOIMINTAMENETELMISTÄ	79
7.1 Voimavarat nuorten tueksi	80
7.2 Toimintamenetelmät nuorten auttamiseksi	85
7.3 Nuorten toiveet	87
7.4 Nuorten vastaukset suhteessa teorian tietoon	88
8 POHDINTA	91
8.1 Tutkimuksen luotettavuus	91
8.2 Tutkimuksen eettisyys	92

8.3 Vertailua tutkimustulosten välillä	94
8.4 Tutkimustulosten tarkastelu diakonian kannalta	96
8.5 Tutkimustulosten tarkastelu terveys-alan kannalta	98
LÄHTEET.....	104
Liitteet:	111
Liite 1 Tutkimuslupa	112
Liite 2 Kirjallinen suostumus tutkimukseen	113
Liite 3 Tiedote tutkimukseen osallistuville	113
Liite 4 Kyselylomake.....	114

1 JOHDANTO

Nuorten syrjäytymisen kasvu ja toisaalta yhteiskunnallisten tilanteiden lisääntyvät ongelmat tuovat esiin lasten ja nuorten avustamismenetelmien tärkeyden. Lisääntyvinä ongelmina nähdään talouden heikentyminen ja työttömyyden kasvu. Ne luovat uusia vaikeuksia myös nuorten elämään. Nuorisotyöttömyyskin on kasvussa ja monilta nuorilta voi siksi puuttua toivo hyvästä tulevaisuudesta. Oliisi tärkeää saada tietoa siitä, miten nuoret kokevat tullessa autetuiksi ja millaisilla keinoilla apua pystytään tarjoamaan syrjäytyneille tai syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Näitä asioita tavoitellaan esimerkiksi Terveys 2015 kansanterveysohjelmassa. Sosiaali- ja terveysministeriön ensimmäisenä tavoitteena on, että lasten hyvinvointi lisääntyy, terveydentila paranee ja turvattomuuteen liittyvät oireet ja sairaudet vähenevät merkittävästi (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2001). Näihin asioihin yritämme myös löytää apua kuuntelemalla opinnäytetyötutkimuksessamme nuorten omia mielipiteitä saamastaan avusta.

Lisääntyvinä vaikeuksina ovat myös nuorten mielenterveysongelmat. Nuorten lisääntynyt päihteiden käyttö ja mielenterveyden häiriintyminen ovat olleet monien tieteenalojen tutkijoiden huolenaiheena. Tämän takia terveydenhuollossa on korostettu toimintojen lisäämistä, joiden vaikuttavuudesta on perusteita. On myös haluttu panostaa asiakkaiden osallisuuden vahvistamiseen hoitonsa suunnittelussa ja toteutuksessa. Toivotaan että nuorilla olisi mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa itseään koskevaan päätöksen tekoon ja palvelujen kehittämiseen, jotta kasvavia nuorten ongelmia saataisiin pienennettyä. Nuorten oma osallistuminen hoitonsa on nähty toimivaksi. Tämän takia nähdään nuorten mielipiteitä tutkiva tutkimustieto nuorten mielenterveyttä edistävässä työssä tärkeäksi. Tutkimustiedon mukaan asiakkaan osallisuuden kokemuksella itseään koskevassa päätöksenteossa ja oman hoitonsa suunnittelussa on keskeinen merkitys. Asiakkaan osallistuminen palvelujen kehittämiseen auttaa luomaan tarpeenmukaisia palveluja. Tutkimustietoa tarvitaan osallisuuden rakentumisesta ja osallisuutta mahdollistavista hyvistä käytännöistä varsinkin nuorten parissa. (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40–41.)

Olemme opinnäytetyön tekijöinä ja terveydenalan opiskelijoina kiinnostuneita lasten ja nuorten terveyden edistämisestä. Nuorten syrjäytyminen on nyt ajan-kohtainen ja vaikea aihe Suomessa ja muuallakin maailmassa (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40). Ihminen luo elämäänsä omilla valinnoillaan, mutta lapset ja nuoret ovat vielä erityisen aikuisen tuen tarpeessa. Nuorten terveyden keskeisiä edellytyksiä ovat muun muassa oppilaitosten työskentelyolosuhteet, eri tahojen yhteistyö nuorten koulutuksellisen syrjäytymisen ja huonon terveyden noidankehän murtamiseksi, nuorten omaehtoisten harrastus-, liikunta- ja kulttuurimahdollisuuksien tukeminen, sekä nuorten oikeuksia ja nuorista huolehtimista kunnioittavan kulttuurin ja perheiden elämäntapojen tukeminen (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2001). Halusimme edistää tätä toimintaa opinnäytetyömme kyselyn avulla kartoittaen nuorten mielipiteitä saamastaan avusta.

Opinnäytetyössämme kysyimme Vamos-Nuorten toimintakeskukseen osallistuvien nuorten kokemuksia projektin toiminnasta ja heidän siitä saamastaan avusta saadaksemme tietoa nuorten syrjäytymisen ehkäisystä. Ensimmäinen tutkimusongelmamme oli se, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet voimavarojensa kasvaneen Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnassa. Toinen tutkimusongelma oli, kuinka paljon he kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista. Näin kartoitimme tietoa siitä kokevatko nuoret voimavarojensa kasvavan toimintakeskustoiminnassa ja mitkä toimintamuodot sopivat heille.

Opinnäytetyömme jakautuu niin, että käsittelemme ensin nuorten syrjäytymistä ja nuoruuden kehitystehtäviä. Sen jälkeen kerromme voimavaroista, joita nuoret tarvitsevat syrjäytymisen ehkäisemiseen. Käsittelemme voimavaroja fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja hengellisen näkökannan huomioiden. Mietimme eri voimavaroja, joita Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa halutaan vahvistaa nuorten elämässä ja joiden on todettu auttavan syrjäytymisvaarassa olevia. Koskimme teoriaosioon näitä voimavaroja koskevaa tietoa nuorten kehitystä tukevasta näkökulmasta. Vertailimme eri tutkimustuloksia näistä käsitteistä ja niiden vaikuttavuudesta nuorten elämään.

Kolmas teoriaosuus käsittelee menetelmiä, joilla nuoria voidaan auttaa saavuttamaan nämä voimavarat. Tutkimme eri Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toimintamuotoja kuten asiakaslähtöistä toimintaa ja muita psykiatriseen sairaanhoitoon liittyviä malleja tutkimustiedon valossa. Tutkimme, miten nuoria voitaisiin tukea eri keinoin eri teorioiden mukaan ja mitä hyötyä näistä on saatu. Selvitimme ovatko tukimuodot hyödyllisiä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten elämässä. Mietimme toimintamalleja ihmisen eri osa-alueita ajatellen. Mietimme myös miten nuorten kokonaisvaltainen auttaminen onnistuu eri toimintamuotojen avulla.

Opinnäytetyön tutkimusosiossa kysyimme nuorten arviota. Ensimmäinen tutkimusongelmamme oli se, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet voimavarojensa kasvaneen Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnassa. Tästä aiheesta kysyimme nuorilta ensimmäisessä kysymysryhmässä. Toinen tutkimusongelma oli, kuinka paljon he kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista. Tästä kysymyksestä kysyimme nuorilta toisessa kysymysryhmässämme. Kartoitimme nuorten omaa kokemusta siitä, miten heitä voisi parhaiten tukea syrjäytymistä ehkäisevästi.

Opinnäytetyö on tarkoitettu terveydenalan työntekijöille ja opiskelijoille, diakonisentyön ja kirkon nuorisotyön tekijöille sekä sosiaalialalla toimiville. Se on aiheena sopiva erityisesti nuorten ja lasten parissa toimiville.

2 VAMOS-NUORTEN TOIMINTAKESKUS

Vamos-projektin toiminta on lähtenyt liikkeelle pienestä etsivästä toiminnasta. Aluksi Helsingin kaupungin nuoriso- ja lapsityössä todettiin tarve nuorten keskuudessa heidän sosiaaliseen tukemiseensa. Suomessa oli kasvava määrä koulupudokkaita, joille ei ollut kunnollista verkostoa, jossa heitä autettaisiin konkreettisesti. Pieni ryhmä ihmisiä lähti tekemään työtä nuorten löytämiseksi. Tämä toiminta on kasvanut Vamos-projektiksi, jossa käy 500 nuorta. Toimintaa ollaan laajentamassa edelleen. (Kökkö 2012.)

Vamos-Nuorten toimintakeskus sisältyy Vamos-palvelukokonaisuuteen. Palvelukokonaisuus on suunnattu 16–29-vuotiaille nuorille. Toiminta perustuu nuorten vapaaehtoisuuteen. Toiminta suunnitellaan nuoren yksilölliset tarpeet huomioiden. Toiminnassa päätavoitteena on löytää tie nuorelle koulutukseen ja työelämään. Tarkoituksena toiminnalla on saada vahvistettua nuoren voimavaroja ja vahvuuksia. Näin saadaan myös tuettua nuorta sitoutumaan yksilöllisesti suunniteltuun jatkopolkuun. Palvelukokonaisuus tarjoaa katkeamattoman ja joustavan polun nuorille harjoittaa ensin voimavarojaan ja jatkaa tästä koulutukseen ja työelämään. Saman katon alle on keskitetty Herttoniemeen erilaisia matalankynnyksen palveluja, joihin nuori voi tarpeidensa mukaan osallistua. Palveluun kuuluvat Vamos-Etsivä nuorisotyö, Vamos-Nuorten toimintakeskus, Vamos-Starttityöpaja, Puente-Bueno homma ja Vamos-Valmentava koulutus. (Helsingin diakonissalaitos 2012.)

Vamoksen palvelukokonaisuudessa on nuorten tukena myös tarvittaessa Helsingin terveyskeskuksen sairaanhoitaja ja lääkäri. Helsingin kaupungin sosiaaliviraston sosiaalityöntekijät ovat myös säännöllisesti nuorten käytettävissä, jos apua tarvitaan. Yhteistyökumppaneina Vamos-palvelukokonaisuudella ovat Helsingin Diakoniaopisto, opetusviraston nuorten työpajat, Nuorisoasiainkeskus, työvoiman palvelukeskus, Nuorisosäätiö ja Nuorisoasuntoliitto. (Helsingin diakonissalaitos 2012.)

Tutkimuksemme tehtiin Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa, joka on osa Vamos-palvelukokonaisuutta. Nuorten toimintakeskus tarjoaa ryhmätoimintaa 17–25-vuotiaille nuorille. Haastattelimme nuoria, jotka olivat osallistuneet tähän toimintaan. Nuorten toimintakeskuksessa on arjen perustaitojen harjoittelua ohjatusti turvallisessa ympäristössä. Nuorilla on aina ohjaaja mukana ja he saavat toimia samassa tilanteessa olevien ikäistensä kanssa. Näin nuorilla on turvallinen ympäristö kerätä itselleen voimavaroja ja oppia arkirutiineja. Toimintakeskuksessa halutaan vahvistaa nuoren kokonaisvaltaisia voimavaroja, kuten sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia ja elämänhallintaa. Nuoret kartuttavat näitä ryhmässä toimien ja vertaistuen avulla. Nuoria tuetaan löytämään yksilölliset vahvuutensa ja mielenkiintonsa kohteet. Asiakkaaksi toimintakeskukseen voi päästä ilman lähetettä. Nuorisokeskuksen työntekijään voidaan olla yhteydessä ja sopia tutustumiskäynnistä. Tutustumiskäynnillä näytetään nuorelle tilat ja kerrotaan toiminnasta. Samalla nuori voi kertoa omasta tilanteestaan ja tarpeistaan. Nuorella on mielellään ensimmäisellä kerralla mukanaan joku tukihenkilö. Kun nuori aloittaa säännölliset käynnit, niin hänelle tehdään yksilöllinen suunnitelma. Nuori voi aloittaa käymällä toiminnassa mukana kerran viikossa, mutta ajan kanssa pyritään jopa neljään kertaan viikossa. Näin saadaan nuoren päivärytmiä kuntoon. (Helsingin diakonissalaitos 2012.)

Toimintaa järjestetään neljänä päivänä viikossa, maanantaista torstaihin kello 10–14. Ryhmässä harjoitellaan vuorovaikutustaitoja ja arjen perustaitoja, kuten ruuanlaittoa. Toimintaan sisältyy myös tutustumiskäyntejä ja retkiä sekä erilaisia harrasteryhmiä. Toimintaa suunnitellaan nuorten kanssa yhdessä, jotta saadaan aikaan heille sopivin toimintamuoto. Nuorilla on myös mahdollisuus yksilökeskusteluun nimetyn ohjaajan kanssa. Näissä kartoitetaan nuoren omia tavoitteita ja suunnitellaan jatkopolkua, johon nuori kokee pystyvänsä. Näin pyritään tukemaan nuorta yhteiskuntaan kiinnittymiseen ja oman paikan löytämiseen. (Helsingin diakonissalaitos 2012.)

3 SOSIAALINEN SYRJÄYTYMINEN

Aikuisesta puhuttaessa syrjäytynyt voidaan nähdä ihmisenä, jolla on heikko taloudellinen tilanne ja joka on eristynyt muista ja kyvytön hyödyntämään hänelle kuuluvia oikeuksia ja etuja (Taskinen 2001, 4). Käsite syrjäytyminen on 1970-luvulta, mutta ilmiönä se on vanhempi. Alun perin käsitettä käytettiin työmarkkinatutkimuksessa, mutta myöhemmin se on saanut lisämerkityksiä kuten huonosuaisuus. Ranskan kielen synonyymina sanalle voisi olla marginalisaatio, "marginatlitè". Englannin vastineena voidaan pitää sanaa eksluusio "social exclusion". USA:ssa käytetään sanontaa "the underclass". Ruotsissa puhutaan sanasta "utslagen". Syrjäytyminen voidaan myös nähdä toiseutena. Syrjäytyminen voidaan nähdä yksilön kannalta esimerkiksi niin että hän on joutunut ulos elämän valtavirrasta. Häneltä puuttuu elämäänsä koskevia vaikutusmahdollisuuksia. Häntä koskee ulkopuolisuus, osattomuus, kulutuksen ja elämäntapoihin kaventuminen, tarpeettomuus sekä yhteiskunnan siteiden heikkeneminen. (Sainio 2005.)

Yhteiskunnallisella tasolla syrjäytyminen voidaan nähdä yhteiskunnallisten rakenteiden heikkoutena, jälkiteollisen kapitalismin tuotteena, epävakaina työmarkkinoina ja muina työmarkkinoiden muutoksina, työttömyytenä ja kulttuuristen tekijöiden ongelmana. Tavallisesti syrjäytynyt on nähty keski-ikäisenä miehenä, joka kuuluu alimpaan sosiaaliryhmään. Hänellä on vähäiset resurssit työelämään, heikko sosiaalinen kiinnittyminen yhteisöihin, heikko taloudellinen tilanne, perheettömyys, vallattomuus (vallan puute), heikko terveys ja päihteiden käyttöongelma. (Sainio 2005.)

Tämä määritelmä ei kuitenkaan välttämättä päde puhuttaessa nuorista. Onko syrjäytymisen käsite ylipäättään relevantti nuorista puhuttaessa on toinen kysymys. Nuorilla yleisesti on huonompi tulotaso kuin muilla ikäluokilla, joten köyhyys ei nuorten syrjäytymisessä ehkä ole keskeisin tekijä. Nuorille koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääminen tuo kuitenkin muita ongelmia. Sosiaalisten suhteiden ja aseman ylläpito hankaloituu, arkielämä ei ole säännöllistä eikä pit-

käjänteistä ja mahdollisuus yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen kaventuu. Näiden seurauksena nuorten kyky hoitaa arkielämän velvollisuuksia ja huolehtia itsestään vähenee. (Taskinen 2001, 10–11.) Nuorten ja lasten kohdalla käytetäänkin usein käsitettä syrjäytymisvaara (Taskinen 2001, 14).

Emme kuitenkaan tahdo puhua vain syrjäytymisvaarasta, sillä tutkimuksemme tarkoituksena ei ole vain syrjäytymisen ehkäisy, vaan niiden nuorten auttaminen, joilla jo on selkeitä syrjäytymisen merkkejä. Näiden nuorien kouluttautumispolku on keskeytynyt täysin. Heillä ei ole sosiaalisia kontakteja ja heidän vuorokausirytmensä on sekaisin. Opinnäytetyön tutkimuksessa rajasimme siis aiheita ottamalla käyttöön määritelmän sosiaalinen syrjäytyminen. Tämän termin käytöllä tuomme esiin sen, ettemme tarkoita syrjäytymistä kuten se aikuisista puhuttaessa mielletään. Sosiaalinen syrjäytyminen käsitteen käyttö tarkoittaa sitä, että tutkimuskohteenamme olevilla nuorilla on ongelmana sosiaalinen eristyminen ja arjen hallinnan puute. Käsite sosiaalisesti syrjäytyminen otettiin käyttöön Ranskassa 1980-luvulla. Yleisemmäksi termiksi se muodostui 1990-luvun Euroopassa. Syynä tähän olivat EU-maiden eriävät mielipiteet Euroopan komission köyhyysaloitteiden soveltamisesta uusiin väestöryhmiin. Iso-Britannia ja Saksa eivät halunneet myöntää köyhyyttä maissaan, joten alettiin käyttää termiä sosiaalinen syrjäytyminen köyhyyden sijaan. Käsite muokkautui laajemmaksi kuin pelkkä köyhyys, jolloin se sopii laajuudessaan kuvaamaan eri syrjäytymisen muotoja paremmin. (Ruotsalainen 2005, 33–34.)

Olisi hyvin tärkeää saada perheet pois syrjäytymisen kierteestä, jotta voitaisiin estää sukupolvilta periytyvää syrjäytymistä. Sosiaalista syrjäytymistä ja perheen syrjäytymiskierrettä kuvaa hyvin muun muassa se, että aikuinen kokee jääneensä yhteiskunnan ulkopuolelle. Ihmiset, jotka kokevat olevansa syrjäytyneitä, ovat usein yksineläviä ja pitkäaikaistyöttömiä. Tämä johtaa yksinäisyyteen, sillä sosiaalinen verkosto puuttuu, jos ei käy työssä tai opiskele kodin ulkopuolella. Ihmiskontaktit voivat jäädä vähäisiksi, jos vielä asuukin yksin. Jos vanhemmat ovat syrjäytyneet, tällä on vaikutuksia myös lapsiin. Lapsien on todettu jäävän vähemmille sosiaalisille kontakteille, jolloin heidän sosiaaliset taitonsa eivät pääse kehittymään ikätovereiden tavalla. Lisäksi lapsilla alkaa näkyä kou-

lunkäyntihaluttomuutta ja muita yhteiskunnasta eristäytymisen piirteitä. Jos kokee toistuvasti syrjintää ja voimattomuutta, syrjäytyminen voimistuu ja luottamus itseensä heikkenee. Syrjäytymistä voitaisiin ehkäistä riskiryhmässä luomalla mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnalliseen elämään ja toimintaan lähiympäristössä. (Välimäki & Ellisaari 2001, 23.)

Syrjäytyneiden perheiden ja lasten ongelmia ei saisi unohtaa. Perheiden tukiverkostot ovat muuttuneet, kun on siirrytty individualistiseen kulttuuriin, jossa yksilöt huolehtivat omasta menestyksestään. Tällä on suuri ero kollektiiviseen kulttuuriin, jossa ryhmä pitää huolen jokaisesta jäsenestään. Toimintaa syrjäytymisvaarassa oleville perheille tulisi järjestää, jotta he pääsisivät enemmän käsiksi yhteisöllisyyteen. Nuoria ja lapsia on syrjäytymiseltä usein ehkäissyt kahden vanhemman perhe ja koulutuksen saaminen. Huonot arvosanat peruskoulusta ja ammatillisen koulutuksen puuttuminen johtavat usein syrjäytymiseen. Myös asunnottomuus on kasvussa. Avioerot, alkoholismi ja työttömyys sekä asuntojen vähyyys ja kalleus lisäävät asunnottomuutta ja ylivelkaantumista. Yhä useammin ihmiset velkaantuvat suurien asuntolainojen takia, näin käy myös nuorille perheille. Kaikki nämä seikat tulisi ottaa huomioon, kun mietitään nuorten syrjäytymisen ehkäisyä yhteiskunnassamme. Yhteisöjen pariin tulisi tuoda juuri näitä vaarassa olevia perheitä, joilta verkostot puuttuvat. (Nuortela 2008, 56.)

Yhteisöllisyyden puute vaikuttaa nuorten elämässä tutkimusten mukaan myös kouluissa. Koulut keskittyvät yksilösuorituksiin. Koulut kasvattavat heikosti identiteettiä ja yhteisöllisyyden tunnetta, kuulumista maailmaan ja oman elämän hallinnan tunnetta. Nuoret kokevat tämän pelottavaksi. Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret pelkäävät yhä enemmän yksinäisyyttä ja väärin valintojen tekemistä. Tämä kertoo että yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden puutteesta. (Keskinen 2012.)

Olisi tärkeää, että ihmiset voisivat kokea pystyvänsä tekemään jotain ympäristönsä muokkaamiseksi ja oman elämänhallintansa parantamiseksi, että syrjäytymiskierre saataisiin pysäytettyä ja syrjäytyneet pääsisivät yhteisöön mukaan.

Syrjäytymisen kierre voi alkaa esimerkiksi työttömyydestä, joka eristää muista ihmisistä ja luo heikkoa itsetuntoa ja voimattomuutta. Jos töitä ei onnistu saamaan, voi kokea olevansa kykenemätön vaikuttamaan elämäänsä. Olisi tärkeää löytää keinoja voimauttaa syrjäytymisuhan alla olevia.

Syrjäytyneiden ihmisten ja perheiden osallistuminen erilaisiin aktiviteetteihin ja yhteiskunnassa vaikuttamiseen parantaisi monen perheen ja nuoren tilannetta yhdistämällä perheitä takaisin yhteiskuntaan. Jos ihmiset saavat kokea elämäntilannetta ja voivat vaikuttaa elämäänsä ja ympäristöönsä, heidän syrjäytymisriskinsä vähenee huomattavasti. Syrjäytyminen säilyy yhteiskunnan rakenteellisena ongelmana ja näyttää ainoastaan pahentuvan tuoden erilaisia lieveilmiöitä mukanaan, jos siihen ei puututa. (Nuortela 2008, 55.)

Perusta aikuisiän hyvinvoinnille luodaan lapsuudessa. Geneettinen perimä yhdessä kasvuolosuhteiden ja ympäröivän yhteiskunnan kanssa muokkaa ihmistä, ja sukupolvelta toiselle siirtyy henkisiä, sosiaalisia, aineellisia ja kulttuurisia elämäntilannetta voimavaroja. Aiempien tutkimusten perusteella tiedetään, että toimeentulohuolet vaikuttavat paitsi lasten aineelliseen hyvinvointiin, myös vanhemmuutta heikentäen. Köyhyys sinänsä ei tuota kielteistä sosiaalista jatku- moa, jossa lapsi joutuu aikuisena vanhempiensa kaltaiseen huonoon sosiaali- seen asemaan. Huonoa tulevaisuutta lapsen elämään ennustaa vanhempien ja perheen heikompi kiinnittyminen yhteiskuntaan. Nuoren voimavarat elämiseen ja kasvuun syntyvät koetusta hyväksynnästä, kannustavuudesta, keskustele- vasta ja kuuntelevasta ohjauksesta, johdonmukaisuudesta, kiinnostuneisuudes- ta sekä myönteisestä asenteesta. Jos vanhemmat eivät ole kykeneviä anta- maan tätä voimavaroja luovaa pohjaa lapsen elämään, niin nuoren olisi hyvä saada ohjausta myös kodin ulkopuolelta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos 2011.)

4 VOIMAVARAT NUORTEN TUEKSI

Keskitymme opinnäytetyömme teoriaosiossa positiiviseen psykologiaan ja voimavarojen vahvistamiseen. Näemme voimaantumisen tärkeäksi nuorten syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tukemisessa. Voimavaroja vahvistamalla ihminen voi hyvinä aikoina parantaa elämän laatuaan lisää ja kehittää itseään ja vaikeina aikoina ihminen voi selvitä niistä paremmin. Positiivisessa psykologiassa keskitytään ihmisen heikkouksien ja negatiivisuuden sijaan voimavaroihin. Niiden avulla pyritään löytämään apukeinoja eri elämän tilanteisiin. (Ryff & Singer 2006, 278.) Salutogeneesi tarkoittaa, vastakohtana patogeneesille, terveyslähtöistä ajattelutapaa, jossa terveys kehittyy kokonaisvaltaisesti voimavaroista. Kyky hyödyntää voimavaroja tuo koherenssin tunteen. Aaron Antonovsky löysi tämän ajattelutavat tutkiessaan voimakasta stressiä kokeneiden naisten, kuten keskitysleireiltä selvinneiden, selviytymistä myöhemmin elämässä. (Antonovsky 1979, 1987.)

Nuorten sitoutumista terveytensä ylläpitoon on todettu lisäävän sen, että he osallistuvat hoitotyönsä toteuttamiseen ja suunnitteluun. Lisäksi on todettu, että heidän voimavarojensa vahvistaminen lisää sitoutumista terveyden ylläpitoon. (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 41.) Näin ollen tutkimme voimavaroja, joita nuorten elämään pyritään lisäämään ja nuorten kokemusta niistä. Opinnäytetyössämme jaoin nuorten kehittyvät voimavarat psyykkisiin, sosiaalisiin ja fyysisiin, sekä hengellisiin. Ne ovat selkeitä terveyttä edistäviä alueita, joita terveydenhuollossa olisi hyvä ottaa huomioon nuorten elämänlaatua tutkittaessa ja heidän tulevaisuuttaan kartoitettaessa. Näiden voimavarojen tukemisella pyritään mahdollistamaan se, että Vamos-projektin asiakkaat saavat pohjaa tulevaisuutensa rakentamiseen. Tutkimuksemme aiheena on nuorten syrjäytymisen ehkäisyn tukeminen ja sen toimintatapojen kehittäminen toimintakeskuksen keinoilla. Tutkimme, saavuttavatko nuoret toivottuja tavoitteita ja kuinka he itse kokevat edistyneensä. Näillä keinoilla voimme alkaa miettiä, miten toimintaa voisi yhä kehittää nuorten tarpeita vastaavaksi.

Miettiessämme nuorten elämää siltä kannalta, mitä vahvuuksia ihminen tarvitsee elämässään ja mitä niistä tulisi kehittää nuorten elämässä, tulimme vaikean kysymyksen eteen. Hoidon ja toipumisen näkökulma on ollut historiassa psykologiassa hallitseva. On helpompaa ajatella toivottua suuntaa muutokselle, jos halutaan palata vanhaan tai ”normaaliin” tilaan. Vaikeampaa on löytää määriteltyjä ihmisen vahvuuksia. Toiset psykologisen toimintakyvyn alueet löytävät nämä määritelmät helpommin. Esimerkiksi kognitiivisesti ajatellen nopea ongelmanratkaisukyky on hidasta parempi. (Aspinwall & Staudinger 2006 22–23.)

Kun tullaan käsitteisiin persoonan kasvusta tai menestyksekkäästä ikääntymisestä, ollaan vielä vaikeamman käsitteen edessä. Päätelemmekö, mitkä asiat edustavat vahvuutta ja mitkä esimerkiksi toimintakykyä? Käytämmekö toimintakyvyn mittarina subjektiivisia arvoja kuten hyvinvointi vai objektiivisia arvoja kuten pitkäikäisyys? Ottaisimmeko pohdintaamme kristilliset arvot kuten seitsemän päähyvettä, vai aristoteeliset valinnan ja viisauden muodostamat eetokset? Kenen näkökulmasta katsomme mitkä ovat hyviä vahvuuksia ihmisessä? Miettimmekö koettua parannusta henkilön omasta näkökulmasta vai niiden jotka ovat vuorovaikutuksessa hänen kanssaan? Arvioidaanko muutosta maallikoiden vai asiantuntijoiden näkökulmasta? Tutkimalla ihmisen vahvuuksia ja toimintakykyä täytyy ainakin ottaa mukaan sekä objektiivisia että subjektiivisia kriteereitä mahdollisimman tasapainoisesti. (Aspinwall & Staudinger 2006, 22–23.)

Kartoitamme opinnäytetyössämme voimavaroja, joita Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa pyritään vahvistamaan asiakkaiden elämässä. Lisäksi pohdimme, mitä voimavaroja nuoret voisivat tarvita. Nuoret ovat koulupudokkaita ja heillä on jäänyt moni yhteiskunnan arvioima tavoite saavuttamatta. Pohdimme näitä tavoitteita Robert Havinghurstin nuoruuden kehitystehtävien mukaan. Havinghurst määritteli normatiivisia odotuksia nuorten elämässä. Se on yksi teoria kuvamaan sitä, mitä nuoret voivat haluta elämäänsä. Useimmat ihmiset odottavat elämältään normatiivisten tavoitteiden täyttymistä. Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa nuoret voivat olla hakemassa voimavaroja elämäänsä, jotta voisivat saavuttaa normatiiviset odotukset. Pohdimme sekä objektiivisia että subjektiivisia vahvuuksia kokonaisvaltaisesti nuoren elämässä. Otamme huomioon nuo-

ren psyykkisen, sosiaalisen, fyysisen ja hengellisen puolen, joiden vahvistaminen voisi auttaa nuorta kehittymään, niin, että hän voi saavuttaa oman ikäkautensa normatiivisia odotuksia.

Robert Havinghurst kehitti 1940-luvun lopulla laajalti käytetyn teoriansa eri ikäkausien normatiivisista odotuksista. Se kertoo yksityiskohtaisesti, mitä muutoksia ihmisen elämässä odotetaan käyväksi eri ikäkausina. Jos muutokseen ei jostain syystä kyetä, on vaarana voi olla myös syrjäytyminen. Nuoruuden tavoitteisiin liitetään sukupuoli-identiteetin löytäminen, koulutuksen hankkiminen ja työelämään valmistautuminen, perhe-elämään valmistautuminen sekä ideologian omaksuminen. Myöhäisnuoruuteen liitetään puolison valinta, perheen perustaminen ja työelämään siirtyminen. Jos nämä asiat eivät onnistu nuoren elämässä, hän on vaarassa joutua aikuisena syrjäytyneeksi. Näiden kehitystehtävien onnistunut ratkaisu taas luo pohjaa myönteiselle kehitykselle. (Nurmi ym. 2008, 131.)

Nuoruudessa aivojen kehityksessä on plastisuutta. Tämä valmius helpottaa psyykkisten ratkaisujen tekoa ikävaiheen resurssien ja kokemusten pohjalle. Tämän vuoksi nuoruus on aikuisuutta dynaamisempi vaihe. Nuorena läpikäytyt vaiheet voivat olla jarruttamassa tai edistämässä kehitystä. Nuoruusiän haasteissa epäonnistuminen voi jäädä ikuisiksi kiviriipaksi, jolloin nuori ei saa ikinä elämänsä tavoitteita onnistumaan. Nuori voi jäädä yksinäiseksi ja tuntea itsensä epäonnistuneeksi. Toisaalta, jos saa nuoruudessa aikaan sen vaiheen kehitystehtävät, tämä voi kompensoida aikaisempia ongelmia ja nuori voi kokea menestyvänsä elämässä. (Vuorinen 1998, 305.) Nuoruuden syrjäytymisvaara on siis selkeästi pysäytettävissä oikean tuen avulla.

Nuoren luottamus itseensä ja terve identiteetti auttavat saavuttamaan nuoruuteen liitetyt tavoitteet. Heikko identiteetti vaikeuttaa asioiden saavuttamista, ja jos tavoitteet jäävät saavuttamatta identiteetti horjuu entisestään. Nuoren elämässä ystävät ja lähiympäristön ihmiset vaikuttavat hänen valintoihinsa. Tätä kutsutaan sosialisatioksi. Toisaalta nuoret hakeutuvat samankaltaisten seuraan, joka taas on selektiota. (Nurmi ym. 2008, 139.) Tämä puhuisi sen puoles-

ta, että nuoren elämässä on tärkeää vahvistaa hyviä voimavaroja, kuten tervettä itseluottamusta sekä vahvistaa nuoren yhteenkuuluvuutta johonkin yhteisöön.

Teoriassa sosialisointin ja identiteetin kehityksestä nuoren elämässä löytyy eri osa-alueet, jotka vaikuttavat nuoren itseään koskevan käsityksen muodostumiseen ja identiteetin muodostumiseen, kanavointiin, valintaan, sopeutumiseen ja identiteetin rakentamiseen. Kanavointiin nuoren elämässä vaikuttavat instituutiot, yhteiskunnalliset arvot ja alakulttuurien uskomukset. Eri mahdollisuudet liittyvät pitkälti koulutukseen, ammatinvalintaan, kaveripiiriin ja laajempiin ihmissuhteisiin. Sosiaalinen ympäristö kanavoi yksilön sosialisointia ja siihen liittyvää valintaa ja päätöksentekoa. Nuoret ohjaavat kehitystään motivaationsa mukaan ja tekevät valintansa motivaation perusteella. Valintoihin vaikuttaa myös se, mitä mahdollisuuksia heillä on. (Nurmi ym. 2008, 139–144.)

Nuoret suunnittelevat tavoitteidensa toteutusta sen mukaan, mikä uskomus heillä on itsestään ja hallintamahdollisuuksistaan. Siihen vaikuttaa nuoren ajattelu-strategia, joka voi olla optimistinen, defensiivis-pessimistinen, avuton tai itseä vahingoittava strategia. Optimistinen strategia sisältää myönteisen uskon onnistumiseen, minää suojaavan attribuutioerheen ja tehtävään keskittymisen. Attribuutioerhe sisältää ajatuksen siitä, että onnistumiset johtuvat omasta itsestä, mutta epäonnistuminen liittyy ulkopuolisiin tekijöihin. Tämä suojaa nuoren kehittyvää persoonaa, jos se ei ole liian pitkälle vietyä. Defensiivis-pessimistinen strategia on muuten samanlainen, paitsi nuorelta puuttuu attribuutioerheen suoja. (Nurmi ym. 2008, 139–144.)

Avuton strategia sisältää epäonnistumisen ennakoimisen, välttämiskäyttäytymisen ja epäonnistumisen syiden etsimisen itsestä. Itseä vahingoittava strategia johtaa kielteisiin odotuksiin tehtävissä menestymisessä, tehtävien välttelyyn ja minäkuvaan suojelemaan syytulkintaan. Kielteiset strategiat johtavat nuorta toimimaan monin tavoin ongelmallisesti sekä välttelemään tavoitteiden toteuttamista elämässään epäonnistumisen pelon tähden. Jos nuori ei selviydy joissain tavoitteissaan, hän muokkaa tavoitteita, käyttää funktionaalisia (toimii aktiivisesti) tai ei-funktionaalisia (ongelman kieltäminen, emootioiden säätely) hallintakei-

noja ja arvioi tapahtumien syyt. Arviointiin vaikuttavat attribuutioerhe ja aikaisemmat kokemukset. Nuori voi syyllistää itseään tai ulkopuolisia tekijöitä. Nuoren identiteetti vaikuttaa paljon siihen, miten nuori selviytyy kokemistaan pettymyksistä. Nuoren identiteetin muodostumiseen vaikuttavat muiden ihmisten palaute, ikätoverien hyväksyntä ja koulu- sekä urheilumenestys. (Nurmi ym. 2008, 139–144.)

Nuorten toimintakeskuksissa nuoret voivat saada hyvää ja kannustavaa palautetta aikuisilta ja ikätovereiltaan sekä kehittää kykyjään arjessa selviytymisessä. Usein syrjäytyneillä tai sen uhan alla olevilla nuorilla on ongelmia juuri kyseisillä alueilla oman itsetuntonsa ja elämänhallintansa ja ihmissuhteidensa kanssa. Näitä alueita nuorten elämässä parantamalla pyritään vähentämään syrjäytymisuhkaa heidän elämässään.

Voimavarojen lisääntyminen nuorten elämässä on todettu lisäävän nuoren kykyä sitoutua oman terveytensä ylläpitämiseen. Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät muodostuvat yksilön sisäisistä ominaisuuksista ja ulkoisista tekijöistä. Sisäiset voimavarat, joita ovat esimerkiksi itsetunto, terveys, sosiaalinen toimintakyky ja elämänhallinta. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi turvallinen kiintymyssuhde vanhempiin ja muu sosiaalinen tuki, sekä ystävät, harrastukset ja opinnot. Myös elämäntavat voivat vaikuttaa tukevin voimavaroina. Näitä tapoja ovat esimerkiksi elämän rytmi, terveys tottumukset ja realistinen suhtautuminen päihteisiin. (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40.)

Nuori, joka kokee jo olevansa hieman yhteiskunnan tavoitteiden ulkopuolella, voi kokea voimattomuutta ja riittämättömyyden tunnetta ottaa kiinni elämän haasteista ja mahdollisuuksista. Jotta nuoret voisivat alkaa oppimaan sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja, heidän on voimaannuttava. Jos ihmisen voimat eivät riitä normaaliin elämiseen, on vaikea löytää voimia uuden oppimiseen. Nuorille halutaan antaa Vamoksen toiminnalla voimavaroja syrjäytymisen ehkäisyyn. Voimaantuminen on käännetty sanasta ”empowerment”. Empowerment nähdään sisäisenä voimantunteena, joka lisääntyy vuorovaikutuksessa, jossa tuetaan ihmisen kykyä tuntea itsensä arvokkaaksi. Vähäinenskin itsensä arvokkaak-

si kokemisen tunne voi antaa voimavaroja oppimiseen ja kasvuun. Se nähdään itsetunnon kasvuna, kykynä saavuttaa päämääriä ja asettaa niitä, oman elämän muutosprosessin hallinnan tunteena, kunnioituksena muita kohtaan ja tulevaisuuden toivon luojana. (Iija 2009, 105.)

Nämä asiat ovat tärkeitä, jotta nuoret voivat nousta syrjäytymisvaarasta. Kun nuori pystyy toimimaan ryhmässä, hänen on helpompi aloittaa opiskelu tai työ. Voimaantuminen tuo kykyä uusien asioiden oppimiseen, sosiaalisten taitojen karttumiseen ja elämän muuttamiseen. Itsetunnon vahvistuminen on pohjana voimaantumiselle. Nuori voi näiden positiivisten asioiden avulla kokea hallitsevansa elämänsä paremmin. Haluamme huomioida opinnäytetyössämme nuoren voimavarojen kasvun kokonaisvaltaisesti psyykkisen, henkisen, sosiaalisen, fyysisen ja hengellisen osa-alueen kannalta. Mietimme nuorten sosiaalista vahvistamista joka on kokonaisvaltaista elämänhallinnan tukemista. Siinä keskitytään moniammatilliseen ohjaustyöhön ihmisen hyvinvoinnin, osallisuuden ja vaikuttavuuden lisäämiseksi.

4.1 Psyykkiset voimavarat

Psykologiaa on moitittu keskittymisestä liiaksi ihmisten heikkouksiin. Ihmisen voimavaroja ja vahvuuksia voidaan myös tuoda esiin ja niiden merkitystä ihmisen henkiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Yhteiskuntatieteissä nähdään, kuinka ihmisen hyvinvoinnille on tärkeää myös psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Tämän yhdistäminen lääketieteeseenkin on tärkeää. Mielenterveyden ja kehon terveyden välillä on pystytty havaitsemaan yhteys. Psyykkisten voimavarojen kasvattaminen on kokonaisvaltaisen ihmisen kannalta tärkeää. (Ryff & Singer 2006, 278.) Ihmisen henkilökohtainen kasvu alkaa usein sisäisten psyykkisten voimavarojen kasvusta. Usein elämän haasteellisissa tilanteissa ihminen voi löytää sisäisiä voimavaroja, joita hän voi alkaa kasvattamaan. Vastoinkäymisten kohtaaminen ja niissä kasvaminen ja oppiminen voi auttaa ihmistä kehittämään omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan. (Ryff & Singer 2006, 286.) Ihminen voi näin kehittää sisäisiä voimavarojaan myös elämän haastavissa ti-

lanteissa. Silloin se tulee usein tärkeämmäksi ja ajankohtaisemmaksi kuin vähemmän vaativissa elämäntilanteissa.

Psyykinen hyvinvointi ja psyykkiset ja henkiset vahvuudet voivat auttaa ihmistä elämän huonoina ja hyvinä hetkinä. Psyykkisillä voimavaroilla ihminen voi hyvinä aikoina parantaa elämän laatuaan lisää ja kehittää itseään ja vaikeina aikoina ihminen voi selvitä niistä paremmin ja myös kehittyä lisää ihmisenä käyttäen psyykkisiä voimavarojaan hyvään. Positiivisessa psykologiassa keskitytään ihmisen heikkouksien ja negatiivisuuden sijaan voimavaroihin. Niiden avulla pyritään löytämään apukeinoja eri elämän tilanteisiin. (Ryff & Singer 2006, 278.)

Itsetunto on yksi tärkeä psyykinen voimavara. Se on osa nuoren psyykkistä hyvinvointia, ja siitä saa voimavaroja kaikkeen elämiseen. Itsetuntoa voidaan kuvata myös sanoilla itsearvostus, omanarvontunto, itseensä tyytyväisyys, itselle suosiollisuus, itsekunnioitus ja itsensä hyväksyminen. Näihin kaikkiin sisältyy ajatus yleisesti arvostavasta asenteesta itseä kohtaan. Itsetuntoa on tutkittu minän rakenteen osa-alueista yleisimmin. Nykyään itsetunnon käsitteellä on nähty olevan merkitystä lähinnä itseä koskevana myönteisenä tunteena ja itseluottamuksena. Itseluottamus nähdään uskona siihen, että itse saadaan aikaan asioita ja tuloksia omien toiveiden mukaisesti. Perusitsetuntona nähdään kokonaisvaltainen itsensä hyväksyminen ja varmuus toistenkin hyväksynnästä. Se on jo lapsuudessa syntynyt vakaa osa, johon eivät vaikuta sanottavasti ihmisen omat teot. Se kuvaa ihmisen pohjimmaista käsitystä omasta arvostaan. Se on suhteellisen vakaa vaikka itsevarmuuden vaihtelut olisivat suuriakin. Perusitsetunnon vahvuus määrää sen, millaisena itsetunto säilyy epäonnistumisen jälkeen. (Jaari 2004, 32–34.)

Hyvän itsetunnon on huomattu vaikuttavan nuorten koulumenestykseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Huonon itsetunnon omaavat nuoret keskeyttävät opintonsa muita helpommin. (Rosenberg 1989, 246.) Myös monissa suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu, että korkeassa ammatillisessa asemassa olevilla on hyvä itsetunto. Henkilön tavoitteet ja onnistumisen odotukset pohjaavat hyvään itsetuntoon, joka auttaa pyrkimään parempaan koulutukseen ja menestykseen työ-

elämässä. (Ruohotie 1994, 181.) Siksi itsetunnon vahvistaminen on tärkeä käsite toiminnassa Vamoksella ja muuallakin koulunsa keskeyttäneiden nuorten parissa.

Itsetunnon vaikutuksesta ihmisen elämään on tehty monia tutkimuksia. Esimerkiksi Pullmanin ja Allikin (2000) tutkimuksessa Virosta on saatu tuloksia, joiden mukaan yleisen psyykkisen hyvinvoinnin ja itsetunnon välillä on yhteys. Heikko itsetunto aiheuttaa heidän tutkimuksensa mukaan masentuneisuutta, yleistä ahdistuneisuutta ja negatiivisia tunnetiloja. Hyvä itseluottamus vaikuttaa ihmiseen luoden onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. (Pullmann & Allik 2000, 701.) Nämä ovat merkittäviä tunteita nuorille heidän rakentaessaan elämäänsä ja kuvaansa elämästään ja itsestään.

Yksilön psykologista hyvinvointia tutkittaessa useammat tutkijat ovat tulleet siihen tulokseen, että ne, joilla on heikko itsetunto, ovat alttiimpia alistumaan ja sopeutumaan vastoin omaa tahtoaan elämässään. He ovat myös alttiimpia kriitikille ja kokevat enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta sekä mitättömyyden tunnetta. Heikon itsetunnon omaavat ihmiset ovat myös taipuvaisempia aggressiiviseen käyttäytymiseen, kärtyisyyteen sekä kaunaisuuteen. (Rosenberg & McCullough 1981, 170.) Kaikki nämä piirteet voivat ajaa nuoria syrjäytymään. Itsetunnon vahvistuminen näyttää siis olevan ensiarvoisen tärkeää nuorten elämässä ja kasvussa kohti hyvinvoivaa aikuisuutta. Jos nuoren itsetuntoa ei saada terveelle pohjalle, ahdistuneisuus ja mitättömyyden tunne voivat ajaa nuorta siihen, ettei hän esimerkiksi uskalla jatkaa kouluopintojaan tai luota omiin kykyihinsä oppijana. Itsetunnon heikkous voi myös vaikuttaa huonoon itsetuntoon ihmissuhteissa ja eristyisyyteen. Koska itsetunnon heikkouden on tutkittu voivan vaikuttaa aggressiiviseen käytökseen, se voi johtaa huonoihin ihmissuhteisiin ja rikolliseen käytökseen. Jos nuorten itsetuntoa saadaan esimerkiksi toimintakeskuksissa parannettua, he voivat uskaltaa ajatella itselleen positiivista tulevaisuutta opintoineen ja hyvine ihmissuhteineen.

Hyvä itsetunto on pohjana aiemmin käsitellyn optimistisen ajattelustrategian luomiseen nuoren elämässä. Tämä on perusta nuoren onnistumiseen tavoit-

teidensa suunnittelussa ja toteutuksessa. Näin nuori voi saavuttaa valitsemiaan tavoitteita. Lisäksi nuori valitsee paremmin ja itsevarmemmin sekä realistisemmin tavoitteensa. Tämä luo pohjaa onnistuneelle tulevaisuudelle ja vähentää syrjäytymisriskiä, kun nuori saavuttaa ikäänsä kuuluvat tavoitteet. (Nurmi ym. 2008, 139–144.)

Itsetuntemus on myös itsetuntoa. Omien vakaiden käyttäytymisrakenteiden tunnistaminen voi voimauttaa yksilöä tunnistamaan ne asiat, joita hän voi tai voisi tehdä saavuttaakseen haluttuja asioita. Kun tuntee itsensä ja epätoivotut reaktionsa, voi tehdä toimintasuunnitelmia päästäkseen toiseen lopputulokseen. Esimerkiksi, jos on aina lukenut tenttiin opiskelijana vasta edellisenä iltana, voi muokata tapojaan ja aloittaa opiskelun aiemmin. Jos taas on ongelmia vihan hallinnan kanssa, voi päättää mennä lenkille aina kun joutuu vaikeaan tilanteeseen tässä asiassa. Minän tuntemus vasta auttaa henkilöä muovaamaan toimintaansa halutulla tavalla. (Mischel & Mendoza-Denton 2006, 259.) Hyvä itsetuntemus vaikuttaa siis myös elämäntilanteeseen.

Elämäntilanteen tunne on toinen psyykkisen voimavaran lähde. Sosiaalisessa vahvistamisessa pyritään kokonaisvaltaiseen elämäntilanteen tukemiseen. Tämä salutogeeninen lähestymistapa korostaa voimavaroja ja terveyttä. Sen luoja oli lääketieteen sosiologi ja stressitutkija Aaron Antonovsky. Hän määritteli teorian elämäntilanteen tunteesta. Elämäntilanteen tunne on tärkeää nuoren psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta. Elämäntilanteen tunteella tarkoitamme lähinnä nuoren arjessa selviytymistä. Elämäntilanteen tunteesta käytetään myös nimitystä koherenssi, joka on eheyden tunnetta. Idean koherenssin käsitteestä Aaron Antonovsky sai tutkiessaan naisia, joilla oli ollut äärimmäisiä stressikokemuksia, kuten keskitysleireiltä eloon jääminen. Naisilla oli lisäksi sekä henkisiä että fyysisiä terveysongelmia. Silti Antonovsky havaitsi, että osa heistä pystyi elämään normaalisti, käymään töissä ja solmimaan sosiaalisia suhteita. Selityksenä tälle olivat positiivinen elämäntilanne, jossa elämä koetaan tarkoituksenmukaiseksi ja uskotaan ongelmiin löytyvän ratkaisu sekä kyky hyödyntää voimavaroja. Voimavarat voivat olla henkisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai fyysisiä. Antonovskyn mukaan koherenssin tunne on ihmisen kokonaisvaltai-

nen ja pysyvä käsitys siitä, että sisäinen ja ulkoinen ympäristö ovat ennustettavissa ja että asioiden sujuminen on hallittavissa. Koko elämänsä ajan ihminen joutuu kohtaamaan kuormittavia tekijöitä. Näistä hän kuitenkin selviytyy käyttämällä voimavarojaan. (Antonovsky 1979, 1987.) Koherenssi ei ole joku hetkellinen tunne, vaan pysyvä ihmisen persoonaan liittyvä piirre. Piirteeseen vaikuttaa lapsuuden ja nuoruuden kokemukset ja kasvuympäristö. Koherenssin tunteeseen kuuluvat mielekkyys, ymmärrettävyys ja hallittavuus. Mielekkyys tarkoittaa, että ihminen näkee elämässä jonkun tarkoituksen, minkä vuoksi hän on valmis käyttämään voimavarojaan. Ymmärrettävyys tarkoittaa sitä, että ihminen näkee elämässään loogisuutta. Hallittavuus tarkoittaa sitä, että ihminen uskoo voimavarojensa olevan riittäviä elämässä selviämiseen. Luottamuksen omien voimavarojen riittävyteen Antonovsky näki itse voimavarojakin tärkeämmäksi. (Feldt, Mäkikangas & Aunola 2006, 286–305.)

Elämänhallinta voidaan määritellä myös yksilön suhteellisen vakaaksi tuntemukseksi siitä, että hän voi vaikuttaa siihen, mitä hänen elämässään tapahtuu. Tähän liittyy myös todellinen vaikuttamisen mahdollisuus. Tämä on luottamusta omaan tulevaisuuteen. Elämänhallintaan kuuluvat voimavarat joita ovat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden riittävyys, tavoitteiden saavuttaminen, elämäntilanteen vaikuttaminen, itsensä toteuttaminen, tyytyväisyys oman elämänsä kokonaisuuteen sekä positiivinen suhtautuminen tulevaan. Tunne elämän hallitsemisesta auttaa arjessa selviytymisessä. Kun nuori uskoo pystyvänsä ja luottaa kykyihinsä, hän alkaa selvitä paremmin arjen vaatimista tehtävistä ja normeista päivän rutiineista. Elämänhallinta liittyy keskeisesti myös itsetuntoon. Elämänhallinta on elämänstrategia, jonka avulla ihminen pyrkii selviytymään erilaisista tilanteista. Se on myös henkilökohtaisen hallinnan käsite, tehokkuutta ja pysyvyyttä, sitkeyttä, oman elämän sisäistä kontrollia ja koherenssin tunnetta koostuen kokonaisvaltaisista voimavaroista. (Jaari 2004, 77–78.)

Yksilön lähiympäristö ja elämänvaiheet vaikuttavat olennaisesti elämänhallinnan tunteen kehittymiseen. Elämänhallinnan perustan on nähty rakentuvan lapsuudessa. Jos nuoruudessa kokemukset ovat positiivisesti samanlaisia kuin lapsuudessa, elämänhallinnan tunne vahvistuu, mutta suuretkin muutokset siinä

ovat mahdollisia. Nuoruudessa koetaan enemmän valintatilanteita ja vapautta mikä vahvistaa tai heikentää koherenssin tunnetta. Koherenssin tunne on nuoruudenkehitystehtävien vakiintumisen kautta tulevaa elämänhallinnan kykyyn luottamusta. Vahva koherenssin tunne auttaa aikuisiässä luomaan, käyttämään ja koordinoimaan erilaisia voimavaroja. Eri elämänvaiheiden kriisien ja elämänhallinnan kyvyn kautta ihmisessä tapahtuu kehitystä joka johtaa henkiseen kasvuun. Havinghurstin sosialisatio- ja kehitystehtäväteorian mukaan kunkin ikävaiheen kehitystehtävien onnistuminen auttaa hyvään elämänhallintaan. Täten hyvä elämänhallinta auttaa nuoren onnistumiseen tavoitteissa ja niiden luomisessa, ja tavoitteiden onnistuminen vastavuoroisesti vahvistaa elämänhallintaa. (Jaari 2004, 79.)

Elämänhallintaan liittyen on tehty tutkimusta myös Suomessa. Vuonna 1982 Ojanen (Ojanen 1985, 139,) teki tutkimuksen nuorten vankien (16–22-vuotiaiden) persoonallisuudesta ja asenteista. Näitä tuloksia verrattiin 262 varusmiehen vastauksiin. Väittämään ”ihminen ei pysty vaikuttamaan elämäntaloihinsa” oli tilastollisesti merkittävä ero näiden kahden ryhmän välillä. Vangit olivat varusmiehiä useammin samaa mieltä väittämän kanssa. Vangit eivät nähneet omia vaikutusmahdollisuuksiaan hyvinä. He eivät myöskään luottaneet muihin ihmisiin. Tämä tekee elämästä vaikeasti hallittavan tuntuisen. Kielteiset tunteet vahvistavat näin hallinnan tunteen puuttumista. Tämä taas johtaa ajelehtivaan ja impulsiiviseen käytökseen. Jos ympäröivän kulttuurin hyväksymät keinot eivät ole tuottaneet tulosta, on haettu apua keinoista, joissa on vaaroja. (Ojanen 2007, 77.) Elämänhallinnan rakentaminen vähentää nuorten rikollisuuteen turvautumista, kun uskotaan, että elämässä voi pärjätä muutenkin.

Elämänhallinnan tunteen on todettu muodostuvan suhteellisen pysyväksi varhaisaikuisuudessa. Elämänhallintakyky muodostuu sitä vahvemmaksi, mitä paremmin nuori on kyennyt ratkaisemaan aiemmat kehitystehtävät ja haasteet. Se vaikuttaa myös siihen pystyykö nuori toteuttamaan aikuisikään liittyvät tarpeensa ja tavoitteensa tulevaisuudessa. Tarpeet ja tavoitteet ovat yksilöllisiä ja muuntuvia, mutta niihin sisältyvät elinympäristön vaikutukset ja vaatimukset. (Jaari 2004, 80.) Elämänhallinnan tunteen vahvistuminen on näin ollen tärkeää

syрjäytymisvaarassa olevien nuorten terveyden edistämisessä. Nuoruudessa on koettu mahdolliseksi jo olemassa olevan elämähallinnan tunteen vahvistuminen ja heikkeneminen. Jos nuorten tunnetta oman elämän hallitsemiseen kyetään lisäämään, nuoret voivat saavuttaa tavoitteitaan huomattavasti paremmilla tuloksilla. Elämähallintaan kuuluvat arkiaskareiden osaaminen ja luottamus tulevaisuuteen. Ne ovat voimavaroja, joita Vamos nuorten toimintakeskuksessa halutaan lisätä nuorille. Koko toiminta nuorten voimavarojen lisäämiseksi ja tulevaisuuden suunnittelun aloittamiseksi auttaa nuoria selviämään paremmin elämässään.

Kun nuorten voimavaroja pyritään vahvistamaan ja tietoa lisäämään, jotta heidän elämähallintansa paranisi, niin täytyy myös ottaa huomioon se, että korrelaatio tiedon ja käyttäytymisen välillä ei ole kovinkaan täydellinen tutkimusten mukaan. Voidaan siis erottaa viisaus tietona ja käyttäytymisenä. Olennaista on siis miettiä, kuinka nuorille siirrettävä tieto ja voimavarat siirretään kehitystä edistäväksi käyttäytymiseksi. Yhtenä mallina tästä nähdään SOC-tehokkaan elämähallinnanmalli, jossa tiedon etsiminen ja sen käyttäminen oikeassa elämässä korostuvat. (Baltes & Freund 2006, 41–46.)

SOC-mallissa ihminen käyttää valintaa, optimointia ja kompensointia apukeinoina parempaan elämähallintaan. Valinnalla ihminen antaa kehitykselleen suunnan. Hän ohjaa ja keskittää resurssit tietylle toiminta-alueelle. Mikrotasolla tämä auttaa ihmistä hankkimaan oikean informaation valitsemilleen tavoitteille. Makrotasolla ihminen saa tarkoituksellisuutta ja merkityksellisyyden tunnetta elämäänsä. Optimoinnissa valittujen tavoitteiden kannalta tärkeät keinot ja resurssit hankitaan, jalostetaan, koordinoidaan ja sovelletaan. Kompensaatio taas tarkoittaa vaihtoehtoisten keinojen käyttöön ottoa vanhojen pettäessä, jotta voidaan saavuttaa tai pitää tietty toimintataso. (Baltes & Freund 2006, 41–46.) Näitä taitoja nuori tarvitsee elämähallintaansa kehittäessään ja oppiessaan uutta.

Yhteiskunnan ja esimerkiksi tekniikan nopeat muutokset, globalisaatio ja eliniän piteneminen, haastavat ihmiset jatkuvaan oppimiseen. Tämän takia elämähallinnan tunnetta ei voida nähdä jonain tiettyinä päämäärinä, vaan se on jatkuvaa

oppimista ja kehittymistä elämän haasteissa. Se auttaa ihmistä selviytymään mahdollisimman hyvin. Ihminen on kokonaisuus, joka sijoittuu yhteiskunnan ja kansalaisuuden kontekstiin. Kaikkia voimavarojaan käyttäen ihminen voi suunnistaa paremmin muuttuvassa yhteiskunnassa. (Baltes & Freund 2006, 41–46.) Nuorten tunne siitä, että he selviävät elämässä ja kykenevät käyttämään omia voimavarojaan muuttuvassa yhteiskunnassa luo pohjaa tulevaisuuden uskoon. Nuori voi saada henkisiä ja psyykkisiä voimavaroja, jotka tuovat varmuutta omaan pärjäämiseen. Näemme tunteen elämässä selviytymisestä ihmisen kokonaisvaltaisena voimavarana, jonka varassa ihminen jaksaa uskoa tulevaisuuteensa.

Tämä toivoon liittyvä ihmisen yksi elementti on merkittävä selviytymisen kannalta ja kolman psyykinen voimavara jota käsittelemme. Toivo ei ole sinänsä merkittävä vain ihmisen selviytymisen kannalta vaan se on osa ihmisen syvintä olemusta. Se on elämän yksi keskeinen ulottuvuus. Monet tutkimukset myös osoittavat toivon ja epätoivon olevan yhteydessä ihmisen terveyteen sairauteen ja yleiseen hyvinvointiin. Toivon tukeminen nähdään yhtenä hoitotyön auttamismenetelmänä. Toivo nähdään ihmisen voimavarana, joka kasvattaa motivaatiota ja edistää hyvinvointia. Se auttaa hyväksymään elämän vaikeudet ja auttaa pääsemään niissä eteenpäin. Monesti, jos toivo taas hukataan, koetaan, että elämäntahto häviää myös. (Kylmä 1996, 11–24.)

Ylipäättään myönteiset tunteet on otettu osaksi psykologista tutkimusta, ja niillä on nähty olevan vaikutusta kaikkeen ihmisen tekemiseen ja valintoihin. Lisäksi myönteisten tunteiden on todettu tutkimusten mukaan auttavan ihmistä parempaan oppimiseen ja parempaan ongelmanratkaisukykyyn ja luovuuteen sekä vuorovaikutuskyvyn paranemiseen. Tunteiden merkitystä on tutkittu myös aivojen dopamiinijärjestelmän kannalta, joka on aivojen osa, joka säätelee tunteita. Dopamiinijärjestelmä vaikuttaa aivojen reseptori- ja neorokemialliseenjärjestelmään, jotka vaikuttavat ihmisen mielialaan ja esimerkiksi masennukseen. Jotkut tutkijat väittävät, että dopamiinijärjestelmä olisi vakiintunut varhaisaikuisuudessa, mutta jotkut tutkimukset puhuvat sen puolesta, että siihen voisi vaikuttaa tunteiden säätelyllä vielä myöhemmälläkin iällä. Tämä loisi pohjaa sille, että

vaikka ihmisten masennustaipeisuudella voi olla geneettinen pohja tai varhaislapsuuden muokkaama perusta, niin sitä voidaan kuitenkin myöhemmin vielä muokata olosuhteiden mukaan. (Isen 2006, 199.) Näin pääsemme taas johtopäätökseen, jonka mukaan ihmisen kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Psykykinen terveys vaikuttaa muihin osiin ihmisessä. Psykykinen voimavara on myös itsessään tärkeää elämässä ja sitä vahvistamalla voidaan parantaa ihmisen hyvinvointia ja elämässä selviytymistä.

4.2 Sosiaaliset voimavarat

Ihmissuhteiden onnistumisen ja ihmisen onnellisuuden välillä on tutkimuksissa todettu selkeä korrelaatio. Tutkimusten mukaan jopa ennenaikaisen kuoleman riskin ja sosiaalisten suhteiden tilan on huomattu korreloivan keskenään. Tämä todistaa seikkaa jonka mukaan ihminen on kokonaisuus, jonka kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Tutkimuksissa on todettu esimerkiksi että avioliitossa elävät ovat onnellisempia kuin naimattomat ihmiset olivatpa nämä alun perin naimattomia, eronneita tai leskiä. Tämä pätee sekä miehiin, että naisiin kaikissa ikäluokissa. Tämä todistaa siis myös käyttämämme nuoruuden kehitystehtävien mallin paikkaansa pitämistä puolison valinnan tärkeydessä. Tutkimuksissa on löydetty myös merkittävät yhteydet yksinäisyyden ja onnettomuuden sekä yksinäisyyden ja useiden mentaalisten ja fyysisten vaivojen välillä. Nuorten kannalta olennaista on myös huomata, että riitasointuisten ja repivien perhesuhteiden vahingolliset vaikutukset lasten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä lapsuudessa, että myöhemmin on havaittavissa. (Berscheid 2006, 47–53.)

Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä, jotta ihminen kykenee luomaan itseään tyydyttäviä ihmissuhteita. Sosiaaliset taidot ovat myös tärkeitä, jotta syrjäytyneet nuoret voisivat sopeutua toimimaan toisten ihmisten kanssa. Sosiaaliset taidot määrittellään opituksi käyttäytymiseksi, joka on sosiaalisesti hyväksyttävää. Se on edellytys ihmisten rakentavaan vuorovaikutukseen. Hyvä sosiaalinen käyttäytyminen edistää positiivisia tuloksia sosiaaliin suhteisiin. Huonolla käytöksellä

on negatiiviset seuraamukset. Sosiaalisesti taitava henkilö suoriutuu hyvin vuorovaikutustaitoja vaativista tilanteista. (Kauppila 2000, 125–126.)

Sosiaalisen kyvykkyyden tunnetta ei pidetä piirteenä, vaan ennemminkin vastuksena ympäristön asettamiin vaatimuksiin. Voimistunut yleinen kompetenttisuuden tunne vahvistaa yksilön kyvykkyyden, pysyvyyden sekä hallinnan tunnetta. Status ja asema ennakoivat korkeaa kompetenssia ja kyvykkyyden tunnetta. Toisaalta vahva kilpailun ja suorittamisen halu ennakoivat kyvyttömyyttä osoittaa lämpöä ja läheisyyttä sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisilla taidoilla, kyvyillä ja rohkeudella tulla toimeen ihmisten kanssa on kuitenkin vahva merkitys ihmisen itsetunnolle. (Jaari 2004, 92–93.) Sosiaalisten suhteiden vähyyden on todettu vaikuttavan ihmisen itsetuntoon ja kokemukseen elämän tyydyttävyydestä sekä ahdistukseen ja muihinkin oireisiin. Tämä on todettu esimerkiksi suomalaisessa pro gradu -tutkimuksessa ihmissuhteiden riittävyyden ja itsetunnon välisestä yhteydestä. (Outinen 1984, 68.)

Nuorten identiteetin muodostumisessa keskeisiä tekijöitä ovat ihmissuhteet joihin liittyy muiden ihmisten palaute ja ikätoverien hyväksyntä. Ne muovaavat nuoren identiteettiä koulu- ja urheilumenestyksen lisäksi. Nuorten masennukseen ja ulko- sekä sisäsuuntautuneeseen ongelmakäyttäytymiseen ovat hyvänä suojana ystävyysuhteet ikätovereihin ja perheeseen sekä muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Ulkosuuntautunut ongelmakäytös ilmenee käytöshäiriöinä, aggressiivisuutena ja rikollisuutena. Sitä on pojilla enemmän kuin tytöillä. Sisäsuuntautuneella ongelmakäytöksellä tarkoitetaan nuoren tunneperäisiä ongelmia. Tavallisimpia niistä ovat ahdistuneisuus ja masennus. Ikätoverien merkitys korostuu nuoruudessa. Sosiaaliset taidot ovat keskeisenä osana muovaamassa nuoren sosiaalista elämää sekä muutakin elämän rakentumista. Sosiaalisia taitoja voi oppia jos nuorelle annetaan siihen mahdollisuuksia. (Nurmi ym. 2008, 150–153.) Myös perheen merkitys sosiaalikasvattajana on nuoruudessa yhä suuri, ja perheen riidat, avioerot ja vanhempien ongelmakäytös heijastuvat myös nuoriin ja heidän käytökseensä. (Nurmi ym. 2008, 153.)

Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot ovat eri asioita. Ihminen voi olla luonnostaan sosiaalinen, mutta sosiaaliset taidot ovat opittuja. Näin vähemmän sosiaalinenkin ihminen voi oppia hyväksi sosiaalisissa taidoissa. (Kelttikangas & Järvinen 2010, 17.) Sosiaalisten taitojen oppiminen on siis mahdollista ja niitä on erittäin perusteltua opettaa nuorille juuri Vamoksen kaltaisessa ympäristössä vertaistuen parissa. Nuoret saavat näin suurempia mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin ja luottamusta omaan sosiaalisiin kykyihin. Näin on helpompaa jatkossa mennä toisiin ihmisryhmiin mukaan.

Vuorovaikutus on myös osa sosiaalisia taitoja ja voimavaroja. Se on kaiken ihmistenvälisen kommunikoinnin perusta. Kaikki ihmiset kykenevät vuorovaikutukseen kohdatessaan muita ja joutuvat jatkuvaan vuorovaikutukseen toistensa seurassa. Vuorovaikutus voi olla tietoista viestintää, mutta se ei ole sitä aina. Viestintä ei ole aina kielellistä, mutta vuorovaikutusta se on joka tapauksessa. Tietoista viestintää on aina se, jos ihminen kommunikoi kielellisesti, tapahtui se puhuen, kirjoittaen tai eri välineiden avulla. (Launonen 2007, 17.)

Vuorovaikutustaitoja tarvitaan, jotta yksinäiset ihmiset pääsisivät toisten ihmisten pariin ja kiinni koulutukseen ja työelämään (Kauppila 2000, 125–126). Ilman näitä taitoja nuori epäonnistuu elämäänsä tulevissa haasteissa ja kokee pettymyksiä. Pettymykset estävät nuorta pyrkimästä toisten seuraan. Koulutuksessa ja työelämässä pärjätäkseen nuori tarvitsee tärkeitä vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaidot voidaan määritellä taidoksi ihmisten väliseen toimintaan eri ympäristöissä. Vuorovaikutustaitoja on useita ja ihminen voi olla joissain niistä hyvä ja toisissa huono. Eri vuorovaikutustaidot voidaan jakaa keskustelu-, neuvottelu-, esiintymis-, yhteistyö- ja toiminta- viestintä-, ryhmätyö- sekä empatia- taidoiksi. (Kauppila 2000, 22–24.)

- Keskustelutaitona pidetään sitä, että kykenee kertomaan asioista toisille ja kuuntelemaan toista ihmistä. Se on kykyä tuoda omia ajatuksia julki ja kuunnella ja ymmärtää mitä toisella on sanottavana. Keskustelutaitoa tarvitaan jokapäiväisessä elämässä ihmisten kanssa asioitaessa. (Kauppila 2000, 22.)

- Neuvottelutaito on keskustelua asioista, joissa ollaan välillä myös eri mieltä. Kytetään kertomaan perustellusti omat mielipiteet menemättä henkilökohtaisuuksiin tai riitelyyn. Neuvottelutaitoa tarvitaan heti jos ollaan jossain asiassa perustellusti eri mieltä. Ihmisten kanssa toimittaessa on hyvä pystyä tuomaan omat perustellut mielipiteet esiin aiheuttamatta ristiriitoja. (Kauppila 2000, 191.)
- Esiintymistaito on kykyä esiintyä toisten ihmisten edessä pelkäämättä ja luonnollisesti. Siihen liittyy myös kyky ottaa kuuntelijat huomioon siinä millaisesta joukosta kuulijakunta muodostuu ja miten heille tulisi esiintyä ja miten esitettävä asia tulisi parhaiten esiin. Kouluttautuessa tai työ elämässä ja jopa pieniä virallisia asioita hoidettaessa ihminen joutuu esiintymistilanteisiin. Näidenkin taitojen hallitseminen tai edes sietäminen on erityisen tärkeää. (Kauppila 2000, 20–24.)
- Yhteistyö- ja toimintataitotaito pitävät sisällään kaiken yhdessä tehtävän. Siihen liittyy kyky huomioida toisia mutta myös kyky tuoda omat mielipiteet esiin rakentavasti. Yhteistyössä kaikki tekevät yhdessä työtä jonkun asian hyväksi. Siinä ei kukaan voi jäädä taka-alalle tai tehdä kaikkea työtä yksin. Yhteistyöhön joudutaan työelämässä melkein jokaisella alalla. (Kauppila 2000, 21.)
- Viestintäkyky pitää sisällään suullisen viestinnän lisäksi myös hiljaisen viestinnän keinot. Olemus ja kasvon ilmeet voivat kertoa enemmän kuin sanat. Jos kokee paljon jännittyneisyyttä toisten ihmisten seurassa, voi ihmisen viestintä olla ristiriitaista. Tämä kehittyy kun saa itseluottamusta toisten ihmisten kanssa olemiseen. (Kauppila 2000, 33–37.)
- Ryhmässä työskentelytaito on ryhmässä toimittaessa henkilön uskallusta tuoda itsensä mukaan toimintaan. Jos esimerkiksi pelkää ryhmätilanteita, voi olla hankalaa opiskella luokassa yhdessä ihmisjoukon kanssa. Toi-

saalta liian huomionhakuisenakin ryhmässä työskentely voi muodostua hankalaksi. (Kauppila 2000, 90–96.)

- Empatiataito on toisten huomioon ottamiseen kykenemistä. Empatiataitoinen ihminen kykenee menemään toisen asemaan ja ajattelemaan miltä toisesta ihmisestä tilanne voi tuntua. Hän ei ajattele ainoastaan miltä se itsestä tuntuisi vaan sitä miten toinen ihminen voi asian kokea. Jos empatiataito ei ole kehittynyt voi joutua vaikeisiin ristiriitoihin työ- ja opiskeluelämässä. (Kauppila 2000, 23–24.)

Vuorovaikutustaidot opitaan jo lapsuudessa varhaisessa vuorovaikutusvaiheessa vauvana. Tällöin lapsi oppii suhteessa hoitajiinsa äidinkieltensä ja muut vuorovaikutuksen piirteet. Lapselle on tärkeää kokea saavansa tarpeisiinsa heti apua ja luoda kiintymissuhde hoitajaansa. (Launonen 2007, 19.)

Kiintymissuhteesta kerrotaan Bowlbyn teoriassa, jonka mukaan lapsi pyrkii käyttämään äitiään turvallisuutensa perustana ja ylläpitää äidin läheisyyttä. Avuttomana syntyvä ihmislapsi tarvitsee eloonjäämisen ja sosialisointin tähden pitkäaikaista kiinnittymistä ja kiintymistä hoitajaansa. Äidille taas yleensä on luonnollista haluta suojella lastaan. (Bowlby 1979, 77.) Näin lapsi oppii olevansa arvostettu ja rakastettu ja turvassa toisten ihmisten parissa. Jos lapsi ei saa tarvitsemaansa hoivaa, hänen vuorovaikutuskykynsäkin jää heikommaksi. Lisäksi lapsi ei saa kaipaamaansa turvaa, joka vaikuttaa koko hänen persoonansa ja tulevaisuuteensa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita lopullista epäonnistumista ihmisen vuorovaikutustaidoissa. Lapsi ja nuori voi myös myöhemmässä vaiheessa elämänsä oppia muissa ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa vuorovaikutuskykyjä. Myös lapsen oma temperamentti vaikuttaa asiaan. (Launonen 2007, 19.) On lohdullista tietää, ettei mikään lapsuudessa koettu kuitenkaan välttämättä muokkaa lopullisesti ihmisen kykyjä ja persoonaa. Nuorille on hyvä saada turvallisia ja positiivisia vuorovaikutustilanteita, joissa he voivat oppia ja keskustella kaikesta kokemastaan. Positiivisessa ympäristössä ja vertaistuen avulla nuori oppii näitäkin taitoja.

Toisaalta joidenkin tutkijoiden mukaan varhaiset sosiaaliset suhteet vaikuttavat myös muiden toimintojemme kehittymiseen. Niiden todetaan vaikuttavan esimerkiksi muistiin, tunteisiin ja mielentilaan. Muiden lajien parissa tehty tutkimus osoittaa varhaisten saman lajin kontaktien riistämisen vaikuttavan neuroanatomisiin rakenteisiin. Myös tutkimukset ihmislasten parissa, joilla on ollut mahdollisuus vain vähäiseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin kontakteihin, ovat paljastaneet heillä neurohormonaalisia poikkeamia. (Berscheid 2006, 51.) Tämä loisi kuvaa siitä, kuinka ihminen tarvitsee voimavaroja ja tukea joka elämänalueella ja niiden riittämättömyys vaikuttaa jokaiseen alueeseen elämässä. Näin myös sosiaaliset voimavarat vaikuttavat fyysiseenkin puoleen tutkimusten valossa. Ihmisestä ei voi ottaa pientä osaa erilleen muusta sen vaikuttamatta. Ihmistä täytyy myös tutkia ja tukea kokonaisuuden valossa.

4.3 Fyysiset voimavarat

Liikunnalla ja ruokavaliolla on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Valtioneuvoston päätavoite on valtakunnallisen terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon lisääntyminen, väestön terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäiseminen. Liikunnasta syrjäytyneet ihmiset halutaan löytää taas liikunnan pariin ja lisätä koko väestön liikunnan mahdollisuuksia, jolloin liikkumattomuudesta johtuvat terveyshaitat vähenevät. Myös ravitsemussuositusten mukaan syövien määrää halutaan kasvattaa, jotta ravintoon liittyvät terveyshaitat vähenisivät. Näitä asioita halutaan painottaa erityisesti alemmassa sosioekonomisessa väestön ryhmässä olevien keskuudessa, jotta terveyserojen kasvu saataisiin vähentymään. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2010.)

Fyysinen terveys on pohjana myös henkiselle terveydelle, voimaantumiselle, elämänhallinnan tunteelle ja sosiaalisille suhteille. Ihminen on kokonaisuus jonka kaikki osat vaikuttavat toisiinsa. WHO:n määritelmä terveydestä on täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila. Hoitotieteessä nähdään kuitenkin kokonainen elävä ihminen. Hoitotiede asettaa osiin jaetun terveys- ja sairauskäsitteen tilalle käsityksen terveydestä kokonaisuutena, mihin

myös ihmisen oma kokemus sisältyy. (Eriksson 1988, 48.) Ihminen, jolla on sairauksia, voi silti kokea kokonaisvaltaisesti olevansa terve, kun taas päällisin puolin terve ihminen voi kokea voivansa huonosti.

Kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. On todettu, että syrjäytyneillä nuorilla on enemmän terveysongelmia kuin muilla nuorilla (Ylikulju 2010, 44). Tämä on hyvä ottaa huomioon työskenneltäessä nuorten parissa. Terveyskäyttäytymiseen puuttuminen ja hyviin elämäntapoihin kannustaminen voivat vaikuttaa nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn huomattavasti. Nämä vaikuttaa syrjäytymiskierteen pahenemiseen. Huono ruokavalio ja liikunnan puute voivat vaikuttaa myös moiniin henkisiin sairauksiin ja mielialaan sekä syrjään vetäytymiseen. Pienillä muutoksilla nuoren terveystyttäytymisessä voidaan saada jo paljon hyvää aikaan. Lisäksi jos selkeä päivärytmi puuttuu, nuoren on vaikeaa olla henkisesti läsnä olevana elämässään. Riittävä lepo ja uni ja elämän säännöllisyys ovat ensiarvoisen tärkeitä kasvavan nuoren elämässä. (Herajärvi 2010.)

Puhuttaessa nuorten terveyden edistämisestä olennaista on terveyttä ja hyvinvointia suojaavien tekijöiden vahvistaminen. On myös huomioitava, mitkä seikat voivat näitä heikentää. Fyysisesti terveen nuoren on hyvä jo aikaisessa vaiheessa oppia oman terveytensä edistäjäksi. Näin muutos on pysyvää. (Haarala ym. 2008, 397.) Vamoksessa ohjataan nuoria hyvään terveyden edistämiseen auttamalla nuoria päivärytmiin, kun he käyvät säännöllisesti toiminnassa mukana. Lisäksi arkiaskareita kuten ruuanlaittoa harjoittelemalla nuoret oppivat terveellistä ruokavaliota ja omaan ruokavalioonsa vaikuttamista. Arkiaskareita voivat olla myös hygieniasta huolehtiminen ja muu terveystasvatus. Vamoksessa tehdään myös jonkin verran liikuntapainotteisia toimintoja. Nuoret ovat kokeneet päivärytmiensä parantuneen erittäin hyvin. He kokevat myös oppineensa arkirutiineja. Nuoret toivoivat vapaissa kommentteissa lisää yhteistä liikuntaa ja ulkoilua Vamoksen toimintaan.

Liikunnan lisääminen ihmisen elämään merkitsee fyysisen hyvinvoinnin lisääntymisen lisäksi myös elämän kokonaisvaltaista parantumista. Liikunnan harrastamisen merkitys on nyky-yhteiskunnassa korostunut koneellistumisen myötä.

Nykyään löytyy nuoria joilla ei ole minkäänlaista hyötyliikuntaa elämässään, kun koulu ja kauppamatkatkin tehdään autolla. Onkin havaittavissa toiminnan laskua ihmisten elämässä. Sinällään nykyään harrastetaan jopa entistä enemmän liikuntaa, mutta toimintakyvyn lasku näkyy niiden ihmisten elämässä jotka eivät harrasta edes arkiliikuntaa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19–20.)

Liikkumattomuus aiheuttaa erilaisia sairauksia ja jo nuorella henkilöllä myös erilaisia kipuoireita (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 27). Tämän vuoksi on tutkitusti erityisen tärkeää innostaa kaikki nuoret johonkin liikuntaan. Liikuntaharrastuksia on tarjolla varsinkin pääkaupunkiseudulla paljon. Kaupungit tarjoavat myös ilmaista liikuntaa lapsille ja nuorille eri muodoissa. Ihmisen innostaminen ja motivointi liikuntaan tulisi löytää ja ohjata nuori harrastamaan liikuntaa omien mieltymysten mukaan. Nuorena opittu liikunnan harrastaminen jatkuu usein myös aikuisuudessa. Nykyään lajeja on rauhallisesta kehon ja mielen yhdistävästä rauhallisesta venyttelystä hurjiin kamppailulajeihin tai sosiaalisiin perinteisiin pallopeleihin. Jokaisen persoonalle sopivaa liikuntaa on siis tarjolla.

Ravitsemuksella on myös erittäin olennainen osa ihmisen fyysistä terveyttä. Terveyttä edistävä ruokavalio on sopivassa suhteessa eri ruoka-aineita sisältävä kokonaisuus. Sen noudattamiseen tarvitaan tietoa eri ravintoaineista ja niiden merkityksistä, sekä kykyä käsitellä ravintoaineita oikein. Ravintoaineiden tarve on yksilöllistä ja vaihtelee eri ikäkausina ja terveydentilasta riippuen. Ravinnon saantia voidaan selvittää eri keinoin, esimerkiksi haastattelemalla tai tekemällä ruokapäiväkirjaa. Hyvän ravitsemuksen lisäksi on tärkeää huolehtia päivittäisestä ateriarytmistä. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 20–21.)

Ruokailutottumukset opitaan jo lapsena ja nuorena. Sen mitä on nuoruudessa oppinut, on paljon vaikeampaa muokata aikuisena. Ravitsemusopetus on siksi nuorille tärkeää. Joidenkin sairauksien osalta voidaan sairastumisen riskiä seurata suoraan ihmisen ravinnon ja liikuntatottumusten perusteella. Ravinto vaikuttaa kokonaisvaltaisesti terveyteemme. Ravinnon vaikutukset kokonaisvaltaisesti ihmiseen on todettu monella tapaa tutkimustiedossa. Terveen ihmisen syr-

jäytymisriski on huomattavasti pienempi kuin sairaan. (Aro & Männistö 2005, 15.) Ravitsemuksella on vaikutusta myös hermostoon ja psyykensäirauksiin. Syrjäytymisuhassa olevien nuorten keskittymishäiriöihin, unettomuuteen, levottomuuteen ja ahdistukseen voidaan saada apua myös ruokavaliosta. Nuorten ravitsemuksesta puhuttaessa on tärkeää huomioida myös päihteidenkäytön vaikutukset. (Partinen, Hublin & Sulkava 2005, 536–548.)

Syrjäytymisvaaraan liittyvät erilaiset psyyken ongelmienkin riskit. Ruokavaliolla psyykkistäkin tasapainoa voidaan lisätä. Eri ravintoaineet vaikuttavat myös psyykeemme, joko positiivisella, tai negatiivisella tavalla. Jos ihminen kärsii jo psyykenongelmista, niin myös vastavuoroisesti, ne voivat vaikuttaa ravitsemukseen niin, että henkilö syö liikaa tai liian vähän. (Arffman & Partanen 2009, 223.)

Nuorilla aikuisilla on kasvun pysähtyessä riski ylipainon kertymiseen. Lisäksi heidän ruokailutottumuksiinsa voivat vaikuttaa vielä toisten ympärillä olevien tottumukset. Nuorille ruokailu voi olla keino määrätä itsestään ja elintavoistaan. Nuoren tai nuoren aikuisen ruokavaliotottumukset ovat vielä suhteellisen hyvin muutettavissa, jos työtä niiden eteen tehdään yhdessä hänen kanssaan. (Arffman & Partanen 2009, 94.)

Hyvä vuorokausirytmä on tärkeä osa fyysisiä voimavaroja. Se edistää ihmisen fyysistä ja henkistäkin terveyttä. Lisäksi vuorokausirytmä on todettu vaikuttavan nuorten syrjäytymisriskiin. Jos vuorokausi rytmä ei ole yhteiskunnassa toimiva, nuori syrjäytyy helposti, kun ei kykene heräämään aamuisin kouluun tai töihin. Ihmisiä ohjaa vuorokausirytmä. Se säätelee levon ja toiminnan vaihtelua. Myös elintoimintomme mukautuvat vuorokausirytmän mukaan. Esimerkkeinä näistä ovat ruumiinlämpö, hormoni-, ja virtsaneritys. Kehontoimintoja, jotka vaihtuvat 20–28 tunnin välein kutsutaan, vuorokausirytmiksi. Esimerkiksi kehon lämpötila säätelee ihmisen kykyä pysyä hereillä tai nukkua. Keho on lepo tai toiminta tilassa näiden rytmien mukaan. Uni sijoittuu yleensä vaiheeseen, joka alkaa kuusi tuntia ennen kuin ruumiinlämpö on alimmillaan. Uni päättyy yleensä noin kolme tuntia alimman ruumiinlämpötilan jälkeen. Oletetaan, että hormonit sääte-

levät tätä tilaa, erityisesti melatoniini. Ihmisen vuorokausirytmii on yleensä 24 tuntia. Niiden, joiden vuorokausi rytmi on pidempi, on vaikeampi herätä aamuisin. Vuorokausirytmiiä ohjaa myös valon vaihtelu. Omat tapamme myös vaikuttavat siihen, mihin aikaan sisäinen kellomme meidät herättää. Voimme vaikuttaa päivärytmiiimme liikunnalla, ruokavaliolla ja säännöllisillä elintavoilla. (Dyregrov 2002, 23–24.)

Päivärytmin löytyminen nuoren elämässä on tärkeää monesta syystä. Unen puute vaikuttaa hormonitoimintoihin ja autonomiseen hermostoon ja niiden kautta koko kehoon ja sen toimintaan. Unihäiriöt ovat yhteydessä moniin psyykkisiin oireisiin ja toisaalta psyykenhäiriöt lisäävät unioireita. Unen määrällä ja laadulla on myös merkitystä koulumenestykseen. Lisäksi unen pituus vaikuttaa painoon ja aineenvaihdunnan säätelyyn. (Mäki ym. 2010, 102.)

Aikuisten unihäiriöiden syinä ovat usein fyysiset vaivat. Nuorilla korostuvat psyykkiset ja käyttäytymiseen liittyvät syyt kuten depressiot, ahdistuneisuus ja erilaiset pelot, kuten koulupelko. Unihäiriöt ja huonoksi koettu terveydentila liittyvät nuorilla toisiinsa. Nuorilla useimmiten ilmennyt univaikeus on aamuväsymys. Toisena vaikeutena tulee esiin päiväväsymys ja kolmantena uneen pääsyvaikeudet. Useimmiten nuori kertoo väsymyksensä syyksi sen, ettei hän ehdi tai viitsi nukkua tarpeeksi. Uneen pääsyvaikeuden takaa löytyy unirytmiiin muutoksia tai mieltä painavia huolia. (Rosblom, Ruuskanen, Laine & Vertio 1994, 97.) Nuoren vuorokausirytmiiä parannettaessa on siis huomioitava nuoren elämän kaikki osa-alueet ja tuettava nuorta niissä, jotta uniongelmiiinkin saadaan riittävä apu.

4.4 Hengelliset voimavarat

Koska toinen opinnäytetyöntekijä on myös diakonissaopiskelijä, käsittelemme myös hengellisyyttä opinnäytetyössämme, vaikkakaan se ei Vamos nuortentointakekuksessa välttämättä ole esillä. Diakonisessa työssä ihminen nähdään kuitenkin kokonaisuutena johon liittyy psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen puoli

hengellisellä ulottuvuudella. Ihmisen henkiset tarpeet ja vahvuudet nähdään myös voimavarana josta voi saada tukea muuhun elämään. Hengellisyys on uskon käytännöllistä harjoittamista. Siihen kuuluu esimerkiksi jumalanpalvelukseen osallistuminen, ehtoollisen vietto, hiljaisuus, mietiskely, yhteys toisiin uskoviin, rukoushetket, laulaminen, hengellinen musiikki sekä oman uskonnon pyhän kirjan lukeminen. (Aalto & Gothoni 2009, 12.)

Hengellisyys on hoitotyössä merkityksen ja tarkoituksen hakemista omaan elämään. Se on halu ymmärtää yliluonnollisen olemassaoloa, suhdetta muihin ihmisiin, Jumalaan ja maailmankaikkeuteen. Hengellisyyteen liittyy toivon saaminen ja oman tilanteen vaikeuksienkin keskellä mahdollisuuksien löytäminen. Se luo uskoa tulevaan. (Aalto & Gothoni 2009, 12.)

Uskonto voi tarjota ihmiselle paljon voimavaroja. Se antaa kuvan ihmisestä ja päämäärän ihmisen elämälle. Uskonnollinen ihminen saa kokea elämänsä olevan jonkun suuremman, absoluuttisen, Jumalan käsissä. Uskontojen kirjo on suuri, mutta Suomi on ollut perinteisesti kristitty maa. Kristinuskon perinne värittää vahvasti maamme kulttuuria. Tämä perinne on ollut myös hoitamisen ja lähimmäisen auttamisen taustalla. Ihmisellä on erilaisia hengellisiä tarpeita. Niitä on jaoteltu neljään ryhmään. Ensimmäistä sanotaan tarpeeksi tulla sovitetuksi itsensä, läheisten ja Jumalan kanssa. Toisena tarpeena ajatellaan tarvetta suojautua, kun kaikki muu uhkaa hajota. Kolmantena tarpeena pidetään elämän eheytyksen löytymistä. Neljäntenä nähdään kiitollisuuden ja täyttymyksen saavuttamisen tarve. (Aalto & Gothoni 2009, 13.)

Elämän eri tilanteissa hengelliset kysymykset voivat nousta pintaan. Näin voi tapahtua sairastuessa tai kuoleman kohdatessa. Kysymykset voivat nousta myös pintaan ihmisen pienemmissä ongelmissa tai vain halussa kasvaa sisäisesti. Joillekin kysymykset nousevat pintaan myös elämän hyvinä hetkinä. Kysymykset koskettavat koko ihmisen olemassa oloa. Niissä on usein taustalla ihmisen elämännäkemyks ja tulkinta uskonnosta. Näihin kaikkiin kysymyksiin ei välttämättä löydy vain yhtä oikeaa vastausta, mutta monelle voi olla tärkeää pohtia niitä toisen ihmisen kanssa. Keskeisinä nousevat usein pintaan kysy-

mykset: Kuka minä olen? Mikä on elämäni tarkoitus? Mihin olen matkalla? Mitä tapahtuu kuoleman jälkeen? (Aalto & Gothoni 2009, 13.)

Aiemmin puhutaan nuoren aikuisen minän ja minuuden sosialisatiosta. Nuoret vakiinnuttavat yleensä 18–25-vuotiaana yhteisön normeja riittävästi vastaavan identiteetin. Tässä sosiaalisatiossa menee aikansa. Se vaatii nuorelta työtä sekä koulussa, työssä, kuin yksityiselämässäänkin suhteessa vanhempiin, muihin aikuisiin, sisaruksiin ja ikätovereihin. Saavutus johon nuoruusiän kehitys huipentuu selkeimmin ja lyö alustavasti lukkoon nuoren identiteetin on omakohtaisen maailmankuvan ja elämänkatsomuksen luominen. Erikson (1968) kuvaa tätä muutosta sanoin ”Olen sitä mihin uskon ja luotan.” Nuoruusiän viimeistä vaihetta kutsutaan myös ideologiseksi kriisiksi. Sen yhtenä taustavoimana vaikuttaa uskonto. (Vuorinen 1998, 220.)

Maailmankuvaansa yksilö kiteyttää kaiken mitä hän ne elämänsä varrella kokenut, ajatellut, tuntenut ja oppinut. Sisäisesti jäsentynyt maailmankuva voi näin tarjota pohjan ehjälle identiteetille. On useita eri syitä, miksi maailmankuvan muodostaminen on uusi vaihe nuoruusiän lopulla. Tässä vaiheessa nuoren ajattelu on Piagnetin (1954) mukaan edennyt aikuisuuden tasolle. Tätä nimitetään muodollisten operaatioiden vaiheeksi. Nuoren elämäkokemukset monipuolistuvat ja hänen on liitettävä ne mielensä kehitykseen. (Vuorinen 1998, 220–223.)

Nuoren maailmankuvan rakennetta muokkaa myös tunne-elämän kehitys. Nuoren kehitys on kuitenkin kulttuurisidonnaista. Ympäristön käsityksen ohjaavat ihmisen omaa ajattelua. Nuori voi haluta luoda omaa maailmankuvaa myös itsenäistyäkseen omista vanhemmistaan. Kotoa lähtö ja itsestä huolehtimisen vaiheen voi tuottaa erilaisia pelkoja. Nuori voi saada turvaa näihin myös maailmankuvan perusteellisesta muokkaamisesta. Nuori miettii mitkä asiat hän omaksuu vanhemmiltaan ja mitkä arvot ovat häntä itseään ja hänen tarpeisiinsa sopivia. Nämä pohdinnat elämänkatsomuksesta auttavat myös ammatinvalinnassa. Tämä psyykinen kehitys ei sinänsä synny ilman sisäisiä ristiriitoja. Näitä ristiriitojen tiedollista ja emotionaalista käsittelyä nuori oppii valitessaan itselleen sopivaa ideologiaa. Oli ideologia sitten uskonnollinen tai maallinen, niin se tu-

kee nuorta itsenäistymisessä. (Vuorinen 1998, 220–223.) Uskonnon tarjoaman turvallisuuden ansiosta sen voima on kuitenkin eri luokkaa kuin niillä uskomuksilla, jotka hallitsevat arkielämän tavallisissa sosiaalisissa havainnoissa ja päätelmissä. Uskonnollinen herääminen voi kirvoittaa ihmisessä psyykkisiä voimavaroja, jotka ovat vastauksena yksilön ristiriitoihin. (Lindeman-Viitasalo 1995, 22–37.)

Tutkimusten mukaan keskittyminen materiaalsiin arvoihin alentaa ihmisen onnellisuutta (Ojanen 2007, 166). Monet hengellisyyteen ja uskontoihin liittyvät arvot taas korreloivat suoraan ihmisen onnellisuuden kanssa. Tilastojen mukaan mm. anteeksiantavuus toisia kohtaan korreloi suoraan elämäntyytyväisyyden kanssa. (Ojanen 2007, 195.) Nykymaailmassa voidaan elää arvotyhjiössä, joka kaventaa ihmisen onnellisuuden tunnetta. Lisäksi se vaikeuttaa ihmisen elämän tarkoituksellisuuden kokemusta. Yhteisestä kulttuurista ja uskosta ja arvoista nuoret voivat saada turvaa luovaa pohjaa elämäänsä. Niille on hyvä rakentaa voimauttavaa maailmankuvaa pohjaksi elämään ja sen ristiriitojen tueksi. Se luo tarkoituksellisuutta ja uskoa tulevaan. (Ojanen 2007, 238–243.)

Toivo ja usko tulevaan voidaan nähdä henkisenä ja psyykkisenä voimavarana, mutta se on myös vahvasti hengellinen voimavara. Kristinusko tarjoaa uskon, toivon ja rakkauden näkemyksen. Toivon on todettu olevan tärkeää nuoren elämässä normaalin kehityksen kannalta. Toivo vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja motivoi toimimaan tulevaisuuden hyväksi. Ihmisyyteen kuuluu se, että hän on matkalla johonkin parempaan. Toivo mahdollistaa sen, että ihminen on avoin tulevalle. Toivo on todettu myös vaikuttavan mielenterveyteen positiivisesti ja ehkäisevän masennusta. Usko tuo mukanaan toivoa, lohtua ja läheisyyttä, jotka antavat elämäntilanteelle merkitystä vaikeuksista huolimatta. Uskon voimakkuus on merkitsevempi tekijä kuin sen sisältö. Se, että ihminen voi uskoa johonkin ja toivoa jotain, ehkäisee voimattomuuden ja luovuttamisen tunteita. (Kylmä 1996, 11–24.)

Ihminen voidaan nähdä psyykkisenä, henkisenä, sosiaalisena, fyysisenä ja hengellisenä kokonaisuutena. Näiden kaikkien osien voimavarat ja hyvinvointi

vaikuttavat muihin osiin. Usein ihmisellä voi syntyä tarve myös hengellisyyteen. Tähän tarpeeseen vastaaminen voi olla joissain elämäntilanteissa erittäin tärkeää ja voimauttavaa. Jos taas henkisiä tarpeita ei huomioida, se voi näkyä myös muissa osissa ihmistä, jos hän kokee jäävänsä vaille jotain tärkeää. Ihmiset ovat erilaisia ja hengellisetkin tarpeet ovat jokaisella vaihtelevat. (Lappalainen 1998, 24.)

Hengellisyyttä tuetaan esimerkiksi sielunhoidossa. Siinä otetaan huomioon ihmisen ainutlaatuisuus ja tarve tulla hyväksytyksi omana itsenään. Sielunhoidon kuuluu olla hyväksyvän rakkauden tuovaa ihmisen kokonaisvaltaista auttamista. Ihmisen löytäessä oman maailmankuvansa ja arvojensa tuoma tuki, sekä Jumalan hyväksyvä rakkaus, hän voi löytää toivoa tulevaisuuteensa hankalissakin tilanteissa. Hengelliset arvot nostavat ihmisen tulevaisuuden uskoa ja itsetuntoa. Täydelliseen ihmisen hyväksymiseen ja rakkauteen ei toinen ihminen kykene. Emme ole ihmisinä ikinä täydellisiä emmekä kykene täydelliseen hyväksyvään rakkauteen. Näin ihmiset voivat saada kokea olevansa sielunhoidossa hyväksytyjä Jumalan täydellisen rakkauden ansiosta. (Lappalainen 1998, 25.)

5 TOIMINTAMENETELMÄT NUORTEN AUTTAMISEKSI

Tutkimme myös nuorten parissa käytettäviä toimintamuotoja psyykkisen, sosiaalisen, fyysisen ja hengellisen tuen näkökulmasta. Näitä ei voida täysin erottaa kuitenkaan toisistaan, ja menetelmät vaikuttavat monella tapaa eri alueisiin ihmisessä. Kaikki menetelmät vaikuttavat myös ihmiseen kokonaisuutena. Selkeyttämisen vuoksi olemme tehneet kuitenkin jaottelun. Sairaanhoidajan on hallittava erilaiset hoitotieteen tiedon lajit. Näitä ovat empiirinen tieto, eettinen tieto, esteettinen tieto sekä henkilökohtainen tieto. (Lauri & Elomaa 1999, 90–91.)

Empiirinen tieto pitää sisällään tutkimukseen perustuvan tiedon, joka kuvaa hoitamista ja sen vaatimuksia. Tämä liittyy yleensä ihmisen terveyteen ja sairauksien liittyviin ongelmiin ja niiden hoitoon. Eettinen tieto pitää sisällään hoitamisen arvot, periaatteet, yhteiskunnalliset normit ja moraalikysymykset. Esteettinen tieto pitää sisällään hoitajan vuorovaikutuskyvyt, tiedot, teknisen osaamisen, sekä inhimillisen tavan toteuttaa hoitamista. Henkilökohtainen tieto on ihmisen oman kehityksen ja elämäkokemuksen pohjalta syntynyttä tietoa. (Lauri & Elomaa 1999, 90–91.)

Näitä kaikkia puolia hoitajan on hallittava nuoria tukiessaan. Hoitomuotoja mietittäessä perustetaan niiden valinta tieteelliseen tutkimukseen. Lisäksi mahdollisista sairauksista ja niiden havainnoimisesta voi olla hyötyä työssä nuorten parissa. Eettisen tiedon perusteet ovat aina tärkeitä hoitotyössä, mutta erityisen tärkeää se on alaikäisiä ja sairaita hoidettaessa. Vuorovaikutustaitojen on oltava erityisen hyviä hoitotilanteissa, joissa nuoren omaa psyykkistä kasvua pyritään parantamaan. Oma henkilökohtaista tietoa hoitaja kartuttaa työssään.

Eryteisesti alaikäisten kohdalla hoidon ja lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tarkkailun on oltava laadukasta. Hoitajan on pyrittävä huomioimaan lapsen kasvuympäristö ja kokonaisvaltainen hyvinvointi siellä. Se vaatii hoitajalta erityistä herkkyyttä kuunnella ja ymmärtää potilasta. Lastensuojelulaki takaa, että lapsella on oikeus turvalliseen ja virikkeitä antavaan kasvuympäristöön, tasapainoi-

seen ja monipuoliseen kehitykseen sekä etusija erityiseen suojeluun (417/2007).

Vamos Nuorten-toimintakeskuksessa järjestetään hyvin monipuolista toimintaa nuorille. Siihen kuuluu sekä yksilökeskusteluja, että sosiaalisen tuen menetelmiä, joissa nuoret toimivat yhdessä vertaistukea hyödyntäen. Nuoria opastetaan myös arjen perusasioissa kuten ruuanlaitossa ja erilaisissa harrastuksissa. Nuoret saavat tietoa eri elämiseen koulutukseen ja ammatteihin liittyen vierailevilta puhujilta ja omalta henkilökunnalta. Nuori huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja halutaan näin turvata hänen elämässä selviytymistä kaikilla elämän alueilla. (Helsingin diakonissalaitos 2012.) Näin nuorien eri voimavaroja pyritään vahvistamaan. Salutogeeninen lähestymistapa on voimavaroihin ja terveyslähtöisyyteen perustuva teoria. Siinä pyritään keskittymään ihmisen voimavaroihin ja vahvuuteen sairauden sijaan. (Antonovsky 1979, 1987.) Näin pyrimme myös lähestymään nuorten syrjäytymisen ehkäisyä voimavaroja kartoittavalla tutkimuksella ja niitä lisäävien toimintamuotojen arvioimisella.

Erilaisia toimintatapoja arvioidessamme keskityimme Vamoksessa käytettäviin yksilötapaamisiin ja ryhmätoimintaan. Yksilötapaamisissa käydään läpi nuoren yksilöllisiä tavoitteita ja suunnitellaan jatkopolkuja, jotka sopivat oikeasti nuorelle itselleen. Jatkopolkuina voivat olla ensin toiset valmistavat nuorten toimintakeskuksen tapaiset ryhmät ja sitten koulutus- tai työvaihtoehdot. Niitä mietitään nuoren voimavarojen ja tilanteen mukaan sopiviksi. Ryhmän toimintaa suunnitellaan yhdessä nuorten kanssa, jotta se mahdollisimman hyvin tarjoaisi sellaista tukea joka edesauttaa nuoria yhteiskuntaan kiinnittymisessä ja oman paikan löytämisessä. Vamoksen toimintamenetelmien pohjalla on pyrkimys asiakaslähtöisyyteen ja asiakkaan voimavarojen löytymiseen. Keinoina käytetään henkilökohtaisen tuen menetelmiä, sosiaalisen tuen menetelmiä sekä terveysneuvontaa. (Helsingin diakonissalaitos 2012.)

Vamoksessa asioivat nuoret saivat tehtäväkseen miettiä millainen on tyypillinen Vamoksen asiakas. Nuoret nimesivät tyypillisen asiakkaan Kalleksi joka on 20-vuotias. Kalle oli käynyt läpi koko Suomalaisen hyvinvointiverkoston apujärjes-

telmät. Hän oli saanut erityisosaajien tukea ja apua jo tarhasta lähtien. Koulussa hän oli päässyt erityisryhmiin opiskelemaan. Häntä oli hoidettu eri paikoissa eri tarpeisiinsa. Joku asiantuntija oli keskittynyt Kallen oppimisvaikeuksiin. Toinen asiantuntija oli keskittynyt häiriökäytökseen. Myöhemmin rikollisuuden ja päih-teiden tullessa kuvioihin myös poliisi oli tutustunut Kalleen. Kallen äiti oli saanut sosiaalista apua myös. Kalle oli saanut kaiken hyvinvointivaltion tarjoaman avun itselleen, mutta Vamokseen tullestaan hän oli todella huonossa kunnossa. Kal-len koulu oli jäänyt kesken. Kallella ei ollut työtä tai harrastuksia. Kallella ei ollut ystäviä. Hänellä oli taustallaan rikoksia ja päihkeitä. Kalle oli yksinäinen ja ma-sentunut. Mikä sitten oli mennyt pieleen? Kukaan ei ollut kysynyt Kallelta, kuin-ka hän voi. Kukaan ei ollut todella välittänyt oikeasti. Eri asiantuntijat olivat kes-kittyneet omaan osaamisalueeseensa, mutta eivät olleet hoitaneet Kallea koko-naisvaltaisesti. Kukaan ei ollut pysähtynyt kysymään, mitä Kalle itse haluaa ja miten häntä voisi auttaa. Tähän kokonaisvaltaiseen auttamiseen ja katkeamat-tomaan apujärjestelmään, jossa välitetään oikeasti, pyritään Vamoksella. (Kök-kö 2012.)

Hoitotyön päämääränä on ihmisen kokonaisuuden huomioonottava hoitaminen. Sen tärkeitä käsitteitä ovat ihminen, terveys, hoitotyö, ympäristö, vuorovaikutus ja terveyden edistäminen. Ihminen on kokonaisuus johon liittyy psyykinen, fyy-sinen ja sosiaalinen puoli hengellisellä ulottuvuudella. Ympäristö käsitteellä tar-koitetaan ihmisen fyysistä, sosiaalista ja symbolista ympäristöä. Hoitotieteen tutkimus keskittyy fyysisen ympäristön konkreettiseen ja toiminnalliseen hoito-ympäristöön ja sen merkitykseen ihmisen paranemiseen. Sosiaalinen ympäristö tarkoittaa ihmisen ihmissuhteita hyvässä ja pahassa. (Lauri & Elomaa 1999, 54–66, 90–91.)

Symbolinen ympäristö on kulttuurin, kielen, uskonnon ja yhteisön sosiaalisten normien yhteys ihmiseen. Siihen vaikuttavat myös kasvatus ja koulutus sekä yksilölle asetetut normit ja odotukset. Hoitamisen näkökulmasta siihen kuuluu myös yhteisön käsitys terveydestä ja sairaudesta. Hoitajan rooli on keskeinen myös vuorovaikutustilanteessa. Hoitajalta odotetaan kykyä tasavertaiseen työ-s-kentelyyn ja kommunikointiin potilaan kanssa, sekä kykyyn ymmärtää potilaan

tunnetiloja. Vuorovaikutussuhteessa tärkeää on sekä verbaalinen että nonverbaalinen kommunikointi ja ihmisen kokemuksen tajuaminen merkitykselliseksi. Lisäksi hoitaja toimii auttajana asiakkaan kasvu- ja kehitysprosessissa. (Lauri & Elomaa 1999, 54–66, 90–91.) Näitä kokonaisvaltaisen hoidon periaatteita lähdimme opinnäytetyössämme tutkimaan Vamos-Nuorten toimintakeskuksen kannalta ja sen työskentelystä käsin.

5.1 Psyykkisen tuen yksilölliset menetelmät

Käsitlemme tutkimuksessamme Vamos-toimintakeskuksen menetelmiä ja niiden toimivuutta. Vamoksen koko toiminta perustuu asiakaslähtöisyyteen. Asiakaslähtöisyys lisää hoitotyön laatua ja tuloksellisuutta. Se on potilaslähtöistä, voimavaroja tukevaa, perustuu yhdenvertaiseen vuorovaikutukseen ja edellyttää hoitajalta aitoa empatiaa ja eläytymistä nuoren tilaan. (Karttunen 2005, 6-7.) Asiakaslähtöisyys on prosessiluonteista ja etenee vuoropuheluna asiakkaan ja hoitotyöntekijän välillä. Hoitoprosessi ei koskaan etene samalla tavoin eri asiakkaiden kohdalla, ja tilanteet vaihtelevat myös saman asiakkaan kanssa. Tässä prosessissa ideaalina on, että molemmat asiakas ja työntekijä, tuovat omat tietonsa käyttöön ja etsivät ratkaisut yhdessä. Tilanne saa olla epävarma tavoitteiden ja tietojen suhteen, tämä mahdollistaa avoimuuden ja luovuuden. Ratkaisut syntyvät vähitellen asiakkaan kautta. Hoidon perusteita ovat jatkuvuus ja intuitio. Myös hoitotyöntekijä joutuu punnitsemaan arvojaan ja ihmiskäsitystään. Asiakaslähtöinen hoitotyö perustuu yksilön ja ihmisarvon kunnioittamiseen, yhdenvertaisuuteen ja on eettisesti hyvin velvoittavaa työtä. (Kokkola, Kiikkala, Immonen & Sorsa 2002, 50–53.)

Asiakaslähtöinen hoitotyö perustuu dialogiin. Asiakkaan kanssa keskustellaan yhdessä hänen asioistaan ja häntä kuunnellaan kaikessa. Millainen dialogi sitten tuo asiakkaalle hyvinvointia ja voimavaroja sekä edistää hänen selviytymistään? Vamos- Nuorten toimintakeskuksessa vuorovaikutuksen periaatteena on keskittyä asiakkaan tukemiseen ja voimaantumiseen sekä keksiä keinoja hänen elämänsä etenemiseen. Huomion keskiössä on siis asiakkaan tulevaisuus.

Ideana ei ole kaivaa asiakkaan menneisyyttä ja puida sosiaalisen eristymisen syitä ja taustoja. Tällainen vuorovaikutus voidaan määritellä supportiiviseksi. Supportiivinen hoitotyö on siis tukea antavaa hoitotyötä, jossa asiakkaan hallinnan tunne lisääntyy vuorovaikutuksessa. Tämä lisää hänen henkisiä resurssejaan selviytymiseen. (Mikkola 2000, 20.) Terapiassa supportiivisuus tarkoittaa pyrkimystä vahvistaa yksilön psyykeä ja itsetuntoa sekä tukea asiakasta suhtautumisessa vaikeuksiinsa (Mikkola 2000, 28).

Asiakaslähtöistä työtettä käytettäessä tavoitteet asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa ja se tehdään yksilöllisesti. Auttamisen tulee olla kokonaisvaltaista ja apua tarjotaan eri vaiheisiin. Rakennettaessa toimivaa yhteistyösuhdetta on tärkeää määritellä asiakkaan todellinen tuen tarve ja olemassa olevat voimavarat. Auttamisessa saatetaan tarvita myös moniammatillista yhteistyötä ja siinä otetaan käyttöön eri ammattiryhmien osaaminen ja palvelut ja niitä hyödynnetään asiakkaan tarpeen mukaan. (Kiiltomäki & Muma 2007, 35.)

Näkisimme asiakaslähtöisen hoitotyön matalan kynnyksen hoitoalueella erittäin tärkeäksi. On todettu, että nuorten syrjäytymisen estämisessä on tärkeää, että nuori saa itse vaikuttaa hoitoonsa (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40–41.) Näin saadaan nuori mukaan toimintaan ja kiinnittymään siihen. Voidaan saada selville mitä apua nuori kokee tarvitsevansa ja miten sitä voisi hänelle antaa. On hyvä luottaa myös nuoren omaan kykyyn tiedostaa ongelmansa ja tukensa tarpeen. Nuori itse myös tiedostaa usein mitä voimavaroja hän tarvitsee ja miten hän niitä voisi lisätä elämäänsä. Kun nuorta kuunnellaan tässä, häneltä saa arvokasta tietoa hoidonsuunnittelussa.

Henkilökohtaisen neuvonnan menetelmiä toimintakeskuksessa ovat ohjaustyö, johon liittyvät yksilökeskustelut ja pajatyöskentely, joka tähtää siihen että nuoret löytävät työllistymis- ja koulutuspaikat sekä suunnan tulevaisuudelleen. Keskeisenä käsitteenä henkilökohtaisessa neuvonnassa on neuvonnan supportiivisuus. Henkilökohtaisella neuvonnalla pyritään löytämään nuoren henkilökohtaiset ja yksilölliset tarpeet. Ohjausta tarvitaan jotta nuori voi löytää juuri itselleen sopivan polun kuntouttavaan toimintaan ja voimavarojen kartoitukseen. Nuoret

voivat aluksi miettiä nimetyn ohjaajan kanssa miten heidän polkunsu Vamoksessu alkaa ja jatkuu. Viimeisissu yksilökeskusteluissu pohditaan tulevaisuuden polkuu johon nuori kykenee sitoutuu. Käsittelemme henkilökohtaisessu neuvonta osiossu ohjaustyötä, koulutukseen ja työhön ohjaamista sekä supportiivista auttamismenetelmää.

Nuori tarvitsee toimintakeskukseen tullessaan aikaa ja omaa tahtia etenevän polun. Tähän tarvitaan ohjaajan henkilökohtaista tukea. Kun nuori ohjaajan kanssa suunnittelee polun, jossa hän aloittaa toimintakeskuksessu käynnit yhdellä kerralla viikossu ja jatkaa aina enenevästi käyntejä, niin hän saa omaksua asteittain syvenevästi osallistumista. Aloittelijalle on merkityksellistä saada aikaa kehittää esimerkiksi vuorokausirytmää sopivaksi yhteiskuntaan. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2005, 129.)

Henkilökohtainen ohjaus perustuu yksilön henkilökohtaisten tarpeiden huomiointiin. Tämä on erityisen tärkeää nuorten parissu. Henkilökohtaisessu neuvonnassu on myös hyvä nuoren kohdalla painottaa tunneavoimuutta. On hyvä saada aikaiseksi yksilöllinen suhde nuoreen, jossa hän voi avoimesti puhua itsestään ja tunteistään. Jos tätä ei saada kehitettyä, niin nuoren kanssa ei voida avoimesti tuntea yhdessä myöskään positiivisia tunteita. Monille voi olla kotoa kasvanut käsitys, että tunteiden ilmaisu on huono asia. Kuitenkin on tärkeää, että nuori kykenee ilmaisemaan sen milloin hän voi huonosti ja mistä syystä. (Isokorpi 2004, 127.) Jos nuori saa luottamuksellisen suhteen työntekijään, hän voi kertoa elämästään asioita, joita ei ole uskaltanut kertoa aiemmin. Näin nuori voi kertoa tärkeää tietoa siitä kuinka häntä voidaan auttaa ja mitkä ovat ongelmakohtia nuoren elämässä. Ilman näitä tietoja, nuoren kokonaisvaltainen auttaminen on vaikeampaa. Tämä on hyvin tärkeää tiedostaa lapsi- ja nuorisotyössu. Yhdessä luottamussuhteessu ohjaajan kanssa nuori voi oppia tunteiden käsittelyä, itsetuntoa ja voimaantumista.

Käsitettä ohjaustyö käytetään kuvaamaan työotetta, joka sijoittuu neuvonnan ja terapian välimaastoon ja jonka tarkoituksena on luoda edellytykset kuntoutumisselle. Kuntoutuminen voidaan nähdä yksilön sisäisenä tapahtumana. (Narumo

2006, 17.) Myös Vamos-Nuorten toimintakeskuksen työtä voidaan tämän määritelmän mukaan pitää suurelta osin ohjaustyönä.

Kuntouttavassa ohjaustyössä keskeistä on mahdollisuuksien tunnistaminen ja yhteiskunnan palvelujen hyödyntäminen kuntoutumisessa. Se perustuu siis hoitotieteen lisäksi myös yhteiskuntatieteeseen ja asiakas on tarkoitus auttaa takaisin normaaliin arkeen ja osaksi yhteisöä. (Narumo 2006, 18.)

Counselling-vuorovaikutuksella tarkoitetaan suoraan käännettynä ohjaamista, neuvontaa ja kehottamista. Kuitenkin siihen sisältyy myös idea asiakkaan tukemisesta. Sen tavoitteena on voimaannuttaa asiakasta ja auttaa häntä kokemaan voimavarojensa kasvavan. Tämä tapahtuu tukemalla asiakkaan jo omaamia voimavaroja. Se on siis vuorovaikutusta, joka voi olla lyhyt kontakti tai pitkäaikaista ja sisältää syvällistä keskustelua. Se ei kuitenkaan ole psykoterapiaa. Ideana ei ole tulkita asiakasta ja tehdä analyyseja vaan tehdä yhdessä asiakkaan kanssa johtopäätöksiä. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002.)

Ohjaustilanteiden suuntaamiseen tavoitetta kohti on käytetty Fram-mallia, Se on interventisen haastattelun malli. (Paunonen & Ilmonen 2001, 111–117.) Mallissa on neljää eri kysymystyyppiä: kartoittavat, etsivät, ohjaavat ja pohtivat kysymykset. Kartoittavat kysymykset ovat neutraaleja, ja niiden on tarkoitus löytää toiseikat. Niiden avulla selvitetään, mitä, missä ja milloin. Ohjattava voi näin jäsentää ja selvittää sen hetkistä tilannettaan. Ne saattavat kuitenkin tuntua syyllistäviltä ja ikään kuin ajaa ohjattavan puolustuskannalle. Ne myös häiritsevät kaavamaisuudellaan luonnollisen, vuorovaikutuksellisen dialogin syntymistä. (Kiiltomäki & Muma 2007, 22.)

Etsivät kysymykset ovat apuna erityisesti etsittäessä ohjattavan voimavaroja. Ne vastaavat kysymyksiin mitä, miten tai keiden. ”Kuka voisi auttaa sinua löytämään ratkaisuja arkielämäsi sujumiseen?” tai ”Millaiset asiat auttavat sinua rentoutumaan?” Nämä kysymykset etsivät yhteyksiä ja uusia näkökulmia tunteiden, tapahtumien ja toiveiden välille ja osoittavat asioiden vaikuttavan kehämäisesti toisiinsa. Kuitenkin on pyrittävä välttämään liian laajojen kokonaisuuksien

käsittelyä ja muistettava näiden kysymysten tarkoitus vapauttaa ja näyttää uusia merkityssuhteita. (Kiiltomäki & Muma 2007, 22.)

Ohjaavat kysymykset ohjaavat avun löytämisessä. Niiden on tarkoitus johdatella. Niihin voi yhdistää motivoinnin. Ohjattavalla ei ole aina itsellään voimavaroja etsiä apua, tai vertaistukea. Ja jopa palveluiden ääreen pääseminen on usein liian suuri työ tehdä yksin. Ohjaavat kysymykset näyttävät toivottavan teon ja saattavat olla rajoittavia ja konservatiivisia vaikka niiden tarkoitus onkin avata ohjattavalle uusia ratkaisuja ja käyttäytymismalleja. (Kiiltomäki & Muma 2007, 23.)

Pohtivat kysymykset ovat luovia ja tulevaisuuteen suuntautuneita. Niiden on tarkoitus selvittää kuinka ohjattava voisi suunnata tulevaisuuteen ja kuinka hän tulee toimimaan tästä eteenpäin. Ne tuovat esille luovuutta ja synnyttävät uutta. Ne havainnoivat myös ohjattavan mahdollisesti muuttuneita arvoja ja vastaavat kysymykseen siitä mitä ohjattava kokee merkitykselliseksi tulevaisuudessaan. (Kiiltomäki & Muma 2007, 23.)

Fram-mallia on käytetty myös mielenterveyskuntoutuksessa (Kukkonen-Lahtinen 2006, 10–13.) Tätä mallia voisi käyttää myös hoitotyössä, mutta se on kuitenkin sovitettava erikseen kuhunkin tilanteeseen käyttökelpoiseksi. Ideana ei ole kysymysten sarja, joka voisi tuntua pelkästään ahdistavalta ja lukita puhuttavan täysin. Kysymykset eivät ole tarkoitus vaan väline. Hoitajalla on oltava herkkyyttä jotta hän voi havainnoida asiakasta ja intuitiivisesti esittää oikeaan aikaan oikeita kysymyksiä. Keskustelun on oltava huomioon ottavaa ja vuorovaikutteista. Tärkeintä keskustelussa on siis muistaa dialogisuus. Keskustelu on matka asiakkaan kanssa. Kysymysten tarkoitus on viedä keskustelua tarvittaessa eteenpäin. Myös asiakas itse saattaa esittää kysymyksiä. Hoitajan kysymykset myös estävät keskustelun jumiutumisen yksipuolisesti joidenkin asiakkaan mieltä vaivaavien kysymysten pyörittelyyn ja voivat näin kannustaa häntä eteenpäin asioiden käsittelyssä. Myös oikeat äänenpainot voivat toimia työvälineinä. Äänen painon tulisi välittää myötäelämistä ja olla ystävällinen, mutta säilyä kuitenkin asiallisena. (Kiiltomäki & Muma 2007, 21.)

Näiden henkilökohtaisen tuen menetelmillä on henkisen ja psyykkisen tuen lisäksi tavoitteena myös helpottaa nuoren pääsyä koulutukseen ja työelämään. Nuorilla koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääminen tuo kuitenkin muitakin ongelmia kuin köyhyys. Sosiaalisten suhteiden ja statuksen ylläpito hankaloituu, arkielämä ei ole säännöllistä eikä pitkäjänteistä ja mahdollisuus yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen kaventuu. Näiden seurauksena nuorten kyky hoitaa arkielämän velvollisuuksia ja huolehtia itsestään vähenee. Tämä vaikuttaa siis nuoreen kokonaisvaltaisesti myös henkistä hyvinvointia kuormittaen. Näin kaikki osa-alueet ihmisessä vaikuttavat toisiinsa. (Taskinen 2001, 10–11.)

Siten nuoren konkreettinen auttaminen mahdollisen työn tai koulutuspaikan löytämisessä on tärkeä keino estää syrjäytymistä. Tämä vaatii yksilöohjausta jokaisen kohdalla erikseen. Nuorta autetaan löytämään kykynsä ja kiinnostuksen kohteensa ja havaitsemaan realistiset mahdollisuutensa. On hyvä, että Vamoksella nimetty ohjaaja tutustuu nuoreen ja auttaa häntä löytämään omat kykynsä, vahvuutensa ja mielenkiintonsa kohteet. Näin nuori voi saada tärkeää tukea itselleen sopivan urapolun löytämiseen. Nuorena itsensä tunteminen ei välttämättä ole vielä täysin kehittynyt ja nuoren saama aikuisen tuki voi olla merkittävä.

Nuoruuden tavoitteisiin liitetään koulutuksen hankkiminen ja työelämään valmistautuminen, perhe-elämään valmistautuminen työelämään siirtyminen. Jos nämä asiat eivät onnistu nuoren elämässä, hän on vaarassa joutua aikuisena syrjäytyneeksi. Näiden kehitystehtävien onnistunut ratkaisu taas luo pohjaa myönteiselle kehitykselle. (Nurmi ym. 2008, 131.) Tavoitteiden saavuttamiseen nuoren elämässä vaikuttaa voimavarojen lisäksi lähiympäristön ihmiset. On erittäin tärkeää, että nuorella on tuki näissä tärkeissä päätöksissä. (Nurmi ym. 2008, 139.) Niissä avunsaanti kehittää nuoren itsetuntoa ja elämänhallintaa ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kaikkeen hyvinvointiin.

Työelämään siirtyminen on hyvinkin yksilöllinen kokemus. Se on laajentamassa nuoren identiteettiä. Nykyään työelämään sitoutuminen vie pitkän ajan ja vaatii

pitkäjänteisyyttä nuorelta. Moniin ammatteihin joudutaan lukemaan koko varhaisaikuisuuden ajan. Nuori joutuu lykkäämään luonnollista haluaan huolehtia itsestään. Nuoruuden haaveena on päästä nopeasti mukaan ympäröivään elämään ja sen mahdollisuuksiin. Nuoret valitsevat usein ammattinsa myös perimänä ja hieman sen mukaan, mitä vanhemmat ovat valinneet. Nuoruudessa valittu ura vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen, vaikkakin nykyään korostetaan jatkuvaa koulutusta ja uran vaihtoja tapahtuu. Tämä vaatii kuitenkin paljon resursseja ja voimavaroja ihmisen elämässä, eikä se ole aina suinkaan mahdollista. On siis erittäin tärkeää löytää itselle sopivin polku kehitysvaiheen aikuistumiskohdassa. Syrjäytymisuhan alla oleva nuori ei usein ole hankkinut koulutusta. Hänellä on vähän harrastuksia. Nuori keskittyy enemmän nautinnonhakuiseen elämään, eikä tajua sen seurauksia. Pitkäaikaistyöttömät nuoret aikuiset syyttävät usein epäonnistumisista itseään. Menestyneet nuoret syyttävät epäonnistumisista ympäristöään. Kun syrjäytymisvaarassa oleva nuori aikuinen syyttää tilastaan vain itseään, hänen itsetuntonsa laskee entisestään. Näin noidankehä on valmis. (Vuorinen 1998, 245–247.)

Nuorta joka on joutunut syrjäytymisen noidankehään, on pyrittävä ensin tukemaan ja kasvattamaan hänen voimavarojaan, ennen kuin hän on valmis työelämän ja koulutuksen haasteisiin. Kun voimavarat ovat kasvaneet tarpeeksi, nuorta on hyvä ohjata hänen kiinnostuksen kohteitaan ja kykyjään vastaavaan urapolkuun. Näin nuori saavuttaa kehitysvaiheentehtävänsä ja lujittaa identiteettiään. (Vuorinen 1998, 245–247.)

Supportiivinen tuki antaa myös nuorelle psyykkisiä voimavaroja jaksamisen tueksi. Supportiivista tukea antaessaan hoitajan on erityisesti pohdittava, kuinka voi auttaa asiakasta tämän arjen sujumisessa ja kuinka voi auttaa siinä eteenpäin selviämisessä. Supportiivisessä dialogissa keskustelun tulee olla motivoivaa, mutta hoitajan on osattava erityisesti myös kuunnella. Keskustelu antaa asiakkaalle tukea ja rohkaisua. (Kiiltomäki & Muma 2007, 23.)

Sosiaalisia taitoja vaaditaan myös ohjaajalta. Jos ohjaaja ei itse innostu työstään, hän ei kykene innostamaan muita. Innostunut ohjaaja taas voi saada myös oh-

jattavan innostumaan oppimistavoitteiden saavuttamisesta ja niihin pyrkimisestä. Innostunut ohjaaja saa myös asiakkaan uskomaan parempaan tulevaisuuteen. Ihmissuhdetyöstä innostunut ohjaaja kykenee myös luomaan mielekkyyttä ohjaukseensa ja haluaa aidosti auttaa. Hänellä on kyky tuntea kiintymystä työtään kohtaan ja myös asiakkaitaan kohtaan. (Isokorpi 2004, 31.) Vain ohjaajan aidolla kiinnostuksella myös nuori voi kokea olevansa arvostettu. Ohjaajan kiinnostus voi nostaa nuoren voimavaroja. Nuori voi oppia tervettä itsetuntoa, voimaantumista ja elämänhallintaa itsetuntonsa kasvaessa. Jos on pelkona, ettei nuori kunnolla avaudu ohjaajalleen tai kykene saavuttamaan luottamuksellista suhdetta, nuori voi olla saavuttamatta tarvitsemaansa apua. On erityisen tärkeää, että nuori saa kokea luottamusta ja yhteyttä ohjaajaan ja puhuu kaikista tarpeellisista asioista hänelle luottamuksella. Näin voidaan auttaa nuorta kokonaisvaltaisesti.

5.2 Sosiaalisen tuen menetelmät

Vamos toimintakeskuksessa pyritään tukemaan nuoria sosiaalisen tuen menetelmin. Sosiaalista tukea keskuksessa nuoret saavat ylipäätään toiminnan ryhmämuotoisuudesta sekä erityisesti sen tuomasta vertaistuesta.

Tutkimukset näyttävät selkeästi sosiaalisten suhteiden merkityksen ihmisen elämän hallintaan ja hyvinvointiin. Esimerkiksi Cohenin tutkimus vuodelta 2004 osoittaa, että sosiaalinen tuki puskuroi stressiä. Sosiaalisen tuen avulla ihminen näkee elämänsä ristiriitaisiin valoisampia ratkaisumalleja. Ihminen kykenee löytämään paremmin selviytymiskeinoja. Ihminen kokee asiat vähemmän stressaavina. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat stressin tasosta riippumatta. Tutkimustulosten valossa voidaan myös huomata, että riippumatta koetun stressin tasosta sosiaalinen tuki ja kontaktit lievittävät masennusoireita. Tuki edistää hyvinvointia ja luo elämän tarkoituksellisuutta. Ihmisen itsetunto kasvaa ihmis-suhteiden avulla. Näiden seurauksena myös masennus vähenee. Se edistää fyysistäkin terveyttä tarjoamalla informaatiota ja motivoimalla itsestä huolehtimiseen. (Cohen 2004, 678.)

Yhdessä toimiessaan nuoret voivat oppia erilaisten taitojen lisäksi yhdessä toimimista. On tärkeää, että nuoret voivat oppia tuntemaan toisensa yksilöinä. Yhdessä toimiessa ei tarvitse aina korostaa arvosanoja ja kykyjä. Nuoret voivat toimiessaan yhdessä yhteisen hyvän vuoksi oppia anteliaisuutta, ystävällisyyttä ja hyvyttä. Nuoret voivat somia kiinteämpiä ihmissuhteita ja syventää yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnettaan. On tärkeää, että he voivat oppia luomaan ja ylläpitämään ihmissuhteita. Tässä on myös ohjaajalla tärkeä rooli. Hänen on osattava olla hyvänä esimerkkinä ja luottamuksen ja arvostuksen arvoinen. Myös ryhmissä voidaan opetella tunneilmaisua ja keskustelua. Nuoret voivat oppia, ettei ole noloa kertoa omista tunteistaan tai tuntea. (Isokorpi 2004, 136–137.)

Vuorovaikutussuhteissa pärjääminen vaatii myös tunneälyä. Ihmiset ovat erilaisia, mutta heidän on jollain tasolla kyettävä ymmärtämään toisiaan. Täysin toista ihmistä ei voi ymmärtää, mutta tiettyjä asioita tarvitaan normaaliin kanssakäymiseen. Näitä toisen tunteiden ymmärtämistä ja analysointia, ei voi oppia kuin ryhmässä toisten kanssa. Tämä vie aikaa ja vaatii yhteisiä kokemuksia. Kun ryhmänä tehdään yhdessä, niin sitoudutaan toimintaan myös emotionaalisesti. (Isokorpi 2004, 63.)

Ryhmätoiminta on yksi tärkeä osa sosiaalisen tuen menetelmiä. Vamoksen toiminta on paljolti ryhmämuotoista. Näin nuoret myös oppivat sosiaalista vuorovaikutusta. Ryhmätoiminta on ihanteellista ihmissuhdevaikeuksista tai jännitysoireista kärsiville. Se tarjoaa mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutusta, jakaa kokemuksia ja myös samaistua toisiin (Sakki 2003, 106–107.) Nuorten tavoitteisiin nähden ryhmätoiminta on erittäin tarkoituksen mukaista ja soveltuvaa. Ryhmässä opitut taidot ovat niitä joita syrjäytymisestä kärsivä tarvitsee. Vain käytännössä ryhmään osallistumalla nuori voi oppia ryhmässä toimimisen taidot.

Ryhmätoiminnalla nuorille pyritään hankkimaan voimavaroja kuten sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot, hyvä itsetunto ja voimaantumisen. Näitä kaikkia on

ihanteellista opetella oikeasti ryhmässä. Yhteisöön kuulumisen ja sen toimintaan osallistuminen ovat merkittäviä oppimisen ja älyllisenkehityksen voimavaroja. Parhaiten ihminen oppii jos saa kuulua yhteisöön, jota hän arvostaa. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2005, 123.) Näin ollen on hyvä, jos nuoret pääsevät vaikuttamaan toimintaan ja olemaan vertaistuen parissa, johon he voivat luottaa. Nuorilla on voinut olla toistuvia epäonnistumisten kokemuksia ryhmätilanteista. Näin nuori on voinut sisäistää ryhmän tekemän arvion itsestään ja alkaa uskoa siihen. Hän on menettänyt luottamuksensa itseensä. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2005, 122.) Kun nuori pääsee työskentelemään ryhmässä josta hän saa positiivista palautetta, hänen oppimiskokemuksensa voi alkaa muovaamaan hänen uskoaan itseensä positiivisempaan suuntaan.

Ihmismieli ei rakennu täysin yksinään. Sen rakentumiseen tarvitaan myös yhteisöön osallistumista ja sosiaaliseen toimintaan liittymistä. Oppimisen syvyyteen ja luonteeseen vaikuttaa ympärillä oleva ryhmä ja siihen osallistuminen. (Hakkarainen, Lonka & Lipponen 2005, 124.) Ryhmässä oppimisen on todettu auttavan muitakin taitoja kuin ryhmätyöskentelyä. Ryhmässä syvennetään omaa osaamista ja löydetään omia vahvuuksia toisiin nähden. Positiivisessa ryhmässä voidaan löytää turvallisesti omat vahvuudet ja kehittämiskohteet.

Vertaistuki on todettu erittäin tulokselliseksi auttamismenetelmäksi monissa erilaisissa ympäristöissä. Vertaistoiminta tarkoittaa apua ja tukea, jossa samankaltaisen elämäntilanteen tai samankaltaisia kokemuksia omaavat ihmiset yhdessä etsivät tukea ja pyrkivät ratkaisemaan elämäntilannettaan. (Sosiaali- ja Terveysturvan keskusliitto 2012.)

Vertaistukiryhmässä ideana on samanlaisuuden tuoma kokemus normaaliudesta ja uskon luominen tulevaisuuteen. Ihminen ei ole tällöin yksin asioidensa kanssa ja huomaa muidenkin selviävän samankaltaisista tilanteista. (Kiiltomäki & Muma 2007, 33.) Toiminta voi olla joko vapaamuotoista tai jonkin organisaation toimeenpanemaa. Sen ideana on edistää jäsentensä hyvinvointia ja jaksamista sekä mahdollisesti tukea muutoksessa. Toiminta perustuu yhteenkuuluvaisuuden kokemiseen. (Sosiaali- ja Terveysturvan keskusliitto 2012.)

Vertaisryhmissä myös huumori voi olla vapaampaa ja tuoda valoa vaikealta tuntuviin tilanteisiin. Ammatillisesti johdetuissa vertaisryhmissä nostetaan esiin keskeisiä teemoja ja huolehditaan ilmapiirin säilymisestä turvallisena.

(Kiiltomäki, Muma 2007, 33.)

Sosiaali- ja terveydenhuollossa vertaistuki toiminnan yleistyminen 1980- ja 1990-luvuilla ilmensi luopumista vahvan ammatillisuuden vallasta. Alettiin tunnustaa että ihmisellä itsellään on mahdollisuus löytää ongelmiinsa ratkaisuja, ilman ammattilaisen välitöntä neuvontaa. Näin ihminen nähdään enemmän tekijänä, eikä vain kohteena. (Sosiaali- ja Terveysturvan keskusliitto 2012.)

Keskeiset asiat, joihin vertaistoiminnalla voidaan pyrkiä vaikuttamaan, ovat toivon herättäminen ja se, että ihminen näkee mahdollisuuden muutokseen. Vertaistoiminta onkin usein tukena juuri kriisitilanteissa. Kriisin ei kuitenkaan tarvitse olla suuri, vaan yhdistävä tekijä voi olla vain sama elämän tilanne arjen haasteineen. (Sosiaali- ja Terveysturvan keskusliitto 2012.)

Ammatillisen asiantuntijuuden sijaan korostuu kokemuksellinen asiantuntijuus, jossa korostuvat ryhmäläisten elämän kokemukset ja arjen arvostus. Ryhmässä saatu oivallus tai tunnekokemus voi olla merkityksellinen. Toiminta on tasa-arvoista ja toista kunnioittavaa. Keskeisin asia siinä on ryhmään kuuluminen, sekä arvostetuksi ja kuunnelluksi tuleminen. Vertaisryhmän toimintatavat ja kesto sekä toivotut tavoitteet vaihtelevat paljon. Vertaisryhminä voidaan pitää jopa spontaanisti syntyneitä harrasteryhmiä. Kuitenkin vertaistoiminnalla on paremmat edellytykset kun ryhmällä on koulutettu vetäjä ja toiminta on koordinoitua. Pelkät omakohtaiset kokemukset vaikeasta elämäntilanteesta eivät nimittäin tee vielä toimintavalmista vertaistukijaa, vaikka ne muokkaavatkin ihmisen ajattelutapaa ja suhdetta ihmisyyteen ja auttamiseen. (Sosiaali- ja Terveysturvan keskusliitto 2012.)

Yksilölle on merkittävää saada apua arjessa jaksamiseen ja tukea mahdolliseen muutokseen. Vertaisryhmässä yksilö ei jää yksin asiansa kanssa. Yhteiskunnal-

lisesti ajatellen vertaistuki on edullista. Jopa ohjaajat ovat usein vapaaehtoisia. Lisäksi vertaistuen ennaltaehkäisevä vaikutus on suuri. Mitä varhaisempaa tuki on, sitä paremmin ihmiset saadaan autettua eteenpäin ilman julkisia hoito- ja kriisipalveluita. Vertaistoiminta täydentää julkisia palveluja ja yhteistyö julkisen sektorin kanssa auttaa tiedottamisessa ja asiakkaiden ohjaamisessa vertaisryhmiin. Ammattiapu ja vertaistuki ovat siis toisiaan täydentäviä tukimuotoja. Vertaistuki on tilanneherkkää ja tasa-arvoista ja se on helposti saavutettavissa oleva tukimuoto, jonka erityisarvo perustuu elämäkokemuksen jakamiseen ja voimavaraistavaan vaikutukseen. (Sosiaali- ja Terveysturvan keskusliitto 2012.)

5.3 Fyysistä terveyttä edistävät menetelmät

Terveyden edistämistoiminnan perusta luotiin vuonna 1986 Ottawan asiakirjassa, joka hyväksyttiin ensimmäisessä maailmanlaajuisessa terveydenedistämiskonferenssissa. Se vahvistettiin edelleen vastaavissa konferensseissa Adelaidessa, Sundsvallissa, Jakartassa, Mexico Cityssä ja nyt Bangkokissa. Se on antanut selkeät tavoitteet terveyden edistämiseksi suuntaamalla toimenpiteet terveyden taustatekijöihin, kuten koulutukseen, elinoloihin, tuloihin ja muihin terveyteen vaikuttaviin asioihin. (Koivisto 2006.) Ottawan asiakirja määrittää terveyden edistämisen prosessina, joka mahdollistaa sen että ihmiset voivat hallita ja kehittää terveyttään. Jotta tällainen kokonaisvaltainen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi saavutettaisiin, yksilön tai ryhmän tulee kyetä tunnistamaan ja toteuttamaan pyrkimyksensä, tyydyttämään tarpeensa ja tulemaan toimeen ympäristön kanssa. Terveys voidaan nähdä voimavarana joka päiväisessä elämässä eikä päämääränä. Terveyden edistämisen toiminta-alueet ovat terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka, terveellisen ympäristön luominen, yhteisöllisen toiminnan vahvistaminen, henkilökohtaisen tietotaidon kehittäminen ja terveystalvelujen kehittäminen. (WHO 1986.)

Pyrittäessä vaikuttamaan väestön terveyteen perustana on tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä. On otettava huomioon terveyttä määrittävät tekijät, joita on sekä terveyttä heikentäviä että vahvistavia. Nämä tekijät voivat olla yksilöllisiä

tai toisaalta kulttuuririippuvaisia. Näiden terveystekijöiden käyttöön vaikuttavat terveyttä tukevat voimavarat, asenteet, palvelujen saannin mahdollisuus, arjen sujuminen, terveyskäyttäytyminen, sekä se pystyykö yksilö omaksumaan ja tulkitsemaan tietoa terveydestä. Terveyden edistäminen toteutetaan usein ohjauksena, neuvontana tai opetuksena. Tähän tarvitaan tietoa ja ymmärrystä kohdeyhmän tarpeista, tavoista toimia, voimavaroista, elämän tilanteesta ja ympäristöstä. Jotta terveyden edistäminen toteutuu, tarvitaan myös tietoa erilaisista eettisesti kestävästä terveysneuvonnan menetelmistä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2012b.)

Kansanterveydessä erityistehtävänä haluttaessa edistää terveyttä on seurata kansanterveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Luonnollisena osana siihen kuuluvat terveydenhoitopalvelut, terveyskasvatus ja terveydenhuollon asiantuntijuus. Myös poikkiallinen ja monialainen yhteistyö kuuluu olennaisesti terveydenedistämistavoitteiden toteuttamiseen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2012b.)

Terveys määritellään sen mukaan, miten hoidettava ihminen itse ymmärtää terveyden ja toisaalta sen mukaan miten hoitava henkilö näkee terveyden ja sen hoidon. Hoitotiede näkee terveyden nykyään subjektiivisena ihmisen omana käsityksenä terveydestään. Tämän käsitteeseen katsotaan olevan henkilökohtainen voimavara, johon liittyy fyysinen, psyykinen, emotionaalinen, henkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Nämä käsitteet voivat jäädä liian suppeiksi ja terveys nähdään myös hyvinvoinnin ja elämänlaadun käsitteenä, jolloin terveys on ihmisen ja hänen ympäristönsä välistä vuorovaikutusta. Se muodostuu ihmisen kaikista voimavaroista. Terveyden edistämisenä nähdään kaikki terveyttä edistävät asiat kuten ennaltaehkäisy, varhainen puuttuminen, sitouttaminen terveyden huoltoon, tukeminen ja niiden tapojen löytäminen, jotka soveltuvat juuri kyseiseen henkilöön ja hänen voimavaroihinsa. (Lauri & Elomaa 1999, 63–64.)

Voimavaralähtöiset menetelmät sopivat kaikille ammattilaisille hyödynnettäviksi, sillä ne eivät perustu rajoitukseen vaan korostavat vahvuuksia ja itsemääräämistä. Voimavarat edistävät kasvua ja kehitystä ja auttavat elämänhallinnassa. Jo-

kaiselta löytyy sekä voimavaraistavia että kuormittavia tekijöitä. Voimavaraisuus riippuu siitä, kuinka nämä tekijät koetaan ja millainen on niiden määrien suhde toisiinsa. Yksilön kokemistavalla on siis merkitystä. Yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa voimavaroihinsa tiedostamalla ne ja kuormittavat seikat sekä pyrkimällä myös vaikuttamaan tilanteeseensa tekemällä asioille jotain. Pääpainopiste voimavaranäkökulmasta katsottuna on siis asiakkaan omalla toiminnalla. Tällöin asiakkaan oma aktiivinen muutoksen tekeminen ja vastuunotto omista päätöksissä ovat keskeiset seikat. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2012 a.)

Voimavaralähtöisessä haastattelussa ohjataan siis asiakas ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja terveellisistä elintavoista. sekä tarkastelemaan miten hänen ympäristönsä mahdollistaa terveyttä edistävät valinnat. Näin asiakas itse oppii hahmottamaan elintapoihinsa liittyvät muutoshaasteet. Myös terveysneuvontaan voidaan soveltaa vertaisryhmä toimintaa, sillä ryhmässä on mahdollisuus saada vertaistukea ja reflektoida omaa tilannetta. Tiedostaessaan voimavaransa ja kuormittavat tekijänsä asiakas voi lähteä aktiivisesti vahvistamaan voimavarojaan esimerkiksi hakemalla lisää tietoja ja vahvistamalla sosiaalista verkostoaan sekä avointa keskustelua ja sopimalla arkielämän vastuista ja velvollisuuksista. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2012a.)

Terveyden edistäminen on prosessiluonteista ja pyrkii vahvistamaan yksilön ja yhteisön voimavaroja sekä parantamaan kansanterveydellisiä edellytyksiä. Terveyden edistämällä pyritään vahvistamaan yksilöitä ja ryhmiä terveyttä koskevissa valinnoissa. Terveyttä edistämällä mahdollistuu inhimillisen ja ihmisarvoisen elämän toteutuminen ja siinä tulevat näin ollen esiin myös arvokysymykset. (Laitila 2010, 53.)

Ihminen tekee terveysvalintansa itse, mutta hänen päätöstentekonsa on myös sidoksissa yhteiskunnan mahdollisuuksiin. Esimerkiksi harrastustoimintaa on Suomessakin tarjolla eri tavoin eri paikkakunnilla. Toisissa paikoissa harrastetoimintaa on vain vähän tarjolla ja toisaalla toiminta on hyvin laajaa. Yhteiskunta luo puitteita joko terveyden ylläpitämiseen tai jopa vaikeuttaa terveyden ylläpitoa tekemällä ihmisten elämästä vaikeasti hallittavaa. Jos ihmisen kaikki voima-

varat menevät jo työssä selviytymiseen, niin itsestä huolehtiminen jää vähiin. Jos taas ihmiselle jää myös vapaa aikaa ja resursseja itsestään huolehtimiseen, niin tämä mahdollistaa terveemmät elintavat. Pyrittäessä edistämään terveyttä asiakkaan tarpeet tulee huomioida kokonaisvaltaisesti ja yksilöllisesti ja vahvistaa asiakkaan tiedonsaantia, itsemääräämisoikeutta ja voimavaroja. Oleellinen on työntekijän ja asiakkaan yhteistyösuhde, jossa pyritään voimaantumiseen ja sitä tuetaan opetuksellisen ja käytännöllisen tuen keinoin. (Laitila 2010, 53–54.)

Terveyden edistämistä voidaan tarkastella promotiiviselta tai preventiiviseltä näkökannalta. Promotiiviselta kannalta tarkasteltuna terveyden edistämisessä keskitytään mahdollisuuksien luomiseen ja muutokseen sekä pyritään ylläpitämään suojaavia ja vahvistavia tekijöitä. Promootio on siis vaikuttamaan pyrkimistä ennen ongelmien syntyä. Preventiivinen taas tarkoittaa sairauksien kehittymisen ehkäisyä. Preventionkin voi jakaa primaari (sairauksien riskitekijöitä ehkäisevä), sekundaari (Sairauden pahenemisen esto) ja tertiaari (toimintakyvyn lisääminen) preventioon. (Laitila 2010, 54–55.)

Mielenterveyden edistämisessä pyritään tukemaan ja luomaan emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia tukevat olosuhteet. Osallistuminen, voimaantuminen ja monialainen yhteistyö painottuvat mielenterveyden edistämistyössä. Laajasti käsittäen siihen kuuluvat kaikki toimet, jotka vahvistavat mielenterveyttä tai vähentävät sitä haittaavia tekijöitä. (Laitila 2010, 55.)

Jotta Vamoksessa asioivat nuoret voisivat kaiken sosiaalisen opin omaksua, heidän on myös pystyttävä löytämään muutoinkin terveet elämäntavat ja fyysistä terveyttä tukevat menetelmät. Ihminen on kokonaisuus jossa kaikki osat alueet vaikuttavat toisiinsa. Jos fyysinen terveys ei ole kunnossa, niin on vaikeaa vahvistaa sosiaalisiin kykyihin.

Oikeaan vuorokausirytmiiin ohjaaminen on tärkeää syrjäytyvälle ihmiselle. Vuorokausirytmii edistää fyysistä terveyttä ja pitää vireystasoa yllä. Vuorokausirytmii häiriytyessä yksilön kyky huolehtia itsestään heikkenee. Koulutuksen ja työssäkäynnin vaikeutuminen edistää syrjäytymistä. Jos henkilö ei kykene he-

räämään aamuisin ja on erittäin väsynyt päivisin, hänen on hankala suoriutua velvollisuuksistaan. Erityisesti nuorille on tyypillistä unihäiriönä viivästynyt uni-jakso. Tällöin henkilö saa unen vasta aamuyöllä. Uni jää lyhyeksi jolloin työelämän vaatimaan aikaan herääminen vaikeutuu. Tämä häiriö voi seurata jatkuvasta iltavalvomisesta. Jos nuorella ei ole arjessaan töihin tai opiskelupaikkaan heräämisen tuomia rutiineja, voi univalverytmi muuttua yhä myöhäisemmäksi. Takaisin normaaliin rytmiin pääsemisessä apuna on, että henkilö säännöllisesti herää työ- ja sosiaalisen elämän vaatimusten mukaiseen aikaan aamulla ja pyrkii välttämään iltavalvomista. (Huttunen 2010.)

Nuoren ohjaaminen oikeaan vuorokausirytmiiin voi olla vaikeaa. Nuori on hyvä saada elämään niin, että hänen unirytminsä voi olla sopiva nykyiseen yhteiskuntaan. Jotta syrjäytymisvaaraa saadaan ehkäistyä, nuoren on pystyttävä heräämään aamuisin töihin tai opiskelupaikkaan. Nuorta voidaan auttaa hyvään vuorokausirytmiiin mm vakiintuneilla arkirutiineilla. Lisäksi valojen käyttö voi auttaa. Iltaisin valoja pidetään hämäränä ja aamulla kirkkaina. Ruokavalio vaikuttaa myös uneen. Nuoren on hyvä käyttää vähän virvoitusjuomia joissa on kofeiinia. Lisäksi päihteillä on negatiivinen vaikutus nuorten unen tarpeeseen. Liikunnalla voidaan myös säädellä unen tarvetta sekä sillä jos nuori oppii rentoutumaan iltaisin. Nuoren terveyden kannalta olisi erittäin tärkeää saada hänet nukkumaan tarpeeksi. Tähän voi saada apua puhumalla nuorelle aiheesta järkevästi ja oikeita tutkittuja tietoja kertoen. Nuorta voi myös kannustaa kertomaan uniongelmistaan, jotta hän voi saada avun niihin. Nuoren kanssa on hyvä keksiä yhdessä ratkaisuja ongelmaan. (Dyregrov 2002, 137–139.) Erittäin hyvä tapa hitaasti ohjata nuoria hyvään vuorokausirytmiiin, on se että nuoret haluavat itse herätä jonnekin aamuisin. Kun Vamoksella tarjotaan nuoria kiinnostava päivätoimintaa, joka hyödyttää heitä, niin nuoret kokevat tärkeäksi aikaisin heräämisen.

Liikuntaneuvonta on osa fyysisen terveyden edistämistä. Fyysisen toiminta- ja työkyvyn säilyttämisestä on tullut länsimaiselle yhteiskunnalle haaste. Liian vähäisen liikunnan harrastamisen on todettu maksavan Suomessa julkiselle sektorille 100–200 miljoonaa vuodessa. Liikunnasta syrjäytyneiden saaminen liikku-

viksi on nyt todellinen haaste. Kasvatus tulisi aloittaa jo lapsuudesta tai nuoruudesta. Nuoruuden liikuntaharrastus voi lisätä aikuisiän harrastuneisuutta jopa yli kymmenkertaisesti. Fyysistä kuntoa ei liikuntakasvatuksessa pyritä parantamaan vaan pyritään opettamaan kaikille keinoja sen parantamiseksi itse. Hyvän liikuntatavan opettaminen on sinällään tärkeämpää, kun vain kunnon kohottaminen keinolla millä hyvänsä. Huonot liikuntakokemukset voivat vierottaa liikunnan harrastamisesta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19–20.)

Liikunnan edistämiseen sovelletaan sosiaalis-kognitiivista teoriaa ja muutosvaihemallia. Muutosvaihemallin mukaan käyttäytymisen muutos etenee eri vaiheissa jotka ovat välinpitämättömyys, kiinnostus, tiedostus, arviointi, päätös, kokeiluja kiteytyminen. Eri vaiheissa tarvitaan erilaista tukea. Tähän tuleekin mukaan yksilökohtainen ohjaus sen mukaan missä vaiheessa nuori on menossa liikunnan harrastamisessa. Aloittelija tarvitsee erilaista tukea kuin kokenut liikkuja. (Laitakari & Miilunpalo 1998, 59.)

Sosiaalis-kognitiivisen mallin teorian mukaan liikuntaneuvonnassa tärkeää on kuuntelu, kannustus, hyväksyminen, vähittäinen eteneminen, ongelmien ratkaisu ja lähitulevaisuuden liikunnasta sopiminen. Tärkeää on pienten onnistumisten havainnointi ja pätevyyden kokemusten kasvu. Liikuntaan voi kannustaa se, että liikutaan yhdessä ja sovitaan liikunnan aikataulutuksesta. Myös terveyden kannalta tärkeiden fyysisen kunnon mittarien käyttö voi motivoida jos liikuntaharrastus on päässyt jäämään. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 70.)

Liikuntakasvatuksessa olisi tärkeää löytää motiivien monipuolisuus. Kun kaikki löytävät juuri itselle sopivimmat lajit, niin voidaan uskoa liikuntaharrastuksen jäävän pysyväksi elämäntavaksi. Liikuntakasvatus antaa mahdollisuuksia myös ihmiskontakteihin ja yhdessä toimimiseen. Siinä opitaan yhteisten pelisääntöjen noudattamista ja sosiaalisuutta ja vuorovaikutustaitoja. Liikunta antaa mahdollisuuden myös eettiseen kasvatukseen ja kykyyn pohtia oikean ja väärän välistä suhdetta toisiinsa. Se antaa mahdollisuuden myös inhimilliseen kasvuun ja kognitiiviseen oppimisen edistämiseen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21–22.)

Ravitsemusneuvonta on erittäin tärkeä osa fyysisen terveyden edistämisessä. Ravitsemusneuvonnan tavoitteena on ohjata asiakkaan ruokailutottumuksia ravintosuosittelun mukaisiksi. Jos asiakkaalla on joitain sairauksia, niin ohjataan niiden mukaiseen ruokavalioon. Ravitsemusneuvonta voidaan aloittaa selvittämällä asiakkaan nykyiset ruokailutottumukset. Neuvontaa voidaan alkaa tehdä niiden pohjalta. Asiakkaan elämäntilanne vaikuttaa myös ravitsemusneuvontaan. Neuvonnan olisi hyvä olla yksilöllistä ja asiakkaan kanssa yhdessä laadittua. Neuvonnan keskeisin sisältö tulisi olla motivaation herättämisessä ja ylläpitämisessä. Neuvontaa tulisi tehdä käytännönläheisesti ja havainnoiden. Ruokavalion muutoksista saadaan pysyvämpiä, jos huomioidaan asiakkaan omat mieltymykset. Jos ruokavalio täytyy muuttaa täysin omien tottumusten ja mieltymysten vastaiseksi, sen noudattaminen jää helpommin. Asiakkaan tulosten seuranta ei myöskään voi unohtaa. Myönteinen palaute on aina osa ohjausta. (Torpström & Paganus 2005, 350–357.)

Ruokailu voi näkyä nuorella keinona ilmaista itseään tai määrätä omista asioistaan. Nuorenruokailutottumuksiin vaikuttavat ystävät ja lähipiiri. Ylipainon kertyminen nuorelle aikuiselle voi käydä helposti, koska hänen kasvunsa loppuu. Nuoren ohjaaminen oikeisiin ruokailutottumuksiin on näin ollen erityisen tärkeää. Siinä on kuitenkin otettava huomioon nuoren tilanne ja ohjauksen on oltava mieluummin nuoresta lähtevää kuin aikuisen sanelemaa. (Arffman & Partanen 2009, 94–95.)

Ravitsemuskasvatukseen tulisi saada mukaan myös tupakan ja päihteiden käytön seurauksista tiedottaminen sopivalla tavalla. Kuten aikuisille nuorillakin esimerkiksi alkoholin käyttö voi olla selviytymisen välinen työttömyyden, elämän tavoitteettomuuden ja taloudellisen ahdingon paineessa. Terveyskasvatuksella on pystytty vaikuttamaan nuorten mielipiteisiin päihteistä ja tupakasta. Myös mainonta ja yleisesti suvaitseva ilmapiiri voivat vaikuttaa nuortenkin asenteisiin. Oikeanlaista terveystieteistä tulisi pohtia enemmän myös nuorten keskuudessa. (Rosblom, Ruuskanen, Laine & Vertio 1994, 20–24.)

5.4 Hengellisen tuen menetelmät

Koska toinen opinnäytetyöntekijä on myös diakonissaopiskelija, otamme mukaan myös hengellisen tuen ulottuvuuden. Sana diakonissa tarkoittaa palvelamista. Diakoniassa on lähtökohtana kristillinen elämänkatsomus. Sen pohja on alkukirkon diakoniassa. Sen tehtävänä on huolehtia kanssaihmosten ruumiillisista ja hengellisistä tarpeista. (Vauhkonen 1978, 106.) Diakoninen hoitotyö on pelkkää hoitotyötä laajempi käsite. Nursing on kiinnostunut hoitotieteestä lähinnä sairaanhoitajan työnä. Diakonisen hoitotyön käsite caring käsittää pelkän hoitotyön käsitteen nursing lisäksi hoitotyön myös muiden kuin sairaanhoitajien tekemänä laajempuna kokonaisuutena. Hoidon arvopohja ja hoitotieteen maailmankatsomuksellinen luonne ovat sille keskeiset lähtökohdat. Sana care sisältää sekä ammatillisen hoidon, että yleismaailmallisen auttamisen inhimillisyyden tukemiseksi. (Henttonen 1997, 300–304.)

Ihminen on kokonaisuus, joka käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kokonaisuuden myös hengellisellä ulottuvuudella. Jos joku osa näistä ei ole kunnossa, niin ihminen voi voida huonosti monelta osaltaan. Myös hengellisen ulottuvuuden on todettu olevan tärkeää nuoren ihmisen kehityksessä. Kun nuori muodostaa maailmankuvaansa identiteettinsä muodostamiseksi, hän miettii elämän suuria kysymyksiä. Kuoleman jälkeisyyden pohtiminen palvelee nuoren elämässä itseä koskevaa epävarmuutta. Sitä kysymystä pohtivat nuoret usein, vaikka eivät vielä olisi menettäneet läheisiään. (Vuorinen 1998, 223.)

Hengellinen hoito on osa ihmisen kokonaisvaltaista hoitamista. Se edellyttää hengellisten tarpeiden tunnistamista ja niihin vastaamista. Hengellisessä hoidossa on kyse ihmisen lähellä olemisesta ja auttamisesta hänen pohdiskellessaan kysymyksiä, jotka koskevat hänen elämäänsä, ihmissuhteitaan, jumalasuhdetta ja kuolemaa. Usein hengellisessä hoitotyössä hoitaja etsii elämänrohkeutta ja toivoa autettavan kanssa. Välillä sanotaan, että hoitajan tehtävä on muuttua autettavan toivoksi. (Aalto & Gothoni 2009, 16.) Uskonnollisuus voi tukea mielenterveyttä, mutta jyrkkä syyllistävä uskonnollisuus voi myös aiheut-

taa mielenterveysongelmia. Uskonto tuo myös sosiaalisen tuen ihmisten elämään. Uskonnollisen yhteisön merkitys voi olla suuri ihmiselle ja hänen terveydelleen. Yhteisö tuo turva ja monen vapaaehtoisen auttajan halu auttaa voi olla lähtöisin uskonnollisesta vakaumuksesta. Yhteisöllisyyttä voidaan kokea rukoushetkissä, jumalanpalveluksissa ja erilaisissa ryhmien kokoontumisissa. Yhteinen usko voi yhdistää ihmisiä ja luoda näin yhteenkuuluvuuden turvaa. (Aalto & Gothoni 2009, 16.)

Jokaisen hoitajan tehtäviin kuuluu myös hengellinen hoito. Potilaalla on oikeus saada uskontonsa mukaista hengellistä tukea vaikka hän ei kykenisi jostain syystä menemään seurakuntaansa. Potilas voi halutessaan saada rukoilla hoitajan kanssa tai kuulla esimerkiksi Raamattua luettavan tai kuulla jumalanpalveluksen televisiosta tai radiosta. Hoitajan oma vakaumus tai kokemus siitä, että hän itse ei kaipaa hengellisyyttä, ei saisi vaikuttaa tähän. Potilaan pyyntöön vastaaminen ja hänen hengellinen tukemisensa kuuluvat hengelliseen hoitoon. Hoitotyön arjessa voi olla vaikeaa joskus huomata hoidettavan hengellisiä tarpeita. Aina potilas ei kykene puhumaan hengellisistä tarpeistaan. Näissä tilanteissa tarvitaan hoitajan herkkyyttä, tietoa ja kokemusta. Potilas voi esimerkiksi kertoa olevansa ahdistunut tai hän voi käyttäytyä välttelevästi tai pelokkaasti. Toisaalta potilaan toivomusta pitää hengellisyytensä yksityisasiana tulee myös kunnioittaa. Hoitaja voi ymmärtää, että potilaan pöydälle ilmestynyt ikoni ja ahdistunut käytös voi olla osoitus hengellisen tuen tarpeesta. Hoitaja voi kysymyksillään esimerkiksi auttaa potilasta miettimään, millä tavoin potilas on aiemmin saanut voimavaroja elämänsä vaikeuksissa. Kysymyksillä hoitaja voi antaa potilaalle mahdollisuuden hengelliseen tukeen, jos potilas sitä toivoo. (Aalto & Gothoni 2009, 17.)

Uskonto tuo tutkimusten mukaan ihmisen elämään selviytymiskeinoja, hyvinvointia ja terveyttä. Uskonnon ja spiritualiteetin merkityksen tiedostaminen onkin kasvamassa. Uskontoa kuvaa erimääritelmien mukaan yksilön pyrkimys ratkoa itseään koskevia peruskysymyksiä yliluonnollisella. Gordon Alpotin mielestä uskonto on tärkein uskomus mitä ihmisellä on. Mielekkyyden kokemus syntyy jonkin asian voimakkaasta sisäistämisestä. Uskonto on kokonaisvaltainen asia.

Siihen kuuluvat rituaalien ja traditioiden lisäksi kokemus siitä, että tämä on omaa elämää koskettava totuus. Spirituaalisuus voi liittyä uskuntoon, mutta se voi myös olla vain voimaa antava, kokoava ja ymmärrystä antava kuva elämästä. Uskonto ja spirituaalisuus voivat siis olla valtavia voimavaroja, mutta manipulaatiota käytettäessä myös negatiivisia asioita. Tärkeä kysymys nuorta ohjattaessa onkin millaiset uskomusjärjestelmät edistävät hyvää elämää? Hyviä kysymyksiä hyvään elämään ovat esimerkiksi nämä:

Millainen ihminen on?

Mikä on hänen tulevaisuutensa?

Mikä on oikein ja mikä on väärin?

Miten ihmistä tulee palkita tai rangaista hyvistä ja pahoista teoista?

Miten ihmisen tulisi elää?

Miten meidän tulisi suhtautua muihin ihmisiin?

Mitkä ovat meidän vaikutusmahdollisuutemme?

Mitä oikeuksia ja velvollisuuksia ihmisellä on?

Onko näkyvä materian lisäksi olemassa jokin muukin todellisuus, jotain syvempää?

Tieteellinen tutkimus on näiden kysymysten edessä melko avuton. Ideologiatkin ovat jääneet historiaan monien pettymysten saattelemina. Monet psykologit ovat nähneet uskonnon niin, että se palvelee ihmisiä hyvän elämän saavutukseen. William James oli sitä mieltä, että uskonnon avulla ihminen voi saavuttaa onnen ja voittaa elämänsä tuskan ja kurjuuden. Gordon Allport piti uskoa elämää eheyttävänä, vahvistavana ja kantavana tekijänä. Erich Fromm näki uskonnon positiivisena jos se oli itse sisäistettyä, mutta näki että se voi olla myös suvaitsematonta ja autoritaarista. Uskonto ja moraali ovat historian osoittamina vahvasti sidottuina toisiinsa. Uskonnot korostavat sääliä, lempeyttä ja rakkautta toisia kohtaan. (Ojanen 2007, 238–243.)

Evoluution mukaan taas itsekkäin jää henkiin. Ihmiset ovat kuitenkin huomanneet, että sosiaalinen toiminta kannattaa. Kulttuuri ja ympäristö vaikuttavat suurelta osin ihmisen toimintaan. Vaikka geenit olisivatkin itsekkäitä, ihminen voi-

daan opettaa yhteistoiminnalliseksi. Uskonnot voivat olla tuomassa ihmisiä yhteen ja opettamassa epäitsekkäitä ja uhrautuvia tapoja. Uskonnolliset käytännöt voivat edistää yhteistoimintaa. Ne lisäävät luottamusta ja edistävät yhteisiä toimintoja. Sääntöjen merkitys korostuu, jos niillä on myös uskonnon ja kulttuurin vahvistava merkitys. Ihmiset eivät halua toimia vapaamatkustajina, koska uskonto tuo mukaan rakkautta ja positiivista häpeää ja pelkoa. Mystinen kokemus voi lisätä uskoa ja halua kuulua ryhmään. Tämä voi myös vahvistaa halua toimia muiden hyväksi. (Ojanen 2007, 238–243.) Näin uskonnot voivat luoda kansaan moraalialueita ja hyviä tapoja. Niiden merkityksestä voidaan saada pienennettyä rikostilastoja ja vähennettyä psyykkisen avun tarvetta. Yhteinen moraalialue ja usko luovat nuorille turvaa ja yhteenkuuluvuutta. Se voi lujittaa sisäistä koheerenssia ja luoda perusturvaa nuoreen, joka vahvistaa elämän ristiriitatilanteissa.

Sielunhoito on myös yksi henkisen tuen menetelmä. Sitä käytetään diakoniasa hoitotyössä. Sielunhoito tarkoittaa kokonaisvaltaista välittämistä ja huolenpitoa. Se on ihmisen rinnalla oloa kuunnellen, keskustellen ja myötäeläen. Näin sielunhoitaja voi auttaa asiakastaan löytämään toivoa tulevaan. Sielunhoidossa asiakas saa henkistä ja hengellistä tukea, kun hänen hätänsä jaetaan ja häntä rohkaistaan ja hänet hyväksytään. Sielunhoitaja voi sielunhoitotilanteessa esimerkiksi keskustella henkisistä asioista ja selvittää uskoa. Auttaja voi kristillisessä elämän katsomuksessa keskustella myös raamatusta, rukoilla ja jakaa ehtoollista. Jotkut voivat myös laulaa hengellisiä lauluja sielunhoitotilanteessa musiikkiterapian tavoin. Merkittävimpiä elementtejä sielunhoidossa ovat kuitenkin sielunhoitajan todellinen läsnäolo, kunnioittava suhtautuminen ja kuunteleminen. (Lappalainen 1998, 24.) Hengellisen hoidon välineitä ovat esimerkiksi keskustelu, virret, rukoukset ja Raamatun lukeminen, hartaushetket, rippi, ehtoollinen, öljyllä voitelu, saattohartaus ja hätäkaste sen mukaan, mitä hoidettava kokee tarvitsevänsä. (Aalto & Gothoni 2009, 48–58.)

Sielunhoidossa on tärkeää muistaa, että siinä ilmitulleet asiat kuuluvat ehdottomasti salassapidon piiriin. Keskustelussa liitytään puhujan sanoihin, jotta ajatusketju ei katkea ja tiedetään että on ymmärretty oikein. Omassa puheessa hoitaja välttää ammattisanoja ja käyttää muutenkin yksinkertaista kieltä kuitenkin

kaan aliarvioimatta kuulijaa. Tärkeää on kuunnella potilasta. Empatiaa voi ilmaista esimerkiksi sillä, että tartutaan potilaan sanoihin ja etsitään niiden symbolinen merkitys. Mahdollisuus puhumiseen ja luotettava lämmin ilmapiiri auttavat asiakasta tai potilasta avautumaan. (Aalto & Gothoni 2009, 18.)

Hengellinen ulottuvuus erottaa sielunhoidon muista auttamismuodoista. Kristillinen sielunhoito on sekä hengellistä, että psyykkistä auttamista. Usein avuntarpeen lähtökohtana on lähimmäisen hätä. Ihminen voi kokea esimerkiksi ahdistusta, pelkoa tai yksinäisyyttä. Näissä tilanteissa hänelle tarjotaan rakkautta, jossa ihminen kokee olevansa hyväksytty. Sielunhoidollisen keskustelun tavoitteena on potilaan eheytyminen, ahdistuksen lieveneminen ja omien voimavarojen löytäminen. Kristillisessä sielunhoidossa nähdään ihminen Jumalan kuvana ja luotuna. Autettavalle halutaan tarjota apua löytämällä Jumalan läsnäolosta toivoa ja turvaa. Tavoitteena on myös poistaa asioita, jotka saisivat potilaan katkeroituneeksi sekä ihmisten ja Jumalan hylkäämäksi. Autettava saa apua myös maailmankatsomuksesta ja arvoista joiden perustalle hän voi elämänsä rakentaa. (Lappalainen 1998, 24–25; Aalto & Gothoni 2009, 18.)

Avunhakija pysyy kuitenkin aina aktiivisena sielunhoitoprosessissa ja kantaa omalta osaltaan vastuun sen onnistumisesta. Sielunhoitaja antaa avun vain niin, että auttaa hoidettavaa etsimään oma syvintä identiteettiään itse. Sen täytyy tapahtua niin, että autettava etsii identiteettiään omalla tavallaan, tahdillaan ja edellytyksineen, joita hänellä itsellään on. Suurin osa ihmisistä kohtaa elämässään tilanteita, joissa he hakevat hengellisyyttä. He eivät välttämättä itse tajua tarvettaan myös hengellisiin arvoihin. Sielunhoidossa huomioidaan ihminen kokonaisvaltaisesti kaikki ihmisen tarpeet huomioiden. Hengellisyys on monelle osa hänen tarpeistaan. Se voi tulla helpommin esiin elämän vaikeissa tilanteissa tai esimerkiksi vanhuudessa. Mutta tämäkin tarve on tärkeä ottaa huomioon, jos ihmistä halutaan auttaa kokonaisvaltaisesti. Ihmisen psyykkinen, sosiaalinen, fyysinen ja hengellinen puoli vaikuttavat toinen toiseensa. Niitä ei voi erottaa ja jos jokin osa voi huonosti, niin se vaikuttaa kaikkiin osiin. (Lappalainen 1998, 24–25.)

Sielunhoidon ja hengellisen tukemisen välineisiin kuuluvat eläytymiskyky ja empatia, sillan rakentaminen, kosketus, hiljentyminen ja tiedon välittäminen ja avun pyytäminen. Eläytymiskyky ja empatia ovat kykyä eläytyä toisen tilanteeseen välimatkan säilyttäen. Välimatkalla haetaan suojaa ja mahdollistetaan toimintakyky. Välimatka ei saa kuitenkaan tulla välittämisen ja todellisen kohtaamisen esteeksi. Sillan rakentaminen on potilaan menneisyyden ja nykyisyyden välistä hoitavaa vuoropuhelua. Kosketus on parhaimmillaan turvaa, hellyyttä ja lohtua tuovaa. Joillekin se kuitenkin edustaa uhkaa, joten hoitajan on osattava lukea potilaan tuntemuksia oikein. Hiljentyminen on joskus tärkeämpää kuin puhuminen ja hoitotoimenpiteet. läsnä oleva sielunhoidollinen aika potilaan ja ehkä hänen omaistensakin kanssa voi tuoda uutta yhteyttä hoitajan ja hoidettavan välille ja antaa henkistä tukea. Joskus hoitaja voi tarvita apua esimerkiksi diakonia-työntekijältä tai pastorilta. Silloin voi asiakkaan luvalla välittää tietoa myös heille. Hoitajan on hyvä sitoutua ja oppia tuntemaan potilaansa, jotta kokonaisvaltainen hoitotyö onnistuisi. Hoitajan on kuitenkin muistettava oma rajallisuutensa ja voimavaransa. (Aalto & Gothoni 2009, 18–19.)

Nuoren tukeminen hengellisyyden kysymyksissä ei ole aina helppoa. Tukijan tulee antaa nuorelle itselleen tilaa miettiä omaa uskoaan. Tukija voi olla mukana pohdinnassa tuomatta omia mielipiteitään totuutena esiin. Täytyy muistaa, että nuori on aina heikommassa asemassa ohjaajaansa nähden. Ohjaaja ei voi käyttää tilannetta manipuloinnin välineenä ja tuoda omia uskomuksiaan nuoren elämään. Kuinka ohjaaja voi sitten tukea nuorta hänen tärkeässä pyrkimyksessään luoda omaa maailmankuvaansa, jonka pohjalle rakentaa uskoa itseän ja elämään? Nuoren ihmisen hengellisiin tarpeisiin vastaaminen edellyttää hoitajalta hengellisyyden moni-ilmeisyyden ymmärtämistä. Hoitajan on hyvä olla tietoinen omasta uskostaan ja omista arvoistaan. Hoitajan täytyy nähdä uskonnollisen kehityksen yksilöllisyys. Kun hoitaja osoittaa nuorelle arvostusta, nuori uskaltaa ilmaista uskoaan ja ajatuksiaan. Alaikäisen kysymyksiin voi vastata vastakysymyksellä. Hänelläkin on oikeus pohtia hengellisiä asioita hoitajan kanssa. Nuori ajatella esimerkiksi olevansa huono ihminen elämän ongelmien takia ja ajatella, että Jumala ei siksi vastaa rukouksiin. (Aalto & Gothoni 2009, 38–39.)

6 AINEISTO JA MENETELMÄT

Opinnäytetyömme tarkoitus on kartoittaa Vamos-Nuorten toimintakeskukseen osallistuvien nuorten kokemuksia projektin toiminnasta ja heidän siitä saamastaan avusta. Tutkimuksessamme kysyimme nuorilta, kuinka hyvin he kokevat voimavarojensa kasvaneen projektiin osallistuessa. Tutkimusongelmamme on kuinka paljon nuoret ovat kokeneet saaneensa syrjäytymistä ehkäiseviä voimavaroja Vamos-Nuorten toimintakeskuksesta. Toinen tutkimusongelmamme on kuinka paljon nuoret ovat kokeneet hyötynensä Vamos-projektin eri toimintamuodoista. Vamos tilasi Diakin aihevälityksessä työn toimintansa kehittämiseksi. Keskus halusi määrällisen tutkimuksen keskuksessa säännöllisesti asioivien nuorten kokemuksista toiminnasta.

Teimme Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa käyville nuorille kyselyn, jolla selvitimme nuorten kokemuksia keskuksen toiminnasta. Keskukselta toivottiin, ettemme haastattelisi nuoria vaan tekisimme nimettömän kyselyn. Kysely myös suositeltiin tehtäväksi suljetuin kysymyksin. Joten päädyimme tekemään määrällistä tutkimusta, jossa tukena vain yksi laadullinen kysymys. Koska asiakkaat ovat hyvin haavoittuvia taustansa ja nuoren ikänsä takia tutkimus toivottiin tehtäväksi mahdollisimman anonyymina, ettei nuoria voi tunnistaa. Tästä syystä emme myöskään jaotelleet nuoria tyttöihin ja poikiin tai jaotelleet heitä tarkasti iän perusteella. Yhdistyneiden Kansakuntien lasten oikeuksien yleissopimus artikla 12 määrää sen, että lapsilla on oikeus tulla kuulluksi, mutta toisaalta yksityisyyden on säilyttävä. (Ruoppila ym. 1999, 26.)

6.1 Tutkimusongelma

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa Vamos-Nuorten toimintakeskukseen osallistuvien nuorten kokemuksia projektin toiminnasta ja heidän siitä saamastaan avusta. Vamos-Nuorten toimintakeskus oli hakenut Diakin opinnäytetyöaihevälityksestä tutkimusapua siitä, mitä mieltä nuoret ovat heidän toimin-

tansa vaikuttavuudesta ja eri työmuodoista. Tämän perusteella valitsimme omat tutkimusongelmamme ja näistä kahdesta kysymyksestä laadimme omat tutkimusongelmat opinnäytetyöhömmе. Ensimmäinen tutkimusongelmamme oli se, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet voimavarojensa kasvaneen Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnassa. Tästä aiheesta kysyimme nuorilta ensimmäisessä kysymysryhmässä. Toinen tutkimusongelma oli, kuinka paljon he kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista. Tästä kysymyksestä kysyimme nuorilta toisessa kysymysryhmässämme. Tutkimusongelmien sisältöä kartoitimme sillä, mitä voimavaroja Vamoksessa pyritään nuorille voimistamaan ja mitä eri toimintamuuotoja heillä on. Tutkimusongelman valinta on tutkijan oikeus. Valitsimme tutkimusongelman Vamos-Nuorten toimintakeskuksesta tulleen tarpeen perusteella. Lisäksi katsoimme, että tutkimusongelma on merkittävä myös muussa nuorisotyössä terveys-, kasvatus- ja sosiaaalialalla. Uskoisimme, että sitä voi soveltaa myös muussa nuoriso- ja lapsityössä ja – tutkimuksessa. Koimme tutkimusongelmat myös itsellemme mielenkiintoisiksi, mikä on tutkijan ja tutkimuksen kannalta myös olennaista. (Löppönen, Mäkelä & Paunio 1991, 181–184.)

Ensimmäinen tutkimusongelmamme oli se, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet voimavarojensa kasvaneen Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnassa. Toinen tutkimusongelma oli, kuinka paljon he kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista. Näillä tutkimusongelmilla pyrimme kartoittamaan Vamos-Nuorten toimintakeskuksen vaikuttavuutta nuorten mielestä heidän voimavaroihinsa. Pyrimme myös hakemaan nuorten mielipiteitä siitä, mitkä toimintamuodot sopivat heille. Pohdinnassa tutkimme myös sitä miten voimavarat ja toimintamenetelmät kasvavat tai vähenevät toisiinsa nähden.

Tutkimuksessamme kysyimme nuorilta, kuinka hyvin he kokevat eri voimavarojensa kasvaneen projektiin osallistuessa. Tällä pyrittiin vastaamaan ensimmäiseen tutkimusongelmaamme. Näitä voimavaroja ovat itsetunnon vahvistuminen, omien ajatusten kertominen ryhmässä, ryhmässä yhdessä toimiminen, ihmishuuhdetaidot, arkiaskareiden oppiminen, unirytmien löytyminen ja luottamuksen kasvu omaan tulevaisuuteen. Toisena kysymysryhmänä oli se, kuinka paljon

nuoret ovat kokeneet hyötynensä Vamos-projektin eri toimintamuodoista. Tällä kysymysryhmällä pyrittiin hakemaan vastauksia toiseen tutkimusongelmaamme. Toimintamuotoja ovat yksilökeskustelut, ryhmätyöt, puhuja vieraat, vierailu käynnit, konkreettiset tiedotteet sekä yhdessä olo nuorten kanssa. Nuorilla oli mahdollisuus myös vastata avoimeen kysymykseen, jossa he voivat kertoa parannusehdotuksia toiminnasta.

Halusimme antaa mahdollisuuden nuorille tulla kuulluksi ja kertoa oma mielipiteensä työstä heidän parissaan. Näin he voivat myös kertoa omista kokemuksistaan toistenkin nuorten ja lasten hyväksi ja vaikuttaa toimintakeskuksen toimintaan omassa ympäristössään, sekä ehkä myös muiden nuorten syrjäytymisen vastaiseen toimintaan. Näemme tärkeäksi, että nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Omista tarpeistaan nuoret ovat asiantuntijoita kertomaan itse. (Ruoppila ym. 1999, 26.) Halusimme tutkimusongelman olevan sellainen josta saadaan helposti tulokset selvitetynksi. Lisäksi halusimme tehdä sen nuorille ymmärrettävällä tavalla. Halusimme tehdä käytännönläheisen työn jolla saadaan apua tavalliseen ruohonjuuritason työskentelyyn nuorten kanssa.

6.2 Aineiston keruu

Aloitimme opinnäytetyömme tutkimuksen aineiston keruun käymällä Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa kyselemässä toiminnasta toiminnan ohjaajilta. Näillä kerroilla emme nähneet vielä toimintakeskuksessa asioivia nuoria. Kävimme aineistoa läpi myös sähköpostein ja puhelimesta asioiden keskuksen ohjaajan kanssa. Varsinaisen tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla nuorilta, jotka käyvät säännöllisesti mukana Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnassa. Halusimme kokonaisotoksen Vamos-Nuorten toimintakeskuksen säännöllisistä asiakkaista, jotka tutkimuksen aikana olivat olleet toiminnassa mukana tarpeeksi kauan kertoakseen, miten se on heitä auttanut.

Aineisto kerättiin paikanpäällä Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa Herttoniemessä kahdessa osassa. Jaoimme kaikille paikalla oleville nuorille kyselylo-

makkeet heidän yhteisissä toimintatiloissaan. Kävimme nuorisokeskuksessa kaksi kertaa jakamassa kyselylomakkeet, jotta saimme kaikkien sillä hetkellä toiminnassa säännöllisesti käyvien nuorten vastaukset mukaan opinnäytetyöhömmme. Informoitukysely mahdollistaa usein hyvän vastausprosentin, koska vastaajille viedään henkilökohtaisesti lomakkeet ja ollaan paikalla, jos vastaaja haluaa jotain kysyä. Meille oli tärkeää saada kaikkien Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa asioivien nuorten vastaukset, koska nuorten joukko oli pieni. Kyselymme perusjoukon pienen koon takia kaikkia tarvittiin vastaamaan kyselyn luotettavuuden kannalta. (Heikkilä 1998, 66, 72–73.)

Käydessämme Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa kerroimme nuorille samalla opinnäytetyöstämme kirjallisesti ja suullisesti. Nuoret antoivat myös allekirjoituksen kirjalliseen suostumukseen kyselyyn osallistumisesta. Kaikki paikalla olevat nuoret halusivat vastata kyselyyn. Suostumuksen tutkimukseen tulee olla vapaa ja tietoon perustuva. Joten nuoret saivat perustiedon opinnäytetyöstämme ja kaiken haluamansa lisätiedon tutkimuksestamme. He saivat näihin tietoihin perustuen valita, osallistuvatko kyselyyn. Meille oli tärkeää, että nuoret tiesivät tarkasti mihin he osallistuvat tutkimuksessa ja mihin tietoja ollaan käyttämässä ja millä tavoin. (Mäkelä 1987, 199.)

Nuoret saivat kyselylomakkeen, jossa oli kolmessa ryhmässä kysymyksiä. Ensimmäisen ryhmän kysymykset koskivat nuorten voimavaroja. Toisen ryhmän kysymykset koskivat toimintamenetelmiä. Kolmanneksi nuorilla oli vielä mahdollisuus vastata avoimeen kohtaan omista mielipiteistään toimintakeskuksen toimintamuotojen parantamisesta. Lomakkeita käsiteltiin luottamuksellisesti ja vastaajia ei voi niistä tunnistaa. Keräsimme vastaukset kirjekuoriin ja käsittelimme niitä luottamuksellisesti. Olemme noudattaneet tietosuojan periaatteita kaikessa aineiston keräämisessä ja tietojen hankkimisessa. Olemme huolehtineet, että kyselyyn osallistuneet saivat tietojen keruusta tarvittavat tiedot ja halusivat osallistua kyselyyn. Lisäksi olemme huolehtineet, että tietojen keruussa vastaajien anonymiteetti ei kärsinyt. (Löppönen, Mäkelä & Paunio 1991, 136–137.)

Tutkimukseen haimme luvan Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta. Tämä tapahtui kirjallisella hakemuksella, jota toimikunta käsitteli kokouksessaan. Toimikunnalle kerroimme alustavan suunnitelman tutkimukseemme ja sen teoriapohjasta ja tarkoituksesta, sekä kyselylomakkeen sisällön. Kaikki opinnäytetyömme aineiston keruussa käytetyt lomakkeet ja Diakonissalaitoksen toimikunnan tutkimuslupa näkyvät työmme liitteissä. Liitteinä ovat tutkimuslupa (Liite 1), tutkimukseen osallistuvilta pyydettävä kirjallinen suostumus (Liite 2), tutkimukseen osallistuville lähetettävä tiedote (Liite 3) ja kyselylomake (Liite 4).

6.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Laadimme opinnäytetyömme kyselylomakkeen kartoittamaan kahta tutkimusongelmaamme. Jaoimme lomakkeen niiden mukaan kahteen osaan ja lisäsimme vapaan kohdan nuorille vastata vielä kysymysongelmiimme avoimesti niin halutessaan. Ryhmittelimme samaa aihetta koskevat kysymykset selkeästi ryhmitellyksi ja otsikoiduksi kokonaisuudeksi. Pyrimme kysymään yhtä asiaa kerrallaan ja etenemään kysymyksissä loogisesti. Vastausohjeet pyrimme tekemään lyhyiksi ja selkeiksi. Pyrimme pitämään lomakkeen lyhyenä ja sen tietojen käsittelyn helppona. (Heikkilä 1998, 48.)

Opinnäytetyössämme kartoitimme nuorisokeskuksessa asioivien nuorten kokemuksia. Mietimme kyselylomakkeemme tekoa lähinnä siltä kannalta, että kysymykset ovat selkeitä ja kysymyksiin vastattavuus on mahdollisimman helppoa ja ikäryhmälle ymmärrettävää. Kysymysten järjestämisen kannalta jaoimme ne kolmeen selkeään ryhmään. Näin halusimme tehdä vastaamisen mahdollisimman helpoksi, jotta saisimme kaikilta nuorilta mielipiteet kyselyymme. Lisäksi halusimme saada informaation mahdollisimman selkeästi esiin vastauksista. Valitsimme nuorille tutun asteikon ja tuttuja sanoja, jotta lomake olisi mahdollisimman selkeä. Kyselyn kannalta on tärkeää, että lomake palvele mahdollisimman hyvin kohderyhmää ja ottaa huomioon sen kyselyä laadittaessa (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 31). Pyrimme tekemään kyselylomakkeesta myös mukavan näköisen ja kohderyhmälle sopivan. Koska kyse oli nuorista vastaajista,

päädyimme hymiöiden käyttöön. Osallistujien vastaamishalukkuuteen vaikuttaa kyselylomakkeen ulkonäkö. Näin pyrimme saamaan nuorille informaation helposti luettavaksi ja nopeasti tulkittavaksi. (Heikkilä 1998, 47.)

Halusimme nuorilta vastauksia kysymyksiin, joita Vamos-Nuorten toimintakeskus halusi kartoittaa muokatakseen toimintaansa yhä enemmän nuoria palvelemaan suuntaan. Näin toimintaa saadaan asiakaslähtöiseksi. Pirskasen ym. mukaan nuorten mielipiteitä tutkiva tutkimustieto nuorten mielenterveyttä edistävissä työssä nähdään tärkeäksi. Tutkimustiedon mukaan asiakkaan osallisuuden kokemuksella itseään koskevassa päätöksenteossa ja oman hoitonsa suunnittelussa on keskeinen merkitys. Tarpeenmukaisia palveluja saadaan aikaiseksi parhaiten kuuntelemalla asiakasta itseään. (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40–41.) Pyrimme tekemään kyselystä selkeän ja johdonmukaisen, jotta se palvelisi näitä tarkoituksia saada nuorten mielipiteitä esiin ja parantaa työskentelyä heidän kanssaan kyselyyn vastanneita nuoria varten, sekä muuta nuorisotyötä varten.

Ensimmäinen kysymysryhmä koski sitä, miten paljon nuoret kokivat voimavarojensa kasvaneen toimintakeskuksen toiminnassa, koska ensimmäinen tutkimusongelmamme oli se, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet saaneensa voimavaroja Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnasta. Näitä voimavaroja ovat itsetunnon vahvistuminen, omien ajatusten kertominen ryhmässä, ryhmässä yhdessä toimiminen, ihmissuhdetaidot, arkiaskareiden oppiminen, unirytmien löytyminen ja luottamuksen kasvu omaan tulevaisuuteen. Valitsimme voimavarat sen mukaan, mitä Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa on määritelty tavoitteiksi. Laadimme ensimmäisen kysymysryhmän niin, että nuoret pystyivät vastaamaan jokaisen voimavaran kohdalla erikseen siihen kuinka paljon he olivat kokeneet sen kasvaneen.

Toinen kysymysryhmä koski keskuksen toimintamuotoja, koska toinen tutkimusongelma oli, kuinka paljon nuoret kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista. Siinä kysyimme nuorilta, kuinka hyödyllisiksi he ovat kokeneet eri toimintamuodot keskuksessa. Toimintamuotoja ovat yksilökeskus-

telut, ryhmätyöt, puhuja vieraat, vierailukäynnit, konkreettiset tiedotteet sekä yhdessä olo nuorten kanssa. Valitsimme nämä kysymykset sen perusteella, mitä toimintamuotoja Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa on käytetty. Laadimme toisen kysymysryhmän niin, että nuoret pystyivät vastaamaan jokaisen toimintatavan kohdalla erikseen siihen kuinka paljon he olivat kokeneet sen kasvaneen. (Heikkilä 1998, 48.)

Näihinkin kahteen kysymysryhmään nuoret vastasivat Osgoodin asteikolla yhdestä viiteen kuinka paljon he kokivat näiden asioiden parantuneen elämässään. Osgoodin asteikkoa käytetään usein mitattaessa mielipiteitä (Heikkilä 1998, 53–55). Käytimme mitta-asteikkonamme selkeyden vuoksi keskuksessa ennenkin käytössä ollutta tapaa kuvata mielipideasteikkoa numeroin yhdestä viiteen. Numeroa yksi kuvattiin surullisella kasvojen kuvalla ja numeroa viisi hymyilevällä kasvojen kuvalla. Näin teimme asteikosta nopeasti ymmärrettävän nuorille. Lisäksi halusimme kyselylomakkeen ulkonäön houkuttelevan vastaamaan. (Heikkilä 1998, 47.) Analyysivaiheessa annoimme tulosten käsittelyn helpottamiseksi kasvokuville merkitykset. Yksi on merkitykseltään sama kuin ei lainkaan. Viisi on merkitykseltään erittäin paljon.

Lisäksi nuorilla oli pieni avoin kohta alhaalla, johon he saivat kirjata mielipiteensä toiminnasta tai kyselystä. Muutama nuori vastasi myös tähän. Tutkimusongelman ratkaisemisen kannalta koimme tärkeäksi lisätä määrälliseen tutkimukseen myös laadullisen kohdan selkeyttämään tuloksia ja tuomaan nuorten mielipiteitä ilmi. Uskoimme sen helpottavan määrällisten kysymysten tulkitsemista. (Raunio 1999, 338.) Kaikki Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa vakituisesti kyselyn aikana asioivat vastasivat kyselyyn.

6.4 Tutkimusaineiston analysointimenetelmät

Analysoinnin aloitimme luomalla kerätystä tilastosta havaintomatriisin. Aineistoa olemme arvioineet SPSS tilasto-ohjelman avulla. Määrittelimme muuttujat ja syötimme tiedot SPSS-datatiedostoon. Olemme taulukoineet vastaukset ja kat-

soneet niistä frekvenssit sekä prosentit. Olemme havainnollistaneet tuloksia tekemällä niitä kuvaavia pylväsdiagrammeja. Näin saamme toteutettua tilastollista vertailunperiaatetta. (Holopainen & Pulkkinen 2008, 46, 51.) Vertailimme sitä kuinka nuorten mielipiteet erosivat eri kysymysten kohdalla ja kuinka suuri hajonta vastauksissa oli. Nostimme esiin eniten vastauksissa esille tulleita asioita. Tiedyt voimavarat nuoret näkivät selkeästi eniten kasvaneiksi. Lisäksi tietyt toimintamuodot nousivat tärkeiksi nuorten vastausten perusteella. Analysoimme nuorten kokemusta siitä kuinka he kokivat voimavarojensa vahvistuneen toimintakeskukseen tointaan osallistuessaan. Lisäksi analysoimme sitä, kuinka nuoret kokivat eri toimintamuodot toimintakeskuksessa. Näin saimme vastauksia molemmista kysymysryhmistämme tutkimusongelmiimme.

Olemme tarkastelleet onko vastauksissa havaittavissa keskenäistä korrelaatiota. Vertailimme tuloksia toisiinsa, nähdäksemme, oliko toimintamuotojen ja voimavarojen kasvun välillä korrelaatiota. Tutkimuksessa jouduimme näin käyttämään monimuuttujamenetelmää, koska tutkimme useiden muuttujien välisiä suhteita. Monimuuttujamenetelmä voidaan luokitella sen perusteella, voidaanko riippuvat ja riippumattomat muuttujat erottaa toisistaan. Lisäksi se, ovatko riippujat ja riippumattomat vaikuttavia ja onko riippumattomia vain yksi, ratkaisee sen, mitä menetelmää voidaan käyttää. (Toivonen 1999, 207–211.) Lisäksi aloimme tutkia korrelaatiota teoriapohjamme perustalta. Muuttujien välistä riippuvuutta tarkisteltaessa tarvitaan laaja joukko muuttujia. Tutkimuksessamme joukko on liian pieni tekemään laajempaa selittävää tutkimusta. Pohdimme kuitenkin tutkimuksen tuloksia eri kanteilta ja teoriapohjan perustella vertasimme myös riippuvuussuhteita toisiinsa. (Heikkilä 1998, 14.)

Analysoimme lisäksi nuorilta saatua avointa palautetta. Avointa palautetta tuli vähän, mutta ne antoivat lisätietoa määrällisen aineiston tulkintaan. Mietimme näin avointa aineistoa lähinnä määrällisten tutkimustulosten selkeyttäjänsä. Avoimista kysymyksistä tullut lisäinformaatio tuki varsinkin kysymysongelmiemme vertailua toisiinsa. Saamamme kvalitatiivinen aineisto ei riitä itsenäiseksi aineistoiksi tutkimukseen, mutta sillä on oma paikkansa määrällisen aineiston analysoinnissa. Saamamme avoimet vastaukset auttoivat määrällisen

tutkimuksen vastausten tulkinnassa ja ymmärtämisessä. (Bryman 1992, 70–73.) Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen aineiston yhdistämistä on alettu käyttää monimetodisessa tutkimuksessa (Raunio 1999, 338.). Menetelmät eivät tutkimuksemme sulkeneet toisiaan pois, vaan täydensivät toistensa näkökulmaa todellisuuteen. Ne sopivat tutkimuksemme luonteeseen. Tutkimusongelmien ratkaisemiseksi totesimme tarvitsevamme molempia metodeja.

Taulukoiden ja pylväsdiagrammien ja korreloinnin lisäksi analysoimme itse tuloksia verraten omaan teorianaineistoomme ja omiin ammatillisiin kasvuihimme nähden. Pohdimme kysymystulosten merkitystä myös tulevaisuudessa ammateissamme toimiessamme. Pohdimme kuinka voimme hyödyntää tuloksia ammateissamme lasten ja nuorten hyväksi moniammatillisesti. Saamme molemmat terveysalan koulutuksen sairaanhoitajina, johon voimme tutkimustuloksiamme hyödyntää. Lisäksi tutkimustuloksia pohdimme terveydenhoitajan näkökannalta, sekä diakonisen työn näkökannalta. Työmme tuloksia pohdimme myös kasvatuksen ja sosiaalityön kannalta. Palvelujen kehittämistä tutkimustietoon nojaten pidetään tärkeänä palvelujen laadun takaamiseksi. Tutkimustieto auttaa myös asiakastyössä olevien kehittymistä ammatillisesti. Asiakkailta saatu tutkimustieto voi lisätä työntekijän, pätevyyttä, motivaatiota ja asiantuntemusta. Tämä vaatii työntekijältä kykyä hyödyntää teoretietoa konkreettisissa ongelmanratkaisutilanteissa. (Raunio 199, 387–389.)

7 NUORTEN ARVIO VOIMAVAROISTA JA TOIMINTAMENETELMISTÄ

Olemme koonneet tutkimustulokset niin, että kokosimme ensimmäisen kysymysryhmän voimavarojen karttumisen taulukoksi. Tämän ryhmän kysymykset vastaavat ensimmäiseen tutkimusongelman kysymykseen. Ensimmäinen tutkimusongelmamme oli se, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet saaneensa voimavaroja Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnasta. Näitä voimavaroja ovat itsetunnon vahvistuminen, omien ajatusten kertominen ryhmässä, ryhmässä yhdessä toimiminen, ihmissuhdetaidot, arkiaskareiden oppiminen, unirytmien löytyminen ja luottamuksen kasvu omaan tulevaisuuteen. Valitsimme voimavarat sen mukaan, mitä Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa on määritelty tavoitteiksi. Laadimme kysymysryhmän niin, että nuoret pystyivät vastaamaan jokaisen voimavaran kohdalla erikseen siihen kuinka paljon he olivat kokeneet sen kasvaneen Osgoodin asteikolla yhdestä viiteen. (Heikkilä 1998, 48.) Tulosten selkeyttämiseksi ja lisäinformaation vuoksi osa kysymyksistä on pylväsdiagrammeina myös. Kysymykset ovat nousseet opinnäytetyömme tulosten kannalta merkittävimmiksi. Siksi halusimme korostaa tuloksia.

Seuraavaksi käsittelemme Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toimintamalleista kootun kysymysryhmän vastaukset. Tämän kysymysryhmän vastaukset antavat tuloksen toiseen tutkimusongelmaamme. Toinen tutkimusongelma oli, kuinka paljon nuoret kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista. Toimintamuotoja ovat yksilökeskustelut, ryhmätyöt, puhuja vieraat, vierailu käynnit, konkreettiset tiedotteet sekä yhdessä olo nuorten kanssa. Valitsimme nämä kysymykset sen perusteella, mitä toimintamuotoja Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa on käytetty. Kysymysryhmä on laadittu niin, että nuoret pystyivät vastaamaan jokaisen toimintatavan kohdalla erikseen, siihen kuinka paljon he olivat kokeneet sen kasvaneen Osgoodin asteikolla yhdestä viiteen. (Heikkilä 1998, 48.) Tulokset on koottu taulukoksi. Lisäksi tärkeimmiksi kohonneet vastaukset on koottu myös pylväsdiagrammeiksi.

Kolmantena tarkastelemme nuorten avoimia vastauksia. Vastausten vähyyden vuoksi tulkitsemme niitä lähinnä muuta tutkimusmateriaalia selkeyttävänä tekijänä. Mietimme näin avointa aineistoa lähinnä määrällisten tutkimustulosten selkeyttäjänsä. Avoimista kysymyksistä tullut lisäinformaatio tuki varsinkin kysymysongelmiemme vertailua toisiinsa. Saamamme kvalitatiivinen aineisto ei riitä itsenäiseksi aineistoiksi tutkimukseen, mutta sillä on oma paikkansa määrällisen aineiston analysoinnissa. Avoimet vastaukset auttavat määrällisen tutkimuksen vastausten tulkinnassa ja ymmärtämisessä. (Bryman 1992, 70–73.) Kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen aineiston yhdistämisestä on alettu käyttää monimetodisessa tutkimuksessa. Menetelmät eivät tutkimuksessamme sulkeneet toisiaan pois, vaan täydensivät toistensa näkökulmaa todellisuuteen. Ne sopivat tutkimuksemme luonteeseen. Tutkimusongelmien ratkaisemiseksi totesimme tarvitsemme molempia metodeja. (Raunio 1999, 338.) Epäilimme aluksi, että nuoret vastaavat heikosti avoimeen kysymykseen ja tämä oletus piti paikkansa. Tämän vuoksi kyselymme, johon sai vastata numeroita ympyröiden, oli kohderyhmälle sopiva valinta.

7.1 Voimavarat nuorten tueksi

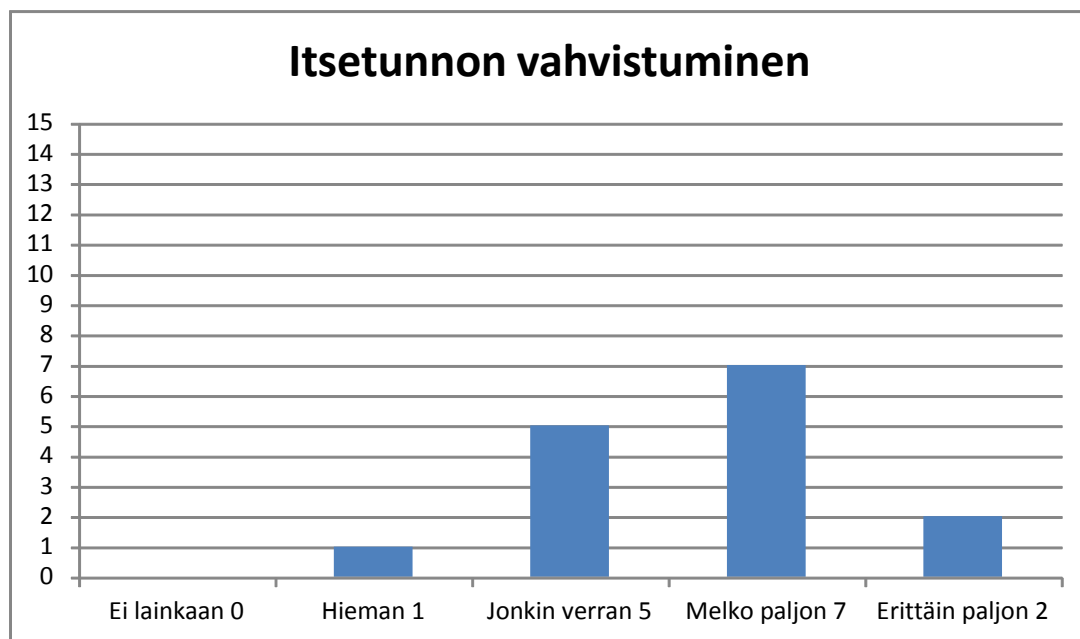
Kokosimme ensin taulukoksi ensimmäiseen tutkimusongelmaamme vastaavan kysymysryhmän vastaukset (Taulukko 1). Ensimmäinen tutkimusongelmamme oli se, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet saaneensa voimavaroja Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnasta. Tähän kysymysryhmään oli koottu seitsemän eri voimavaraa, joiden vahvistumista nuoret saivat pohtia Osgoodin asteikolla yhdestä viiteen. Kysyimme nuorilta, kuinka paljon he ovat kokeneet keskuksen toiminnan vaikuttaneen näihin asioihin heidän elämässään. Näitä voimavaroja ovat itsetunnon vahvistuminen, omien ajatusten kertominen ryhmässä, ryhmässä yhdessä toimiminen, ihmissuhdetaidot, arkiaskareiden oppiminen, unirytmien löytäminen ja luottamuksen kasvu omaan tulevaisuuteen. Nuorilla oli kysymyslomakkeessa ykköstä kuvaava surunaama ja viitosta kuvaava hymynaama, jotta nuoret saisivat nopeasti tarvitsemansa informaation vastatakseen kysymykseen.

TAULUKKO 1.**Nuorten voimavarojen vahvistuminen frekvensseinä (fr)**

Kuinka paljon on kokenut vahvistuneensa alla olevissa asioissa	☹ 1	2	3	4	5 ☺	vastaajat (n)
Itsetunnon vahvistuminen	0	1	5	7	2	n=15
Omien ajatusten kertominen ryhmässä	2	1	5	4	2	n=15
Ryhmässä yhdessä toimiminen	0	1	8	4	2	n=15
Ihmissuhdetaidot	0	3	6	6	0	n=15
Arkiaskareiden oppiminen	1	4	1	7	2	n=15
Unirytmien löytäminen	1	1	2	5	6	n=15
Luottamuksen kasvu omaan tulevaisuuteen	1	2	8	1	2	n=14

Itsetunnon vahvistumista on kokenut keskuksessa melko paljon tai erittäin paljon 9/15. Hyvä itsetunto on pohjana optimistisen ajattelustrategian luomiseen nuoren elämässä. Tämä on perusta nuoren onnistumiseen tavoitteidensa suunnittelussa ja toteutuksessa. Näin nuori voi saavuttaa valitsemiaan tavoitteita. Lisäksi nuori valitsee paremmin ja itsevarmemmin sekä realistisemmin tavoitteensa. Tämä luo pohjaa onnistuneelle tulevaisuudelle ja vähentää syrjäytymisriskiä, kun nuori saavuttaa ikäänsä kuuluvat tavoitteet. Siksi itsetunnon vahvistumista voidaan pitää tärkeänä voimavarana nuoren syrjäytymisen ehkäisemi-

sessä. (Nurmi ym. 2009, 139–141.) Itsetunnon vahvistuminen kohosi kyselyssä toiseksi korkeimmille pisteille, koska yksikään nuori ei kokenut, että se ei olisi kasvanut yhtään. Tämän näimme tärkeäksi havainnoksi koska itsetunnon vahvistuminen on niin tärkeä asia syrjäytymisen ehkäisyssä. Näyttäisi, että nuoret kokevat Vamos-Nuorten toimintakeskuksen kaltaisen toiminnan itsetuntoa vahvistavaksi.



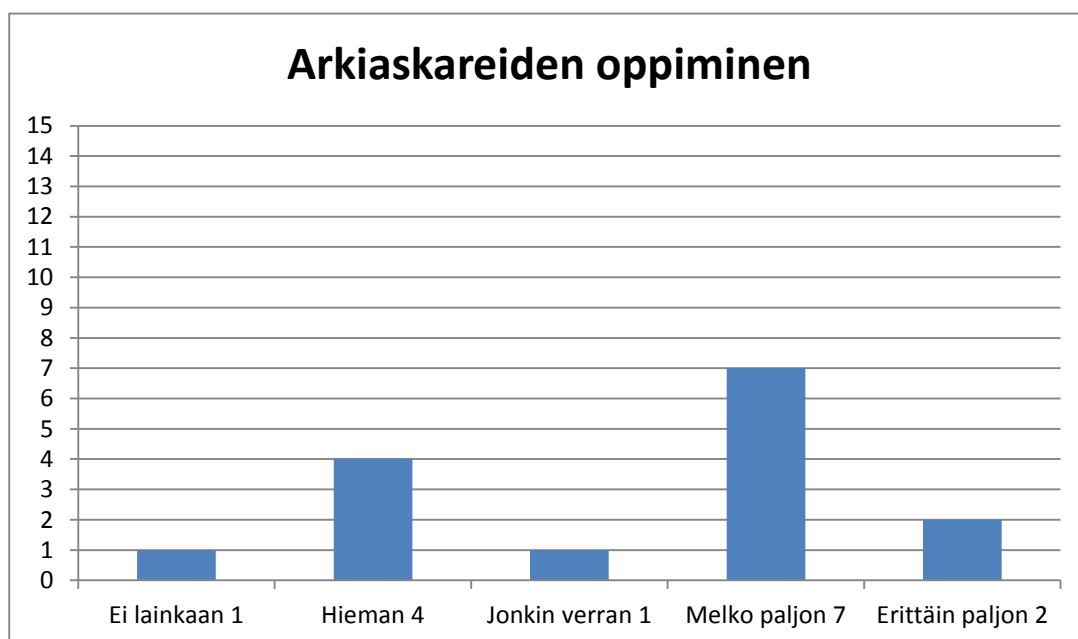
KUVIO 1 Itsetunnon vahvistuminen

Sosiaaliin taitoihin, kuten ryhmässä työskentelyyn, omien ajatusten kertomiseen ryhmässä ja yleisesti ihmissuhdetaitoihin kokee jokaiseen osa-alueeseen saaneensa apua melko paljon tai erittäin paljon 6/15 nuorista. Nuorten identiteetin muodostumisessa keskeisiä tekijöitä ovat ihmissuhteet, joihin liittyy muiden ihmisten palaute ja ikätoverien hyväksyntä. Ne muovaavat nuoren identiteettiä koulu- ja urheilumenestyksen lisäksi. Nuorten masennukseen ja ulko- sekä sisäsuuntautuneeseen ongelmakäyttäytymiseen ovat hyvänä suojana ystävyys-suhteet ikätovereihin ja perheeseen sekä muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Ikätoverien merkitys korostuu nuoruudessa. Sosiaaliset taidot ovat keskeisenä osana muovaamassa nuoren sosiaalista elämää sekä muutakin elämän rakentumista. Sosiaalisia taitoja voi oppia, jos nuorelle annetaan siihen mahdollisuuk-

sia. (Nurmi ym. 2009, 147–155.) Tämä näkyy myös tutkimustuloksista opinnäytetyössämme, sillä toimintakeskuksessa asiointi näyttää nuorten mielestä lisänneen heidän sosiaalisia taitojaan.

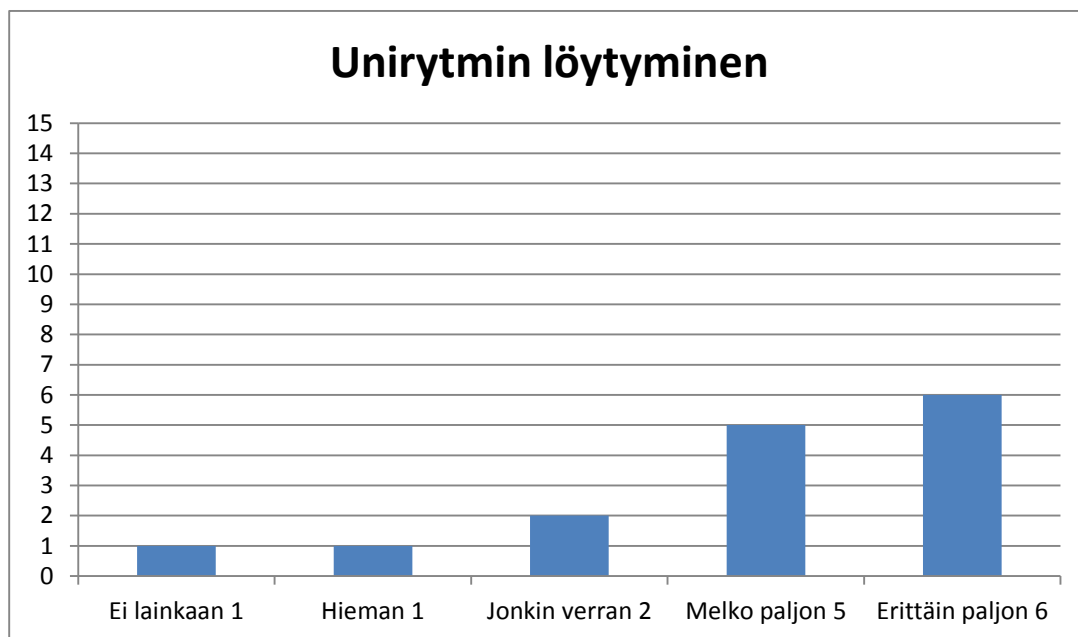
Ryhmässä työskentelyn taito on ryhmässä toimittaessa henkilön uskallusta tuoda itsensä mukaan toimintaan. Jos esimerkiksi pelkää ryhmätilanteita, voi olla hankalaa opiskella luokassa yhdessä ihmisjoukon kanssa. Toisaalta liian huomionhakuisenakin ryhmässä työskentely voi muodostua hankalaksi. (Kauppila 2000, 90–96.) Näitä taitoja nuoret ovat kokeneet oppineensa nuorisokeskuksen toiminnassa.

Nuoret ovat kokeneet saaneensa apua arjen rutiineihin, sillä arkiaskareiden tekemistä kokee oppineensa melko paljon tai erittäin paljon 9/15 vastanneista.



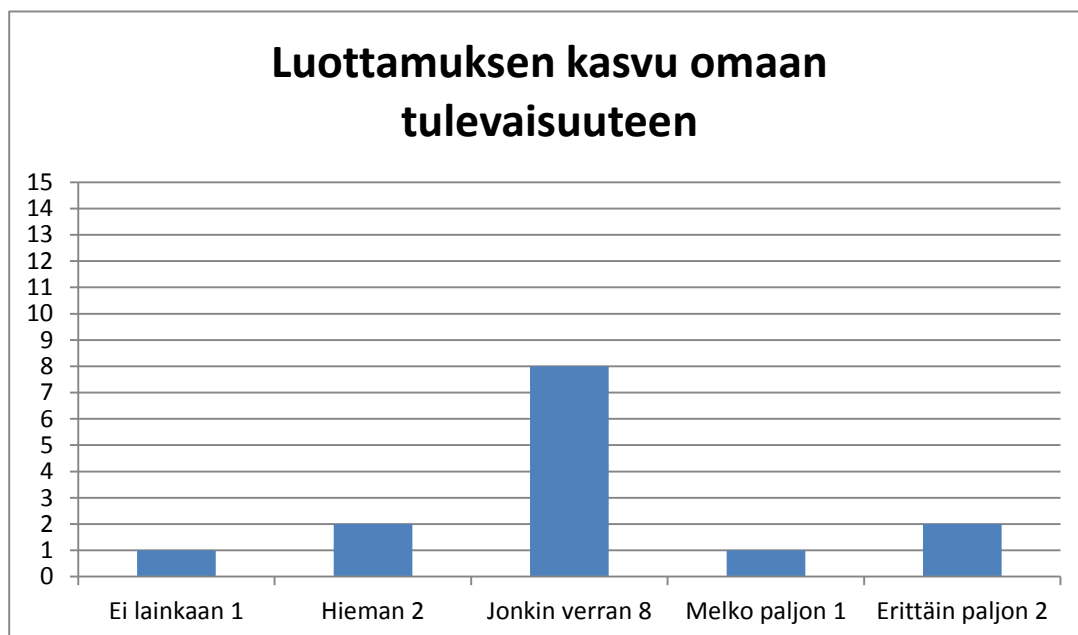
KUVIO 2 Arkiaskareiden oppiminen

Unirythmi on selkeästi parantunut tutkituista osa-alueista nuorilla eniten. Nuorista melko paljon tai erittäin paljon paremman unirythmin kokee löytäneensä peräti 11/15. Tämäkin on syrjäytymisen ehkäisyssä erittäin tärkeää. Monella nuorella päivärythmin puuttuminen elämästä edistää syrjäytymistä. Mielekäs päivätoiminta näyttäisi parantavan nuoren unirythmin paranemista opinnäytetyötutkimuksemme mukaan.



KUVIO 3 Unirytmien löytäminen

Uskoa omaan tulevaisuuteen on kokenut saaneensa melko tai erittäin paljon vain 3/14 nuorista. Toisaalta 8/14 on vastannut tähän ”jonkin verran”. Tähän nuoret ovat kokeneet vähiten saaneensa suurta apua. Jäimme pohtimaan syitä tähän. Yksi nuorista jätti vastaamatta tähän kysymykseen.



KUVIO 4 Luottamuksen kasvu tulevaan

7.2 Toimintamenetelmät nuorten auttamiseksi

Laadimme taulukon toisen kysymysryhmän vastauksista (Taulukko 2). Opinnäytetyömme tutkimusongelmista toinen koski sitä, kuinka paljon nuoret kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista. Tästä tutkimusongelmasta kysyimme nuorilta toisessa kysymysryhmässämme ja laadimme kysymykset sen sisällön pohjalta. Nämä kuusi kysymystä koskivat keskuksessa käytettävien toimintojen vaikuttavuutta. Kysyimme, kuinka paljon nuoret ovat kokeneet hyötyvänsä keskuksen toiminnoista Osgoodin asteikolla yhdestä viiteen. Toimintamuotoja ovat yksilökeskustelut, ryhmätyöt, puhuja vieraat, vierailukäynnit, konkreettiset tiedotteet sekä yhdessä olo nuorten kanssa. Kysymysryhmä oli laadittu niin että hymynaama kuvasi positiivista puolta eli numero viittä ja surunaama negatiivista puolta eli numero yhtä. Näin nuoret saivat tarvitsemansa informaation nopeasti ja selkeästi.

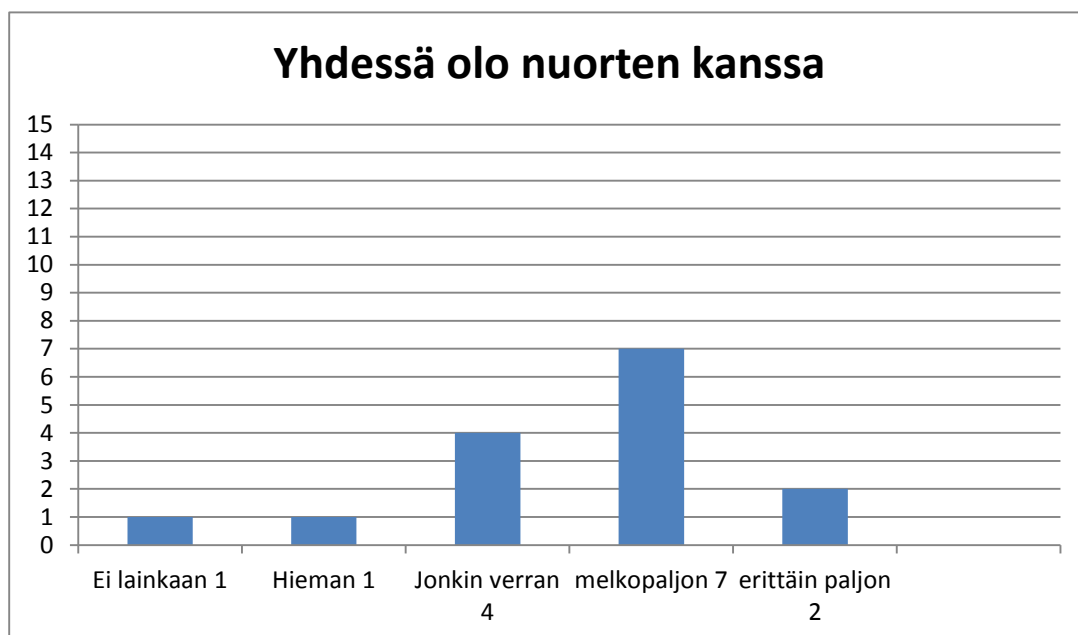
TAULUKKO 2.

Nuorten kokemus keskuksen toiminnan hyödystä frekvensseinä(fr)

Kuinka paljon on hyötynyt eri toiminnoista Vamoksessa?	☹ 1	2	3	4	5 ☺	vastaajat (n)
Yksilökeskustelut	4	3	3	3	1	n=14
Ryhmätyöt	1	2	7	2	3	n=15
Puhuja vieraat	1	5	2	5	2	n=15
Vierailukäynnit	2	1	9	1	2	n=15
konkreettiset tiedotteet	2	0	7	4	2	n=15
Yhdessä olo nuorten kanssa	1	1	4	7	2	n=15

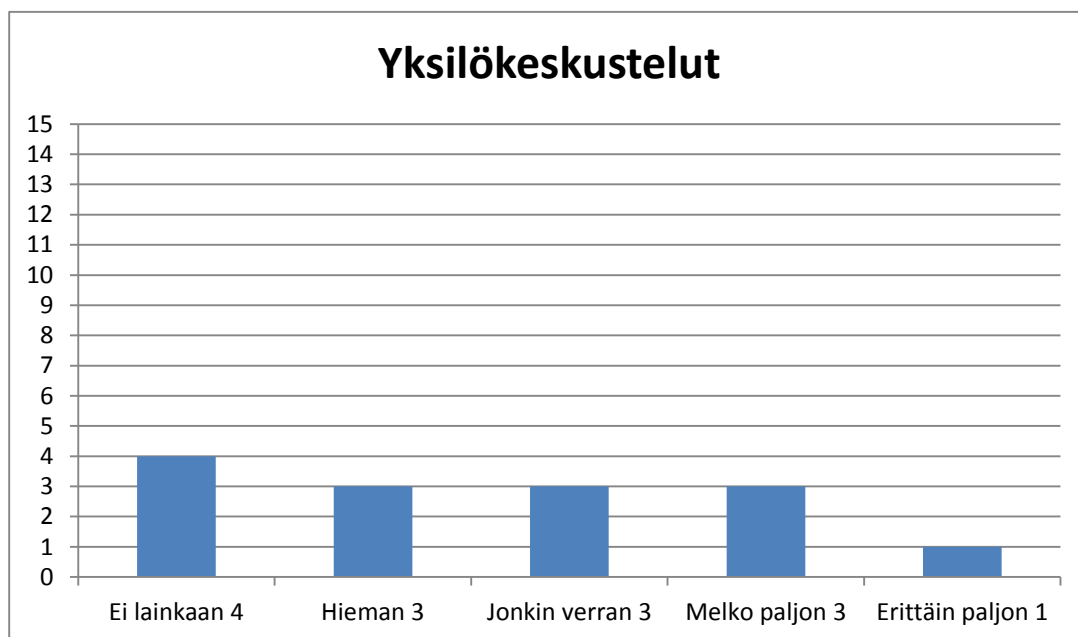
Tutkimustulosten mukaan yhdessä olo toisten nuorten kanssa kohosi nuorten mielestä hyödyllisimmäksi toimintamenetelmäksi. Nuorista 9/15 koki sen melko tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi. Tämä vahvisti teoriapuolelta saamaamme oletus-

ta siitä, että nuoret kokevat ikäistensä tuen tärkeäksi. Myös avoimet vastaukset vahvistivat tätä havaintoa.



KUVIO 5 Vertaistuki

Keskuksessa käyneet puhujavieraat ja konkreettiset jaetut tiedotteet on kokenut hyödyllisiksi 6/15 vastanneista. Tätä asiaa kommentoitiin kuitenkin avoimessa kysymyksessä, niin että vierailijat voisi kohdentaa vain niille, joita kyseinen aihe koskettaa. Yksilökeskusteluista koki hyötyneensä vain 4/14 melko paljon tai paljon. Nuorista 7/14 sanoo hyötyneensä niistä ei lainkaan tai vähän. Tämä kysymys jäi siis alimmille pisteille. Yksi henkilö ei vastannut tähän. Hän kertoi avoimessa vastauksessa syyksi sen, ettei hän ollut käynyt yksilökeskusteluissa.



KUVIO 6 Yksilökeskustelut

7.3 Nuorten toiveet

Kuten Vamos-Nuorten toimintakeskuksen työntekijät olivat etukäteen todenneet, niin nuorten vastaaminen avoimeen kysymykseen oli niukkaa. Näin valitsimme lähinnä määrällisiä kysymyksiä kyselylomakkeeseen. Nuoret vastasivatkin lähinnä niihin ja avoin vastaus jäi vähäiseksi. Tämä tuki kyselylomakkeemme kysymysmuotoja oikeana valintana. Paras tapa saada nuorten mielipiteitä selville oli tehdä kysely, johon he saivat vastata nopeasti numeroita valiten. Näin he saivat kertoa mielipiteensä heille sopivimmalla tavalla. Muutamia vastauksia avoimeen kysymykseen kuitenkin tuli. Niistä saimme tukea määrällisen tutkimuksemme täydentäjänä.

Avoimissa kysymyksissä nuoret mainitsivat esimerkiksi sen toivomuksena, että konkreettista uraohjausta olisi enemmän ja se olisi yksilöllistä. Avoimista kysymyksistä, yhden vastaajan kirjoituksesta ilmeni, ettei hän vielä ollut ehtinyt tutustua muihin niin hyvin ja siksi ei merkinnyt yhdessä olon muiden kanssa vaikuttaneen. Hänen vastauksistaan ilmeni, ettei hän kokenut itsetuntonsa vahvistuneen. Kyseinen vastaaja olisi toivonut tutustuvansa toisiin. Tämäkin tuki teo-

riatutkimuksesta saamaamme oletusta siitä, että nuoren itsetunnon vahvistumisen ja vertaistuen välillä olisi yhteys. Näin avoimetkin vastaukset tukivat oletuksiamme, joita teoriapohjalta saimme.

Avoimissa kysymyksissä nuoret toivat esiin myös sen, että he haluaisivat lisää ryhmätöitä, jotta muihin tutustuisi enemmän. Tämäkin tui ajatustamme siitä, että nuoret kokevat vertaistuen tärkeäksi. Teoriaosuudessamme käsitelimme nuorten sosialisatiota ja muita nuoren kehitykseen liittyviä asioita, joihin vaikuttaa ympäristö ja sen ihmiset, sekä oma ikäluokka. Vertaistukiryhmien on todettu olevan monissa tutkimuksissa hyviä, mutta nuorten kohdalla huomasimme sekä teorian että tutkimustulostemme valossa tämän erityisen tärkeäksi.

Ongelmana joku koki sen, että tietyt eri tahojen vierailut ja heidän edustamiensa ryhmien esittelyt pidettäisiin yksityisemmin, koska ne usein kiinnostavat vain osaa nuorista. Esimerkiksi lukio/ammattikoulu vastakkainasettelu. Eri mahdollisuuksista oli nuorten mielestä hyvä kuulla, mutta pidempiä esittelyjä voisi olla vain niistä kiinnostuneille. Yksi nuorista olisi toivonut juuri konkreettista suunnittelua tulevaisuuteen koskien koulutusta ja työtä. Tämäkin sopisi juuri yksilökeskusteluihin, jotka näin loisivat luottamusta tulevaisuuteen.

Yhdessä kommentissa toivottiin enemmän ulkoilua. Avoimissa kommenteissa tuli myös ilmi, että toimintaa pidettiin hyödyllisenä ja toiminnan toivottiin jatkuvan. Nuorilta saatu palaute toiminnasta oli kokonaisuudessaan positiivista.

7.4 Nuorten vastaukset suhteessa teorian tietoon

Tutkimme teoriaosuudessamme ensiksi syrjäytymisen käsitettä. Tässä teoria pohjamme mukaan vaikutti nuorten putoaminen yhteisöjen ulkopuolelle. Yhteiskunnasta ja yhteisöstä kuulumattomuus heikensi itsetuntoa ja lisäsi syrjäytymistä. (Välimäki & Ellisaari 2001, 23.) Omassa opinnäytetyötutkimuksessamme nuoret totesivat selkeästi itsetuntonsa nousseen. Nuoret pääsivät Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa kontaktiin toisten nuorten kanssa. Kyselyssämme

nuoret totesivat myös toisten nuorten kanssa olon tärkeäksi. Avoimien vastausten perusteella nuori, joka ei kokeneet tutustuneensa muihin nuoriin, kaipasi tätä. Hän ei myöskään ollut kokenut itsetuntonsa kasvaneen. Havaitimmekin vertaistuen ja itsetunnon välillä yhteyttä. Teoriaosuutemme tutkimustulosten perusteella suomalainen koulujärjestelmäkkin koetaan individualistiseksi. Yhteisöllisyyteen kannustetaan liian vähän. (Keskinen 2012.) Kävimme läpi teoriaosuudessamme myös sosialisatiota ja sitä kuinka nuoren elämässä ystävät ja lähiympäristön ihmiset vaikuttavat hänen valintoihinsa. Toisaalta nuoret haaveutuvat samankaltaisten seuraan. Näitä ajatuksia myös tukivat opinnäytetyömme kyselyn vastaukset nuorten kaipuusta toistensa joukkoon ja sen tärkeäksi kokemusta. Varsinkin nuorten kehitysvaiheessa vertaistuki on tärkeällä paikalla sekä teorian että tutkimustulostemme mukaan. (Nurmi ym. 2008, 139–144.)

Teoriapohjana meillä oli syrjäytymistä ajatellessa Havinghurstin-teoria nuorten ikään kohdistuvista kehitystehtävistä. Siinä kuinka eri kehitystehtävien saavuttaminen tai saavuttamatta jääminen vaikuttavat nuoriin. Ja siitä kuinka syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla näitä kehitystehtäviä ei ole saavutettu heidän haluamallaan ja tarvitsemallaan tavalla. Nuorille Vamoksessa käynti on vapaaehtoista ja toiminta perustuu asiakaslähtöisyyteen. Se että nuoret haluavat olla toiminnassa ja kehittää itseään kertoo jo siitä, että he eivät ole tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseensa elämässään. Nuoret kokevat, etteivät ole saavuttaneet joi-tain elämän kehitystehtäviä. Havinghurstin- teoriassa käsitellyt tavoitteet ovat yhä melko tavanomaisia nuoruuden tavoitteita. Toisaalta nuoret olivat kokeneet jo positiivista voimavaraistumista toimintakeskuksessa asioidessaan ja näkivät toiminnan kannattavana, vaikka eivät vielä olleet kiinnittyneet työ- tai kouluelämään. Tämä tukisi sitä, että myös esimerkiksi sosiaalisuus ja muut kuin saavutuksia tukevat arvot voivat luoda elämään tarkoitusta ja mielekkyyttä. (Nurmi ym. 2008, 131.)

Mietimme eri voimavaroja, joita Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa halutaan vahvistaa nuorten elämässä ja joiden on todettu auttavan syrjäytymisvaarassa olevia. Kokosimme syrjäytymistä ehkäiseviä voimavaroja käsitteiksi, joita tut-

kimme nuoruuden kehityksen tukemista edistävässä kontekstissa. Teoriaa voimavaroista tutkiessamme huomasimme, että voimavarat joita käsitteimme auttavat nuoria eteenpäin elämässä ja ehkäisevät syrjäytymistä tutkimusten mukaan. Voimavarojen kasvua näytti tapahtuvan Vamoksessa asioineilla nuorilla. He itse kokivat toiminnan auttaneen heitä voimavaraistumisessa. Varsinkin itse-tunto ja vuorokausirytmii olivat parantuneet. Näiden on todettu teoriapohdintojemme mukaan erityisesti auttavan syrjäytymisen ehkäisemisessä. Nuoren päätöksenteko ja valinnat pohjautuvat myös siihen, kuinka hän näkee itsensä. Toisaalta taas jos arkinen päivärytmi ei onnistu elämän kehittäminen nyky-yhteiskunnassa on vaikeaa. (Dyregrov 2002, 23–24.) Näitä voimavaroja on salutogeenisen teorian mukaan tärkeää vahvistaa ihmisen elämässä selviämisen kannalta. Voimavaralähtöisyys auttaa selviämään elämän hankalistakin tilanteista. (Antonovsky 1979, 1987.)

Vamoksessa käytetty toiminta näytti tukevan näitä voimavaroja nuorten elämässä ja nuoret näyttivät kokevan sen tärkeäksi vastaustensa perusteella. Juuri nuorten kokonaisvaltainen tukeminen ja kokonaisvaltaiset voimavarat näyttivät teoriatietomme valossa tukevan ihmistä elämän jokaisella alueella toisistaan tukea saaden. (Pirskanen, Varjoranta & Pietilä 2012, 40.) Vamoksen toiminta perustuu myös nuorten kokonaisvaltaiseen huomioimiseen, jolla näyttäisi olevan merkitystä. Mietimme miten nuorten kokonaisvaltainen auttaminen onnistuu eri toimintamuotojen avulla. Opinnäytetyöntutkimuksemme perusteella nuoret näyttivät kokevan erilaiset toimintamuodot tärkeiksi. Kokonaisvaltaisuutta ajatellen huomioimme myös sen, että nuorten tulevaisuuden usko oli noussut vähiten Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa käydessä. Tulevaisuuden toivon on nähty kasvavan eniten juuri hengellisen tuen avulla. Tätä tukea jotkut nuoret voisivat myös kaivata.

8 POHDINTA

Kokoamme pohdintaosiossa tutkimukseen liittyvät luotettavuuden, eettisyyden ja tutkimustulosten tarkastelun yhteen. Tutkimme myös tutkimustulosten vertailtavuutta toisiinsa. Tutkimustulokset ja niiden analysointi ovat jo osittain esiteltyinä tutkimustulos osiossa. Tulosten sisäistäminen ja nuorten mielipiteisiin paneutuminen jäävät vielä tutkimustulosten tarkasteluun diakoniatyön ja terveysalan työn kannalta. Pohdimme näin myös tutkimuksen sisällön merkitystä työhömmemoniammatillisesti terveysalalla ja diakoniassa.

8.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimustulosten luotettavuudessa on kiinnitettävä huomiota siihen, ovatko tulokset luotettavia, eli kuinka hyvin ne vastaavat todellisuutta ja saadaanko tutkimuksessa käytetyllä menetelmässä todella vastaukset tutkimusongelmiin. Meidän tutkimuksemme kohdistui Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa käyviin nuoriin. Kaikki siellä kyselyn aikana säännöllisesti asioivat nuoret vastasivat kyselyyn, joten tutkimus oli tämän toimintamuodon osalta kattava. Nuoret vastasivat kaikkiin ensimmäisen ja toisen kyselyryhmän kysymyksiin hyvin. Yksi vastaaja jätti tyhjäksi ensimmäisen kysymysryhmän viimeisen kysymyksen koskien omaan tulevaisuuteen luottamuksen kasvua ja toinen jätti vastaamatta toisen kysymyssarjan kysymyksen yksilökeskusteluista koska hänellä ei ollut ollut niitä. Kolme nuorta vastasi myös avoimeen kyselyyn. Keräsimme kyselylomakkeet mukaan kirjekuoriin ja käsittelimme vastuksia yksityisyyden huomioiden. Nuorille sanat ja tutkimuslomaketyyppi olivat tuttuja, joten voimme olettaa, että he ymmärsivät kyselyn. Nuorten oma palaute kyselystä selvitti, että se oli selkeästi ymmärrettävissä. (Heikkilä 1998, 47.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa Vamos-Nuorten toimintakeskuksen osallistuvien nuorten kokemuksia projektin toiminnasta ja heidän siitä saamastaan avusta. Tutkimuksessamme kysyimme nuorilta, kuinka hyvin he kokevat voimavarojensa kasvaneen projektiin osallistuessa. Tutkimusongel-

mamme on kuinka paljon nuoret ovat kokeneet saaneensa syrjäytymistä ehkäiseviä voimavaroja Vamos-Nuorten toimintakeskuksesta. Näihin tutkimusongelmiin laadimme kaksi selkeää kysymys ryhmää, joissa oli nuorille helppoa ja tuttua sanastoa ja nuorille tuttu numeroarvioasteikko yhdestä viiteen heille tutulla Osgoodin asteikolla. Tämä palveli kyselyn luotettavuutta siinä, että voimme uskoa nuorten ymmärtäneen kysymykset ja toisaalta kysymykset kohdistuivat suoraan tutkimusongelmiin joihin saimme näin vastauksetkin suoraan. (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 31.)

Kolmantena kysymysryhmänä oli avoin kohta. Tarkastelemme nuorten avoimia vastauksia lähinnä sen kannalta tukevatko ne määrällistä tutkimustamme. Vastausten vähyyden vuoksi tulkitsemme niitä lähinnä muuta tutkimusmateriaalia selkeyttävänä tekijänä. Avoimista kysymyksistä tullut lisäinformaatio tuki varsinkin kysymysongelmiemme vertailua toisiinsa. Saamamme kvalitatiivinen aineisto ei riitä itsenäiseksi aineistoiksi tutkimukseen, mutta sillä on oma paikkansa määrällisen aineiston analysoinnissa. Kun avoimet vastaukset auttavat määrällisen tutkimuksen vastausten tulkinnassa ja ymmärtämisessä, niiden voidaan katsoa tukevan kyselyn luotettavuutta (Bryman 1992, 70–73). Saimme tiedoksi toimintakeskukselta, että nuoret vastaavat erittäin huonosti avoimiin kysymyksiin. Tämä tuli ilmi myös meidän tutkimuksessamme. Sen takia numerojen ympeyryyksiä oli parempi tapa saada vastauksia opinnäytetyömme kohderyhmältä.

Tutkimus on myös tehty Vamos-Nuorten toimintakeskuksen ulkopuolisin voimin, joten nuorten ei tarvinnut kyselyssä pelätä sitä, että heidän vastuksensa joutuvat työntekijöille. Tämä mahdollisti nuorille avoimen mielipiteen vapauden. Nuorille kerrottiin ennen kyselyä mihin vastauksia käytetään ja mitä niille tehdään ja että niitä käytetään luottamuksellisesti. Nuoret saivat tiedon sekä suullisesti, että kirjallisesti. Näin mahdollistetaan se, että tarkoitus tutkimukseen tulee selkeästi esiin. (Ruoppila ym. 1999, 26.)

8.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimus toteutettiin eettisin periaattein. Sitouduimme aineiston käsittelemiseen sosiaali- ja terveydenhuollon ja muiden voimassa olevien salassapitosäännösten mukaisesti. Sitouduimme myös siihen, että tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua ja siihen ettei tietoja käytetä muuhun kuin kyseiseen tutkimukseen. Valmis tutkimusraportti toimitetaan ko. yksikölle ja eettiselle toimikunnalle. Keskuksesta toivottiin, ettemme haastattelisi nuoria vaan tekisimme nimettömän kyselyn. Kysely myös suositeltiin tehtäväksi suljetuin kysymyksin. Joten päädyimme tekemään määrällistä tutkimusta, vaikkakin kohderyhmä oli pieni. Kyselyn tuloksia ei ole muokattu tai haettu tiettyjä vastauksia kyselyn perusteella. Tutkimus on pyritty tekemään mahdollisimman vähän johdattelevasti, jotta nuoret voisivat kertoa mielipiteensä itsenäisesti. (Löppönen, Mäkelä & Paunio 1991. 137.)

Koska asiakkaat ovat hyvin haavoittuvia taustansa ja nuoren ikänsä takia tutkimus toivottiin tehtäväksi mahdollisimman anonyymina, ettei nuoria voi tunnistaa. Tästä syystä emme myöskään jaotelleet nuoria tyttöihin ja poikiin tai jaotelleet heitä tarkasti iän perusteella. Pienessä joukossa se olisi tehnyt nuorten vastauksista tunnistettavia. Yk:n lasten oikeuksien yleissopimus artikla 12 määrää sen, että lapsilla on oikeus tulla kuulluksi, mutta toisaalta yksityisyyden on säilyttävä. (Ruoppila ym. 1999, 26.) Koimme nämä asiat eettisesti tärkeiksi työmme kannalta. Toivoisimme lasten ja nuorten saavan puhua enemmän omasta puolestaan ja tulevan kuulluksi tarpeineen. Tämän täytyy kuitenkin tapahtua niin, että heidän yksityisyytensä ei vaarannu.

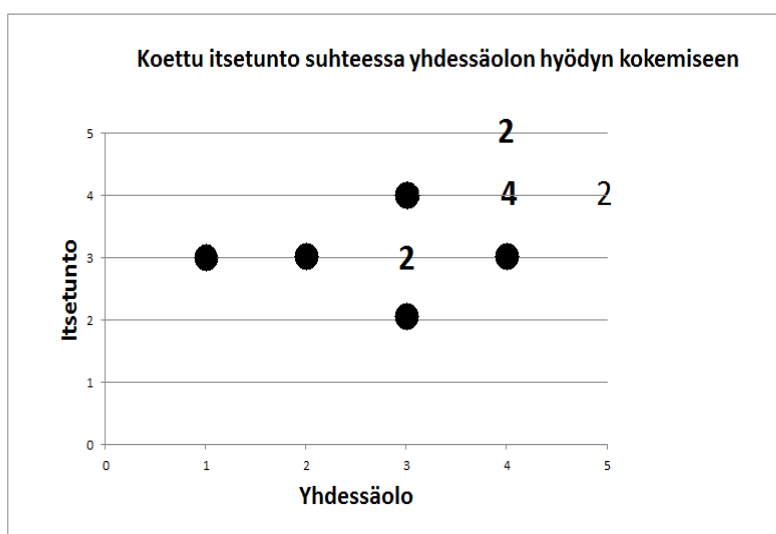
Tutkimuksen eettisyyttä mietimme myös ammattietiikan kannalta. Sairaanhoidajien ammattietiikan odotetaan perustuvan tietoon, kokemukseen, eläytymiskykyyn, inhimillisyyteen ja perusarvoihin. Mikään näistä ei voi korvata toisen puutteita. (Lauri 2006, 39.) Mietimme tutkimuksessamme ja opinnäytetyössämme ammatillista kehitystä ja tutkimuksen eettisyyttä näiltä kaikilta kannoilta. Nuoret antoivat meille tärkeää tietoa työstä heidän parissaan. Teoreettista tietoa on tärkeää saada tutkimuksen tueksi mutta se ei korvaa tietoa jota saadaan työssä ja asiakkailta kysyttäessä. Tutkimuksessa on myös mietittävä sen eettisyyttä tutkittavien kannalta ja tutkimuksen yleishyödyllisyyden kannalta. (Raunio 199,

387–389.) Tutkimus oli sovellettavissa moniammatilliseksi ja sen yksi tarkoitus oli ymmärryksen luominen hoidettavien ja hoitajien välillä. Tämän me koimme tärkeäksi tutkimuksen eettisyyden kannalta. Myös käytännön syistä moniammatillisuus kuului työhömmе. Moniammatillinen koulutuksemme antoi haasteita tutkimuksen ja sen kohteen valitsemiseen. Toisaalta se myös rikastutti ja monipuolisti opinnäytetyötutkimustamme. Näin pystyimme ajattelemaan nuorten asioita monelta eri kannalta myös.

8.3 Vertailua tutkimustulosten välillä

Havaitsimme, että ne nuoret, jotka kokivat vertaistuen merkitykselliseksi, kokivat myös itsetuntonsa vahvistuneen. Mikä merkitsisi muuttujien välillä olevan positiivisen korrelaation. Vastaavasti eräs tutkimukseen vastannut koki, ettei ollut tutustunut vielä toisiin nuoriin tarpeeksi. Hän kertoi kyselyn avoimessa kohdassa toivovansa lisää ryhmätöitä, jotta tutustuisi toisiin nuoriin. Vastaaja ei ollut kokenut itsetuntonsa parantuneen Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa asioidessaan. Kuvaamme asiaa kuviossa 7.

Tutkimukset, joita teoriaosiossa käsittelemme osoittavat, että sosiaalisilla taidoilla, kyvyillä ja rohkeudella tulla toimeen ihmisten kanssa on vahva merkitys ihmisen itsetunnolle. (Jaari 2004, 92–93.) Esimerkiksi suomalaisessa pro gradu -tutkimuksessa ihmissuhteiden riittävyden ja itsetunnon välisestä yhteydestä, on todettu että sosiaalisten suhteiden vähyyden vaikuttaa ihmisen itsetuntoon (Outilinen 1984, 68). Vertaistuen erityisarvo perustuu elämänkokemuksen jakamiseen ja voimavaraistavaan vaikutukseen (Sosiaali- ja Terveysturvan keskusliitto). Meidän saamiemme tutkimustulosten perusteella nuoret kokevat vertaistuen tärkeäksi. Ne nuoret, jotka kokivat merkitykselliseksi toimintamuodoksi yhdessä olon muiden nuorten kanssa, olivat myös kokeneet itsetuntonsa vahvistuneen keskuksessa toiminnasta enemmän.



KUVIO 7. Itsetunnon vahvistumisen suhde kokemukseen vertaistuesta

Ne nuoret taas, jotka olivat kokeneet saaneensa apua yksilökeskusteluista, olivat myös kokeneet luottamuksen omaan tulevaisuuteensa vahvistuneen. Tämänkin havainnon paikkansa pitävyyden selvittämiseksi teimme näiden välisestä korrelaatiosta keskihajontakuvaajan (Kuvio 8).

Huomasimme tutkimustuloksissamme tulevaisuuden uskon kokemisella olevan yhteyttä yksilöllisen ohjauksen merkityksellisyyden kokemiseen. Teoriaosiossamme käsitelimme sitä että pärjäävyys syntyy koetusta hyväksynnästä, kannustavuudesta, keskustelelevasta ja kuuntelevasta ohjauksesta, johdonmukaisuudesta, kiinnostuneisuudesta sekä myönteisestä asenteesta (THL 2011). Kyselymme vastausten perusteella voitaisiin nähdä yksilökeskustelujen kohottavan nuorten luottamusta tulevaisuuteen. Käsitelimme teoriaosiossa ohjaustyötä, jossa vuorovaikutuksen periaatteena on keskittyä asiakkaan tukemiseen ja voimaantumiseen sekä keksiä keinoja päästä eteenpäin elämässä ja jossa huomion keskiössä on asiakkaan tulevaisuus. Tällainen supportiivinen hoitotyö on tukea antavaa hoitotyötä, jossa asiakkaan hallinnan tunne lisääntyy vuorovaikutuksessa. Tämä lisää asiakkaan henkisiä resursseja selviytymiseen (Mikkola 2000, 20). Tutkimustuloksemme tukevat tätä samaa näkemystä. Nuorilta,

joilta oli puuttunut yksilöllinen ohjaus, oli myös heikompi luottamus tulevaan. Nuori joka sanoi, ettei ollut saanut yksilöohjausta, ilmoitti myös, ettei usko tulevaan ollut kasvanut. Vamoksessa annettavaa ohjausta voidaan nimittää myös kuntouttavaksi ohjauksiksi, jossa keskeistä on nähdä mahdollisuudet. Yhteiskunnan palveluja hyödynnetään kuntoutumisessa. Se perustuu siis hoitotieteen lisäksi myös yhteiskuntatieteeseen ja asiakas on tarkoitus auttaa takaisin normaaliin arkeen ja osaksi yhteisöä. (Narumo 2006, 18.) Nuorilla oli usko tulevaisuuteen kasvanut voimavaroista vähiten. Tämän voimavaran on todettu kasvavan myös hengellisen tuen menetelmillä, joita Vamoksessa ei ole. (Aalto & Gotthoni 2009, 16.)



KUVIO 8 Tulevaisuuden uskon suhde yksilökeskusteluihin

8.4 Tutkimustulosten tarkastelu diakonian kannalta

Teoriaosiomme hengellisen tuen menetelmissä pohdimme tutkimustuloksia, joiden mukaan hengelliset arvot tekivät nuorista onnellisempia kuin pinnalliset arvot. Esimerkiksi anteeksiannon kyky teki ihmisestä onnellisemmän. Opinnäytetyömme tutkimustulosten mukaan myös arvot kuten yhdessäolo toisten nuorten kanssa kohosivat tärkeiksi. Nuoret kokivat itsetuntonsa vahvistuneen toimim-

takeskuksessa käymisen avulla. He eivät olleet vielä saavuttaneet konkreettisia tavoitteita, kuten koulutusta, mutta itsetunto pääsi jo vahvistumaan. Tätä on hyvä pohtia myös henkisiä arvoja mietittäessä nuorten elämässä. Materiaaliin ja taloudelliseen menestykseen keskittyvät arvot, eivät välttämättä nosta nuorten voimavaroja ja elämän mielekkääksi kokemista. Tuomalla henkisiä arvoja nuoren elämään ja mahdollistamalla myös henkisen kasvun heidän elämässään, voidaan auttaa nuoria kokemaan voimaantumista. Diakoniatyössä voidaan miettiä miten mahdollistaa nuorten hengellinen kasvu heidän sitä halutessaan.

Myös kirkossa diakonia työssä nuorille järjestetään yhteistä toimintaa. Kuitenkaan. Diakoniatyössä voisi käyttää myös Vamos-Nuorten toimintakeskuksen kaltaisia vertaistuen ryhmiä nuorille syrjäytyneille tai syrjäytymisvaarassa oleville. Myös kaikessa muussakin hoitotyössä vertaistukiryhmien käyttöä voisi lisätä ja hyödyntää enemmän. Vertaistuen merkitys kävi ilmi myös teoriaosiossamme. Vertaistuki koettiin nuorten keskuudessa tärkeäksi ja avoimessa kysymyksessä vastaaja oli harmissaan, kun hän ei ollut kokenut saaneensa vertaistukea toimintakeskuksessa. Tämän asian huomioiminen on diakoniatyössä tärkeää. On tärkeää järjestää vertaistukiryhmiä ja sen lisäksi niiden sisältöön on paneuduttava. Ohjaajan on otettava vastuuta siitä, että jokainen ryhmään osallistuva, myös pääsee ryhmään mahdollisimman hyvin mukaan. Tällä voidaan nähdä sekä teoriaosuutemme, että tutkimustulostemme mukaan olevan hyötyä nuoren itsetunnolle ja voimavaraistumiselle. Tämä taas vaikuttaa nuoren henkisiin ja psyykkisiin voimavaroihin rakentavasti.

Kirkolla järjestettäviin vertaistuen ryhmiin voi ottaa mukaan myös hengellisen tuen ulottuvuuden, jota emme nyt Vamos-Nuorten toimintakeskuksen puitteissa päässeet tutkimaan. Teoriaosuutemme tutkimuksissa kuitenkin myös hengellisen tuen osallisuus näytti auttavan nuoria eri elämän vaiheissa varsinkin tuomalla uskoa tulevaisuuteen. Usko tulevaisuuteen jäi tutkimustuloksissamme alimmille pisteille. Teoriatutkimuksemme mukaan se voisi vahvistua juuri hengellisten arvojen ja hengellisen voimaantumisen myötä. Tämän asian voisi ottaa huomioon kirkon diakoniatyössä ja hyödyntää kirkon tarjoamia hengellisen tuen menetelmiä erilaisiin tukea tarvitseviin ryhmiin.

Vamoksen kaltaista matalan kynnyksen toimintaa voisi kirkoissa järjestää myös syrjäytymisvaarassa oleville perheillekin. Koko perheen voimaantuminen tukisi nuorten ja lasten elämää kokonaisvaltaisemmin. Esimerkiksi perheet, jotka käyvät diakonian asiakkaina, voisivat myös hyötyä Vamoksen kaltaisesta toiminnasta, jossa heidän elämänsä otetaan kokonaisvaltaisesti huomioon. Ryhmämuotoisessa toiminnassa erilaiset ryhmät voivat kokea voimaantuvansa. Kirkko järjestääkin diakoniatyössä paljon erilaisia ryhmiä ja niiden toimintamuotoihin voisi hyvin soveltaa Vamoksen kaltaista toimintamuotoa.

Opinnäytetyömme kehitti myös omaa ammatillista kasvua diakonissana. Teoriaosuudessa käsitelimme hengellistä tukemista ja hengellisyyttä voimavarana. Diakoniatyön ydinosaamisalueisiin kuuluva hengellinen työ tuli teoriaosaltaan ja tutkimustuloksiltaan tutummaksi. Diakoniassa ydinosaamisalueisiin kuuluu myös diakoninen asiakastyö. Tähän liittyy myös ihmisten kokonaisvaltainen tukeminen, ryhmätyöskentely ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Näiden oppiminen opinnäytetyöprosessissa oli kattavaa ajatellen hoitomuotojen oppimista ja ymmärtämistä teoriaosiossa ja nuorten kuuntelemista asiakaslähtöisesti tutkimusessamme. Organisaatio- ja kehittämisosaaminen olivat läsnä koko tutkimuksessa asiakaslähtöisestä näkökulmasta. Tutkimme asiakkaiden mielipiteitä Vamos-Nuorten toimintakeskuksen osalta. Näin organisaation toimintaa voi kehittää asiakkaita kuunnellen. Yhteisöllistä ja yhteiskunnallista osaamista saimme kehittää tutkiessamme syrjäytymistä käsitteenä ja sen ehkäisykeinoja. Lisäksi toivomme nuorten omien mielipiteiden esiintuomisen vaikuttavan myös lasten ja nuorten yhteiskunnallista asemaa parantaen.

8.5 Tutkimustulosten tarkastelu terveys-alan kannalta

Tutkimustuloksiamme tarkastellessamme saimme käsityksen siitä, että nuoret pitävät Vamoksen kaltaisen toimintakeskuksen toimintaa hyödyllisenä. Kaikki tutkimustulokset näyttivät jokaisen nuoren kohdalla kasvattaneet nuoren voimavaroja. Nuoret pitivät myös kaikkia toimintamuotoja hyvinä. Kokonaisuudessaan

nuoret pitivät Vamoksen toimintaa hyvänä. Tutkimukseemme vastannut nuori kiteytti arvion Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnan merkityksestä ja vaikutuksesta sanomalla kyselylomakkeen avoimessa vastauskohdassa: ”Toiminta on ollut mielekästä ja hyvää” ja toinen vastaaja kirjoitti: ”_ _rahoitusta kannattaa jatkaa.” Varsinkin kaksi asiaa nousi tutkimukseemme kirikkaasti tärkeäksi nuorille. Voimavaroista nuoret näkivät päivärytmin parantuneen selkeästi. Toinen kirikkaasti nuorten mielestä hyvä asia toimintakeskuksessa oli vertaistuenmenetelmä. Suurimman osan mielestä toisten nuorten kanssa toimiminen oli hyödyllistä.

Vuorokausirytmien tärkeyttä teoriaosassa tutkiessamme olemme todenneet, että köyhyys ei nuorten syrjäytymisessä ole keskeisin tekijä. Nuorille koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääminen vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden ja aseman ylläpitoa. Arkielämä ei ole säännöllistä eikä pitkäjänteistä ja mahdollisuus yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen kaventuu. Näiden seurauksena nuorten kyky hoitaa arkielämän velvollisuuksia ja huolehtia itsestään vähenee. (Taskinen 2001, 10–11.) Jos selkeä päivärytmi puuttuu, nuoren on vaikeaa olla henkisesti läsnä elämässään. Riittävä lepo ja uni ja elämän säännöllisyys ovat ensiarvoisen tärkeitä nuoren elämässä. Terveyskäyttäytymiseen puuttuminen ja hyviin elämäntapoihin kannustaminen voivat vaikuttaa nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn huomattavasti ja estää syrjäytymiskierrettä pahenemasta. (Herajärvi 2010) Tämä on hyvä huomioida myös terveysalalla nuoria tuettaessa.

Nuorisokeskus-tyyppinen toiminta näyttää tutkimuksemme perusteella soveltuvan erittäin hyvin luomaan nuorille arkirytmisiä. Kyselyssämme tutkituista aihealueista selkeästi eniten nuoret kokivat vahvistuneensa vuorokausirytmien löytymisessä. Tämän kaikki nuorisokeskuksessa asioivat kokivat parantuneen melko paljon tai erittäin paljon. Tässä onkin hyvää pohjaa myös muulle nuorten ja lasten kanssa järjestetyille toiminnoille. Arjen rutiinien ja mielekkään tekemisen järjestäminen näyttäisi hyvin palvelevan nuorten vuorokausirytmien säilymistä. Tämä taas selkeästi auttoi syrjäytymisen ehkäisyssä kokoamamme teoriaosuuden perusteella. Tämä fyysisestä terveydestä huolehtiminen siis auttoi nuoria kokonaisvaltaisesti. Kun päivärytmi on kunnossa, voi nähdä toisia ihmisiä aamuisin

ja päivisin töissä tai koulussa. Näin nuoren elämässä paranevat unirytmien myötä myös sosiaaliset ja taloudelliset voimavarat. Lisäksi nuoren usko tulevaan paranee, kun hän kykenee hallitsemaan päivärytmiänsä. Vamoksen kaltaisia päiväryhmiä olisi siis hyvä järjestää enemmänkin terveydenalan työssä.

Teoriaosuudessamme käsitelimme Havinghurstin teoriaa nuoruuden kehitystehtävistä. Pohdimme teoriaa siltä kannalta, mitä nuoret voivat kokea haluavansa elämäänsä ja hakevansa Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnalta. Tämän teorian mukaan nuoren itsetunto ja elämässä selviytyminen perustuvat pitkälti saavutuksiin, joita nuori aikuinen elämässään kokee. Nämä kehitystehtävät jäävät usein saavuttamatta, jos nuorelta puuttuvat saavutuksiin vaadittavat voimavarat. Näihin tavoitteiden saavuttamisiin pyritään myös Vamoksessa asioiden nuorten kohdalla. Kuitenkin tutkimuksemme mukaan nuorille itsetunnon vahvistumisessa oli tärkeää myös sosiaalinen tuki, eivätkä pelkät saavutukset. Pelkkien saavutusten korostaminen ei näin riitä.

Tämä korostaisi sosiaalisen tuen merkitystä ihmisen elämässä. Kaikki ihmissuhteet voivat olla lisäämässä elämän mielekkyyttä, vaikka ihmisen saavutukset eivät yltäisikään hänen haluamalleen tasolle. Sosiaalinen, henkinen ja hengellisen puoli ihmisen elämässä tekevät olemisesta usein mielekkäämmän tuntuisen, vaikkakin esimerkiksi taloudelliset saavutukset eivät olisi kovinkaan suuria. Teoriaosuutemme tutkimusten mukaan sosiaalinen tuki vähensi henkistä stressiä vaikka elämäntilanteet olivat hankalia. Kaikki nuoret kokivat Vamos-Nuorten toimintakeskuksen toiminnan mielekkääksi ja voimavaroja tukevaksi, vaikkakaan he eivät olleet vielä lähteneet opintopolussaan eteenpäin. Myös fyysisen terveyden paraneminen mm. vuorokausirytmien löytymisellä oli positiivisesti lisääntynyt. Kaikkia osa-alueita nuorena vahvistamalla voidaan löytää voimavaroja, joita nuori tarvitsee kokeakseen elämänsä mielekkääksi. Näitä asioita voidaan pitää jo päämäärinä, vaikkakin eteenpäin meno myös koulutuksessa ja työelämässä paranee voimavarojen löytyessä ja nuori voi näin saavuttaa kehitystehtävänsä. Sosiaalinen tuki ja vertaistuen ryhmät voivat siis kohentaa monella osa-alueella ihmisten elämää terveydenhuollonkin toimesta. Jos sosiaali-

sen tuen ryhmillä on kokonaisvaltaista terveyttä parantavia vaikutuksia, niin niiden käyttäminen terveysalalla ihmisten hoitokeinona voisi olla kannattavaa.

Mietimme opinnäytetyötä tehdessämme, kuinka näitä tuloksia voisi myös käyttää tulevassa työssämme moniammatillisesti ottaen huomioon sekä sairaanhoitajan, terveydenhoitajan, että diakonissan koulutusohjamme. Hoitotyön ydinosaaminen pysyy samana, mutta se saa uudenlaisia painotuksia ja muuttuvaa tietoa on kyettävä hallitsemaan ja siinä on opittava toimimaan. Moniammatillinen yhteistyö on noussut hyvin tärkeäksi kyvyksi muun yhteistyön ja verkostoitumiskykyjen lisäksi. (Lauri 2006, 122–124.) Mietimme oppimaamme oman moniammatillisuutemme kannalta ja hoitotyössä tehtävän moniammatillisen yhteistyön kannalta. Nuorten kokemus vertaistuen tärkeydestä esimerkiksi näkyi selkeästi tutkimustuloksistamme. Vertaistuen menetelmät ovat käytössä myös terveysalan eri palveluissa julkisellakin puolella ja erilaista toimintaa voisi tehdä yhteistyössä eri ammattiryhmien välillä. Näin ryhmiin osallistuvat voisivat saada parhaan mahdollisen tuen eri osa-alueilla elämässään kokonaisvaltaisesti. Sairaanhoitajat ja terveydenhoitajat voivat tuoda fyysisen ja psyykkisentuen menetelmiä asiakkaiden hyödyksi, kun taas diakonit voisivat korostaa henkistä tukea. Sosiaalista tukea voidaan kokea ryhmissä.

Opinnäytetyön tekeminen kehitti myös omaa ammatillista kasvuamme terveysalan asiantuntijoina sairaanhoitajana ja terveydenhoitajana. Hoitoalalla yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja ihmisten terveyden edistäminen onnistuvat esimerkiksi nuorten syrjäytymistä ehkäisevällä toiminnalla ja nuorten mielipiteitä esittämällä. Tutustuimme nuorten syrjäytymisvaarassa olevien mielipiteisiin ja heille järjestettävään toimintaan ja kyselyihin opinnäytetyössämme. Hoitotyössä on tärkeää pyrkiä terveyden edistämiseen ja ihmisten voimaannuttamiseen ja voimavarojen kasvattamiseen. Opimme voimavaroista ja menetelmistä, joita on hyvä soveltaa kaikkeen hoitotyöhön hyödyntäen teoriapohjaa ja nuorilta saatua hyvää palautetta.

Opimme ymmärtämään myös psykiatrista sairaanhoitoa ja nuorten parissa työskentelyä. Olemme kokeneet tärkeäksi nuorten kuuntelun ja heidän äänensä

kuuluviin tuonnin myös ulkopuolisille. Lisäksi opimme opinnäytetyötä tehdes-
sämme perustamaan nuorten kanssa tehtävää toimintaa aiempiin tutkimuksiin
ja teoriapohjaan. Myös opinnäytetyötä tehdesämme ympärillä pyörivä uuti-
sointi perhetragedioista ja lasten, nuorten ja perheiden valtavista ongelmista
saivat ajattelemaan nuoria ja lapsia tukevan työn valtavaa tarvetta Suomessa.
Erittäin tärkeä kysymys olisi, kuinka Suomen terveyspolitiikkaa voisi kehittää
nuoria ja lapsia tukevammaksi. Tarvitsemme tutkimusten lisäksi kipeästi oikeaa
toimintaa Suomessa lasten auttamiseksi. Tutkimustuloksia on paljon. Näistä
saimme itsekkin paljon tietoa teoriaosuuttamme kootessamme. Tarvitaan myös
oikeaa välittämistä ja oikein organisoitua toimintaa lasten ja nuorison kokonais-
valtaisen auttamisen onnistumiseksi. Myös nuorten, lasten ja perheiden koko-
naisvaltainen huomioiminen olisi tärkeää ja tämä kävi ilmi myös Valos-projektia
tutkiessamme. Ihminen ei toimi vain osasina ja jos yhden pienen asian korjaa,
se ei riitä. Täytyy ottaa ihminen huomioon psyykkisenä, henkisenä, sosiaalise-
na, fyysisenä ja hengellisenä kokonaisuutena. Jos unohtamme jonkin osasen,
muutkin osat kärsivät tästä. Lisäksi jos jollain osa-alueella on ongelmia, olisi
hyvä paneutua kokonaisvaltaisesti ihmiseen, jotta saadaan selville onko ongel-
mia muillakin alueilla.

Opinnäytetyössämme huomioimme myös tietoturvasuojaa ja varsinkin nuorten
ja heikossa tilanteessa olevien asemaa ja heidän tietosuojansa erityistä tärkeyt-
tä. Tutkimme nuorten tukemista kokonaisvaltaisesti huomioiden fyysisen,
psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen puolen turvallisesti ja nuoren asiakkaan
kehitystason huomioiden. Otimme opinnäytetyön tutkimuksessamme huomioon
asiakaslähtöisen ja tavoitteellisen vuorovaikutuksen kysellen nuorten omaa mie-
lipidettä heidän hoidostaan. Teimme yhdessä moniammatillista tutkimusta ja
pyrimme ajattelemaan syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tukemista ja hoito-
polkua moniammatillisesti ajatellen hyödyntäen eri alojen asiantuntijuutta.

Kehitettävänä asiana haluaisimme huomioida varhaisen puuttumisen ja lapsi-
perheiden tukemisen tärkeyden. Toivoisimme myös, ettei tätä nuoria ja lapsia
huomioivaa tärkeää kokonaisvaltaista hoitotyötä jätettäisi siihen, kun ongelmat
ovat jo suuria. Toivoisimme, että lapset ja nuoret huomioitaisiin aina varhaisesta

lapsuudesta lähtien niin, ettei ongelmia pääsisi tulemaan. Varhainen puuttuminen olisi mielestämme erityisen tärkeää, kun on kyse alaikäisistä. Ehkäisevä hoitotyö myös loppupelissä pienentää hoitotyönkuluja, ja siihen tarvitaan vähemmän resursseja, kun ongelmia ei vielä ole. Tulevaisuudessa hoitotyössä nähdään olevan entistä vähemmän resursseja käytössä. Tällöin ehkäisevään työhön tulisi panostaa. Sosiaali- ja terveysalan tulevaisuuden haasteina nähdään jatkuva hoitajien kiire potilasmäärän kasvaessa ja työntekijöiden vähentyessä (Tehy 2008).

Lisätutkimuksena ja tutkimuksemme jatkona voisimme itse toivoa tulevan vielä laajempi tutkimus aiheuttamme koskien. Nuoret, eivät olleet innokkaita vastaamaan avoimiin kysymyksiin, joten määrällinen kysymysmalli sopisi heille hyvin. Toisaalta nuorten iän ja herkän aseman vuoksi heidän teemahaastattelunsa olisi liian yksilöllistä. Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa käy kuitenkin kerrallaan säännöllisesti suhteellisen vähän nuoria, joten määrällinen otos jäi meille pieneksi. Jos määrällinen tutkimus kohdennettaisiin koko Vamos-projektia koskevaksi ja siihen sopivaksi, niin tulokset olisivat kattavampia. Näin ei saataisi yksilöllistä tulosta juuri Vamos-Nuorten toimintakeskuksesta, mutta saataisiin laajempi käsitys nuorten mielipiteistä syrjäytymisen ehkäisemisessä.

Kiitämme kyselyyn osallistuneita ja yhteistyökumppaneita Vamos-Nuorten toimintakeskuksessa. Erityiskiitos nuorille jotka jakoivat meille tärkeää informaatiota omasta kokemuksestaan.

LÄHTEET

- Aalto, Kirsti & Gothoni, Raili 2009. Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Antonovsky, Aaron 1979. Health, Stress and Coping. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, Aaron 1987. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass
- Arffman, Senja & Partanen Arja 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita
- Aro, Antti & Männistö, Satu 2005 Ravitseminen kansansairauksien ehkäisyssä. Teoksessa Antti Aro, Marja Mutanen ja Matti Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim, 530–550.
- Aspinwall, Lisa & Staudinger, Ursula 2006. Ihmisen Vahvuuksien psykologia: Kehittyvän tutkimuskentän kysymyksiä. Teoksessa Lisa Aspinwall ja Ursula Staudinger. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 20–25.
- Baltes, Paul & Freund, Alexandra 2006. Ihmisen vahvuudet ja viisaus. Teoksessa Lisa Aspinwall ja Ursula Staudinger. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 40–50.
- Bowlby, John; 1979 The making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock Publications.
- Bryman, Alan 1992. Quantative and Qualitative research: further reflections on their integration. Teoksessa Julia Branden (toim.) Mixing Methods: Quantative and Qualitative research. Aldershot: Avebury, 70–80.
- Cohen, Sheldon 2004. Social relationships and health. American Psychologist
- Dyregrov, Atle 2002. Hyvän unen opas. Helsinki: Kirjapaja oy.
- Eriksson, Katie 1988. Hoito tieteenä. Forssa: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- Erätuuli, Matti; Leino, Jarkko & Yli-Luoma, Pertti 1994. Kvantitatiiviset analyyssimenetelmät ihmistieteissä. Kirjayhtymä: Rauma.
- Feldt, Taru; Mäkikangas, Anne & Aunola, Kaisa 2006. Sense of coherence and

optimism: A more positive approach to health. Teoksessa Lea Pulkkinen, Jaakko Kaprio ja Rose Richard (toim.) Sosioemotional development and health from adolescence to adulthood. New York: Cambridge University Press, 280–307.

Haarala, Päivi; Honkanen, Hilikka; Mellin, Oili-Katriina ja Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008. Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita.

Haglund, Berit; Huupponen, Terttu; Vantola, Anna-Liisa ja Hakala-Lahtinen, Pirjo 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.

Hakkarainen, Kai; Lonka, Kirsti & Lipponen, Lasse 2005. Tutkiva oppiminen. Järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. Helsinki: WSOY.

Heikinaro-Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi 2007. Näkökulmia Liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.

Heikkilä, Tarja 1998. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Helsingin diakonissalaitos 2012. Vamos-palvelukokonaisuus viitattu 12.9.2012
<https://www.hdl.fi/fi/palvelut/kehittamishankkeet/31-suunnistatulevaisuuteen-vamos>

Hentonen, Kai 1997. Voiko sen tehdä toisinkin? Diakonia tieteen lähtökohdat ja valinnat. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.

Herajärvi, Harri 2010. Liikunta on lääkettä. Lääkärilehti nr.(47) Viitattu 15.12.2011
http://anna.diak.fi:2304/cgicug/brs/brshowdoc.pl?start=3&session_id=68761.5969504231

Holopainen, Martti & Pulkkinen, Pekka 2008. Tilastolliset menetelmät. Wsoy: Helsinki.

Huttunen, Matti 2010 Univalverytmin häiriöt, Lääkärikirja Duodecim, Terveyskirjasto, Duodecim. Viitattu 27.1.2012
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00535

Iijala, Aulikki 2009. Voimaantumisen kehityshaasteena. Teoksessa Kirsi Hentinen, Aulikki Iijala, ja Eija Mattila (toim.) Kuuntele minua – mielenterveyshäiriöiden käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi, 105–119.

- Isen, Alice 2006. Myönteinen tunne ihmisen vahvuuden lähteenä. Teoksessa Lisa Aspinwall, Ursula Staudinger. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 190–200.
- Isokorpi, Tia 2004. Tunneoppia. Parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Helsinki: Helsingin yliopisto
- Karttunen Tuula 2005. Asiakaslähtöisten toimintamallien arviointi, kansainvälisen ja kansallisen hoitotieteellisen tutkimuksen systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Pro gradu. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Kauppila, Reijo 2000. Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kelttikangas-Järvinen, Liisa 2012. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.
- Keskinen, Heli 2012 Yhteisöllisyyden puute aiheuttaa lasten syrjäytymistä. Yle Uutiset. Viitattu 9.5.2012
http://yle.fi/uutiset/yhteisollisyyden_puute_aiheuttaa_lasten_syrjaytymista/1455494
- Kiiltomäki, Aliisa & Muma Päivi 2007. Tässä ja nyt -Sairaanhoitaja tekee kriisi-työtä. Helsinki: Wsoy.
- Koivisto, Taru 2006. WHO:n Bangkokin asiakirja terveyden edistämisestä. Sairaanhoitajaliitto. Viitattu 29.8.2012
http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitajalehti/1_2006/muut_artikkelit/who_n_bangkokin_asiakirja_tervey/
- Kokkola Anita, Kiikkala Irma, Immonen Tuula & Sorsa Minna 2002. Mitä sinä elämältäsi haluat? Asiakaslähtöinen mielenterveyttä edistävä toimintamalli. Stakes. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Kukkonen-Lahtinen, Leena 2006. Yhdessä kehittyen kuntouttavan mielenterveyshäiriön haasteet Sairaanhoitajalehti (10)/2006, 10-13.
- Kylmä, Jari 1996. Toivon dynamiikka. Inhimillisen olemassaolon uudistuksen lähde. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Kökkö, Jarmo 2012. Moderni Diakonia. Luento Helsingin Diakonissalaitoksella 3.9.2012.

- Laitakari, Jukka & Miilunpalo, Seppo 1998. How can physical activity be changed-Basic concepts and general principles in the promotion of health-related physical activity. Patient Education and Counseling.
- Laitila, Minna 2010. Asiakkaan osallisuusmielenterveys- ja päihdetyössä, fenomenografinen lähestymistapa, väitöskirja, Hoitotieteen laitos Terveystieteiden tiedekunta Itä-Suomen yliopisto Etelä Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä: Kuopio.
- Lastensuojelunlaki 417/2007,13.4.2007
- Lauri, Sirkka & Elomaa, Leena 1999. Hoitotieteen perusteet. Juva: Wsoy .
- Lappalainen, Tarja 1998. Ehdikö istua vierelläni. Opas käytännön sielunhoitoon. Hämeenlinna: Päiväosakeyhtiö.
- Launonen, Kaisa 2007. Vuorovaikutus. Kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Lindeman-Viitasalo, Marjaana 1995. Arkisen ajattelun ansat. Teoksessa Lindeman-Viitasalo. Todennäköiset harhat. Helsinki: Duodecim, 22-37.
- Löppönen, Paavo; Mäkelä, Pirjo & Paunio, Keijo 1991. Tiede ja etiikka. Porvoo: WSOY.
- Mikkola, Leena 2000. Supportiivinen viestintä hoitotyössä, Sosiaalisen tuen tutkimusnäkökulmien tarkastelua, puheviestinnän lisensiaatintutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.5.2012
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11265/lmikkola.pdf?sequence=1>
- Mischel, Walter; Mendoza-Denton, Rodolfo 2006. Tahdonvoima ja sosioemotionaalinen äly ihmisen toimijuuden ja potentiaalain voimistamisessa. Teoksessa Lisa Aspinwall, Ursula Staudinger. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita.
- Mäkelä, Klaus 1987. Tieteen vapaus ja tutkimuksen etiikka. Helsinki: WSOY.
- Mäki, Päivi; Hakulinen-Viitanen, Tuovi; Kaikkonen, Risto; Koponen, Päivi; Ovaskainen, Marja-Leena; Sippola, Risto; Virtanen, Suvi & Laatikainen, Tiina 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulok-

- set lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Narumo, Reija 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? Ohjaava työote mielenterveytyössä. Pori: Kehitys Oy.
- Nuorteva, Johanna 2008. Asunnoton yhteiskunnan jäsenenä. Sosiaalisesti syrjäytyneen osallistumismahdollisuudet ja deliberatiivinen demokratia. Sosiaali etiikan Pro gradu. Helsingin yliopisto.
- Nurmi, Jari; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2008. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY
- Ojanen, Markku 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Ojanen, Markku 1985. Kasvatus ja minäkuva Tampereen yliopiston psykologian laitoksen tutkimuksia.
- Outinen, Sinikka 1983. Itsetunto ja sosiaaliset suhteet aikuisiässä. Tutkimus 18-65-vuotiaista pyhtääläisistä. Sosiaalipsykologian pro gradu -työ . Helsingin yliopisto.
- Partinen, Markku; Hublin Christer & Sulkava Raimo 2005 Ravitseemus ja hermosto. Teoksessa Aro, Antti; Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim, 536–548
- Paunonen-Ilmonen, Marita 2001. Työnohjaus– toiminnan laadunhallinnan varmistaja. WSOY: Helsinki
- Pirkanen, Marjatta; Varjoranta, Pirjo & Pietilä Anna-Maija. Nuorten päihteettömyyden ja mielenterveyden edistäminen 2012. Tutkiva Hoitotyö Vol 10, 40-41.
- Pullmann, Helle & Allik, Juri 2000. Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. Personality and Individual Differences.
- Raunio, Kyösti 1999. Positivismi ja ihmistiede. Sosiaalitutkimuksen perustat ja käytännöt. Helsinki: Gaudeamus.
- Rosblom, Outi; Ruuskanen, Ulla; Laine, Terhi & Vertio, Harri 1994. Nuorten hoitotyö. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Rosenberg, Morris & McCullough B.Claire 1981. Mattering: Inferred Significance and mental health among adolescents. Research in Community and Mental Health.

- Ruohotie, Pekka 1994. Professional updating. Teoksessa Ruohotie, Pekka; Grimmett, Peter. New themes of education in the changing world. Saarijärvi: Career Education books.
- Ruoppila, Isto; Hujala, Eeva, Karila, Kirsti; Kinos, Jarmo; Niiranen, Pirkko & Ojala, Mikko 1999. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Helsinki: Atena.
- Ruotsalainen, Seppo 2005. Syrjäytyminen – syrjäyttäminen. Helsinki: Kustannusyhtiö TA-Tieto Oy.
- Ryff, Carol & Singer, Burton 2006. Ihmisen ironiaa: hyvinvointia ja terveyttä matkalla kohti kuolemaa. Teoksessa Aspinwall, Lisa ja Staudinger, Ursula. Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 270–280
- Sainio, Eila 2005. Kahvia, pullaa ja mukavia muistoja- entä muuta. Arviointitutkimus diakonisen päihdetyön projektista Ostarin onni Pro gradu työ Helsingin yliopisto Sosiaalietiikan pro gradu -tutkielma.
- Sakki, Marja-Leena 2003. Kenelle ryhmäpsykoterapia sopii? Teoksessa Ritva Pölonen & Terttu Sitolahti. (toim.) Ryhmä hoitaa. Teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Yliopistopaino, 105–112.
- Sosiaali ja terveysministeriö 2001. Terveys 2015-kansanterveysohjelma. viitattu 15.12.2011
http://www.hyvinvointiklusteri.fi/tiedostot/File/STM_terveys2015.pdf
- Sosiaali ja terveysministeriö 2010. Liikunta ja ravinto. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. Viitattu 9.5.2012.
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen/elintavat/liikunta>
- Sosiaali- ja Terveysturvan keskusliitto 2012. Vertaistoiminnan perusteet. Viitattu 15.01.2012 <http://www.stkl.fi/vertsi-k1.html>
- Taskinen, Sirpa 2001. Mitä tarkoitetaan lasten ja nuorten syrjäytymisellä? Teoksessa Taskinen Sirpa. Huono ennuste. Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen. Helsinki: Stakesin monistamo, 10-14.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2012a. Voimavaralähtöiset menetelmät http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat Viitattu 15.01.2012

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2012b. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen
[http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-
fi/tyon/periaatteet/terveyden_ ja_ hyvinvoinnin_ edistaminen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/terveyden_ ja_ hyvinvoinnin_ edistaminen) viitattu 15.01.2012
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2011. Lapsuuden köyhyys heijastuu myöhem-
pään elämään. Viitattu
15.12.2011 http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=23956
- Tehy 2008. Tehy Kuntamarkkinoilla: Terveys- ja sosiaalialan tulevaisuus on
kiinni alan vetovoimaisuudesta viitattu 15.01.2011
[http://www.tehy.fi/viestinta/tiedotteet/tiedotteet_2008/?x15344364=
16121893](http://www.tehy.fi/viestinta/tiedotteet/tiedotteet_2008/?x15344364=16121893)
- Toivonen, Timo 1999. Empiirinen sosiaalitutkimus. Filosofia ja metodologia.
Helsinki: WSOY.
- Torpström, Jaana & Paganus, Aila 2005 Potilaan ruokailutottumusten selvittä-
minen ja ravitsemusneuvonta Teoksessa Antti Aro, Marja Mutanen
ja Matti Uusitupa (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim,
350–357.
- Vauhkonen, Onni 1992. Terveydenhuollon historia. Helsinki: Sairaanhoidajien
koulutussäätiö.
- Vilen Marika, Leppämäki Päivi & Ekström Leena. 2002. Vuorovaikutuksellinen
tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Vuorinen, Risto 1998. Minän synty ja kehitys Porvoo: WSOY.
- Välimäki, Kari & Ellisaari, Jaakko 2001. Köyhyyden ja sosiaalisen syrjäytymisen
vastainen kansallinen toimintasuunnitelma. Sosiaali- ja terveystoiminis-
terin työryhmämuistioita 11. Helsinki: Sosiaali- ja terveystoiminis-
teriö.
- WHO. 1986. The Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 15.01.2012
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottaw/en/>
- Ylikulju, Anni 2010. Vamos projektiin osallistuneiden nuorten käsityksiä tervey-
dentilastaan ja terveystoiminnastaan. Opinnäytetyö, syksy Diako-
nia-ammattikorkeakoulu. Diak Etelä, Helsinki. Hoitotyön koulutus-
ohjelma. Terveydenhoitaja (amk).

LIITTEET:

1. Tutkimuslupa, 2. Kirjallinen suostumus tutkimukseen, 3. Tiedote tutkimukseen osallistuville, 4. Kyselylomake

Liite 1 Tutkimuslupa

Helsingin Diakonissalaitos	POYTAKIRJA	3/2011
Diakoniatoimi	Ote	
Eettinen toimikunta	19.4.2011	1 (1)

Eettisen toimikunnan kokous

Aika To 14.4.2011 klo 15.30 – 16.30
 Paikka Diakoniatoimen neuvottelutila, Aino

Läsnä Anestesia lääkäri, dosentti Irma Jousela puheenjohtaja,
 maallikkojäsen
 Diakoniatoimen ylilääkäri, LL Jaana Föhr
 Työterveyslääkäri, LL Kari Hyyrynen
 Hanke- ja tutkimuskoordinaattori, lehtori Sabina Hentilä
 Esko Heikkinen, Diacor terveystalvet Oy § 20

Lisäksi Outi Paulus sihteeri

13 §
 Kokouksen avaus Puheenjohtaja avasi kokouksen ja toivotti jäsenet tervetulleeksi kokoukseen.

14 §

Sosiaalisesti syrjäytyneiden nuorten auttamismenetelmien kehittäminen toimintakeskuksessa

Diakonia ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja-diakonissa opiskelijan, Inka Ripatti ja Laurea ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja opiskelijan, Petra Ripatti, opinnäytetyön ”Sosiaalisesti syrjäytyneiden nuorten auttamismenetelmien kehittäminen toimintakeskuksessa” tarkoituksena on kehittää sosiaalisesti syrjäytyneiden nuorten auttamismenetelmiä keräämällä tietoja nuorilta käytettyjen menetelmien toimivuudesta.


Tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen ja aineisto kerätään kyselylomakkeilla ja se on tarkoitettu toteuttamaan nuorten toimintakeskus Vamoksessa. Opinnäytetyön ohjaaja on sosiaalialan yliopettaja Ari Nieminen.

Eettinen toimikunta puoltaa tutkimuksen tekemistä. Toimikunta kehottaa tutkijoita miettimään etukäteen tarvittavan tutkittavien minimimäärän koska tutkittavien tavoitemäärä puuttuu tutkimussuunnitelmasta.

21 §

Kokouksen päättäminen Puheenjohtaja päätti kokouksen klo 16.30.

IRMA JOUSELA
 Irma Jousela
 puheenjohtaja, jäsen


 Outi Paulus
 sihteeri

JAANA FÖHR
 Jaana Föhr
 jäsen

ESKO HEIKKINEN
 Esko Heikkinen, § 20
 Diacor terveystalvet Oy:n edustaja

SABINA HENTILÄ
 Sabina Hentilä
 esittelijä, jäsen

KARI HYYRYNEN
 Kari Hyyrynen
 jäsen

Liite 2 Kirjallinen suostumus tutkimukseen

Tutkimukseen osallistuvilta pyydettävä kirjallinen suostumus

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

- Tutkimuksemme nimi on ”Sosiaalisesti syrjäytyneiden nuorten auttamismenetelmien kehittäminen toimintakeskuksessa”. Se liittyy Inka Ripatin ja Petra Ripatin sairaanhoidon opinnäytetyöhön. Tutkimuksen tulokset mainitaan opinnäytetyömme tutkimusosiossa. Siinä ei näy ketkä ovat kyselyyn vastanneet. Tutkimus julkaistaan kouluissamme Helsingin Diakissa ja Porvoon Laureassa.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon ja minua koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin. Annan myös luvan minua koskevien asiakirjojen ja dokumenttien käyttöön ko. tutkimuksessa. (Asiakirjat ja muut dokumentit on suostumuksessa yksilöitävä/nimettävä tarkasti toimipisteittäin.) Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa hoitooni tai asiakassuhteeseeni.

Päiväys

Liite 3 Tiedote tutkimukseen osallistuville

Tutkimukseen osallistuville lähetettävä tiedote

Teemme sairaanhoidon opinnäytetyötä Vamos nuorisokeskuksen toiminnasta. Teemme tutkimuksen Vamokselle toiminnan vaikuttavuudesta. Tutkimme ainoastaan Vamoksen toimintaa. Onko siitä ollut hyötyä ja miten sitä pitäisi kehittää. Emme siis kysele mitään henkilökohtaista teiltä. Teemme tutkimuksen määrällisenä tutkimuksena ja nimettömänä. Keskuksen työntekijät tuovat kyselylomakkeemme teille. Lomakkeessa kysellään siitä miten te olette kokeneet nuorisokeskuksen toiminnan. Toimintakeskuksen työntekijät myös toivovat tutkimustietoa siitä miten heidän toimintaansa voisi kehittää. Tästä tutkimuksesta on hyötyä teille, koska Vamoksen toimintaa voidaan muuttaa toiveidenne mukaan. Lisäksi toimintaa saatetaan lähteä kopioimaan myös muualle Suomeen ja sen onnistumiseen tarvitsemme teidän nuorten apua.

Ystävällisin terveisin Inka-Maaria Ripatti sairaanhoitajaopiskelija ja Petra Ripatti terveydenhoitajaopiskelija

Liite 4 Kyselylomake

Kyselylomake

Toivomme mielipiteitäsi siitä miten kehittäisimme toimintaa Vamoksessa sinulle hyödyllisemmäksi.

- 1) Miten paljon asteikolla 1-5 olet kokenut hyötyväsi Vamos nuorten toimintakeskuksessa käynnistä alla olevissa asioissa:

Itsetunnon vahvistuminen	☹️1....2....3....4....5 ☺️
Omien ajatusten kertominen ryhmässä	☹️1....2....3....4....5 ☺️
Ryhmässä yhdessä toimiminen	☹️1....2....3....4....5 ☺️
Ihmissuhdetaidot	☹️1....2....3....4....5 ☺️
Arkiaskareiden oppiminen	☹️1....2....3....4....5 ☺️
Unirytmien löytäminen	☹️1....2....3....4....5 ☺️
Luottamuksen kasvu omaan tulevaisuuteen	☹️1....2....3....4....5 ☺️

- 2) Kuinka paljon asteikolla 1-5 olet hyötynyt eri toiminnoista Vamos Nuorisokeskuksella

yksilökeskustelut	☹️1....2....3....4....5 ☺️
ryhmätyöt	☹️1....2....3....4....5 ☺️
puhuja vieraat	☹️1....2....3....4....5 ☺️
vierailu käynnit	☹️1....2....3....4....5 ☺️
konkreettiset tiedotteet	☹️1....2....3....4....5 ☺️
yhdessä olo nuorten kanssa	☹️1....2....3....4....5 ☺️

- 3) Miten muuttaisit keskuksen toimintoja tai onko sinulla kokonaan uusia ideoita?