

## OPINNÄYTETYÖ

### **Avainnippu elämään**

Elämänhallintataitojen ryhmävalmennuskokonaisuus  
Ink-tiimin nuorille

Jessica Piispanen ent. Minkkinen ja Juho Oikari

Yhteisöpedagogin koulutus (AMK)

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

5/2022

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhteisöpedagogin koulutusohjelma (210 op)

---

Tekijät: Jessica Piispanen ja Juho Oikari  
Opinnäytetyön nimi: Avainnippu elämään – Elämönhallintataitojen ryhmävalmennuskokonaisuus Ink-tiimin nuorille  
Sivumäärä: 55 ja 19 liitesivua  
Työn ohjaaja: Minna Rajalin  
Työn tilaaja: Music Against Drugs ry

---

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan elämönhallintataitojen puutetta nuorilla aikuisilla ja pyritään vastaamaan näihin tarpeisiin ryhmävalmennuskokonaisuudella. Työn tavoitteena oli suunnitella sekä toteuttaa valmennuskokonaisuus, jonka tilaaja saa käyttöönsä. Opinnäytetyön tilaajana toimi Music Against Drugs ry, jonka Ink-tiimitoimintaan valmennus on kohdennettu.

Tutkimuksen teoriaosuudessa avataan avainkäsitteitä kirjallisuuden avulla. Työssä selvitetään elämönhallintataitojen puutteesta johtuvia lieveilmiöitä nuorilla aikuisilla. Teoriatiedon avulla lähdettiin selvittämään tarvetta elämönhallintataitojen valmennukselle tilaajilta sekä kohderyhmältä

Tutkimusaineiston keräämisen menetelminä käytettiin kyselyä, haastattelua, vertailuarviointia, ideariihimenetelmää sekä työpajatyöskentelyä. Opinnäytetyön aineistonanalyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Eritoten vertailuarviointi Nuorten taidetyöpajalle sekä Könkkölän pajatoimintaan vahvistivat tarvetta elämönhallintataitojen valmennukselle. Ideariihi sekä työpajatyöskentely auttoivat tekemään valmennuskokonaisuudesta kohderyhmän näköisen, joka oli vahvasti työn tavoitteena.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi elämönhallintataitojen ryhmävalmennuskokonaisuus, joka jää tilaajan käyttöön työkaluksi. Sitä voi soveltaa tulevissa Ink-tiimeissä tarpeen tullen sekä kehitettäväksi jatkoa ajatellen. Työn lopussa arvioidaan myös työn tuloksen hyödynnettävyyttä ja sovellettavuutta valtakunnallisella tasolla.

---

Asiasanat: ryhmätoiminta, valmennus, nuoret, elämönhallinta, vertaisoppiminen, ehkäisevä työ

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community educator, Degree Programme in NGO and Youth Work, Bachelor's Degree

---

Author: Jessica Piispanen and Juho Oikari  
Title: Keys to Life – Life management coaching for Ink-teamwork attendees  
Number of Pages: 55 and 19 attachment pages  
Supervisor: Minna Rajalin  
Commissioned by: Music Against Drugs ry

---

The focus of this thesis was to develop and implement coaching for young people to improve their life management skills. The purpose of this thesis was to do research about the challenges in life management of young people and respond to those issues with this program. This thesis was conducted as an assignment for the NGO Music Against Drugs ry.

The theoretical part of this thesis deals with the key concepts using literature. Current issues and themes that are linked to young peoples life management were studied. The practice of this thesis was to execute the coaching with the target group as a two-day implementation.

The target group of this thesis was people aged 18-29 who were attendees in youth-lead teamwork called Ink-team. The developing of this thesis was carried through with a electronic survey conducted for the target group, semi-structured interviews conducted to the professionals of the NGO, benchmarking method to the co-organisations and idea methods with the target group. One of the biggest aims for this thesis was to develop this coaching to look like it's target group.

The main product of this thesis was the life management group coaching which will become a part of Ink teamwork as a tool for the Ink-team-coaches. At the end of the thesis nationwide usability is evaluated.

---

Keywords: : group activity, coaching, youth, life management, peer learning, preventive work

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TILAAJA JA TARVE.....	8
	2.1 Music Against Drugs ry.....	8
	2.2 Ink-tiimitoiminta.....	8
	2.3 Kehittämistyön tarve.....	10
3	KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ.....	12
	3.1 Elämän- ja arjenhallinta.....	12
	3.2 Toimijuus.....	14
	3.3 Osallisuus.....	15
	3.4 Vertaismentorointi.....	16
4	AINEISTONKERUU.....	18
	4.1 Kysely kohderyhmälle.....	18
	4.2 Järjestön edustajien haastattelut.....	19
	4.3 Ideariihi.....	20
	4.4 Vertailuarviointi.....	21
	4.5 Työpaja Ink-nuorille.....	22
	4.6 Kohderyhmän palaute.....	24
	4.7 Aineistonanalyysimenetelmä.....	25
5	TULOKSET JA ANALYYSI.....	28
	5.1 Nuorten elämänhallinta ja tuen tarve.....	28

5.2	Elämänhallinnan osa-alueet haasteena nuoren elämässä .....	30
5.3	Mielekästä valmennusta elämänhallintaan .....	32
6	ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN RYHMÄVALMENNUS .....	36
6.1	Ensimmäinen valmennuspäivä .....	36
6.2	Toinen valmennuspäivä .....	40
6.3	Valmennuksen hyödynnettävyys tilaajan toiminnassa .....	43
6.4	Valmennuksen hyödynnettävyys valtakunnallisesti .....	44
7	POHDINTA.....	46
7.1	Pohdintaa tekijöiden näkökulmasta .....	46
7.2	Tilaajan palaute.....	48
7.3	Jatkokehittämisideat tilaajalle.....	49
7.4	Jatkokehittäminen valtakunnalliseksi työkaluksi.....	50
	LÄHTEET .....	52

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää elämönhallintataitojen valmennuskokonaisuus. Työn tilaajana toimi sosiaali- ja terveysalan, ehkäisevän päihdetyön järjestö Music Against Drugs ry. Kehittämistyössä suunniteltiin ja toteutettiin elämönhallintataitojen ryhmävalmennuskokonaisuus kohdennettuna järjestön Ink-tiimitoiminnalle. Järjestön ja sitä kautta myös Ink-tiimin arvoina ovat yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys ja ilo. Toiminnan kohderyhmänä olivat 18–29 –vuotiaat eri lähtökohdista tulevat nuoret.

Ink-tiimin toiminta sisältää osallistujien työelämävalmiuksien, sosiaalisen hyvinvoinnin sekä selkeämmän tulevaisuuden kuvan edistämistä. Ink-tiimiin osallistuvat nuoret kehittävät taitojaan tiimityöskentelyn lisäksi yksilö- ja ryhmävalmennuksilla.

Molemmilla opinnäytetyöntekijöillä oli henkilökohtainen linkki Ink-tiimin toimintaan, sillä kummatkin tekivät toiminnan parissa opintoihin liittyviä harjoitteluita, ja Juho toimi myös työsuhteessa Ink-tiimivalmentajana. Juho on myös itse ollut Ink-tiimiläisenä aikaisemmin. Työssä haluttiinkin päästä kehittämään tuttua toimintaa, jo aiemmin kertyneellä ammattitaidolla.

Nuorten elämönhallinnan haasteet ovat olleet nouseva trendi viime vuosina (Hämäläinen 2019). Erityisesti viime aikojen maailman vallitseva pandemiatilanne Covid-19 on saanut nuoret ahdinkoon (Enbuske 2022). Jo valmiiksi syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat joutuneet linnoitetuksi koteihinsa, ilman minkäänlaisia velvoitteita ihmiskontakteihin. Tukihakemuksen voi täyttää netissä ja ruoankuljetuspalvelut tuovat ruokaa oven taakse.

Elämönhallintataidot ja erityisesti niiden puuttuminen, näyttelevät suurta roolia jokaisen meidän arjessamme. Rutiinit, sosiaaliset suhteet, taloudellinen toimeentulo ja muut elämän peruspalikat muodostavat arkemme kokonaisuuden. Se taas mistä arkemme koostuu ja kuinka se kokonaisuutena sujuu, on suoraan kytköksissä hyvinvointiimme. Elämän peruspalikoiden kanssa pitäminen ei kuitenkaan aina ole itsestäänselvyys. Riittämättömät taidot omien asioiden hoitamisesta tai tietämättömyys tarjolla olevista palveluista voivat olla isoja kompastuskiviä nuoren arjessa.

Tällä kehittämistyöllä tartuttiin nimenomaan näiden riittämättömien elämönhallintataitojen osa-alueisiin. Työssä kartoitettiin sekä kohderyhmän, että ammattilaisten näkökulmaa tarpeesta ja suunniteltiin juuri kyseisiä taitoja tukeva valmennuskokonaisuus. Työn tavoitteena oli jatkokehittettävä valmennuskokonaisuus, joka tulee tilaajan käyttöön työkaluna osana Ink-

tiimitoimintaa. Opinnäytetyön lopussa pohditaan koko opinnäytetyöprosessin onnistumista ja tekijöiden roolien vaikutusta, soveltuvuutta eri toteutustapoihin sekä jatkokehittämisideoita valmennuskokonaisuuteen.

## 2 TILAAJA JA TARVE

Tässä kappaleessa esitellään kehittämistyön tilaajaa ja käydään läpi heidän toimintaansa. Kappaleessa taustoitetaan myös sitä, mistä tarve tälle kehittämistyölle kumpusi.

### 2.1 Music Against Drugs ry

Music Against Drugs ry on valtakunnallisesti nuorten terveyttä, hyvinvointia ja yhteiskunnallista osallisuutta tukeva, ehkäisevän päihdetyön järjestö (Music Against Drugs 2022). Järjestöllä on moninaisesti eri toimintoja muun muassa ehkäisevän päihdetyön kokonaisuuksia, vapaaehtoistoimintaa, verkkovalmennuksia sekä Ink-tiimitoimintaa. Music Against Drugsin toiminnan arvoja ovat ilo, yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys.

Music Against Drugs ry:n toiminta on alkanut vuonna 2008, jolloin toiminta perustui lähinnä päihteettömien musiikkitahtumien järjestämiseen. Järjestön nimi juontaa juurensa näille alkuajoille. Nyt vuonna 2022 toiminta on kasvanut valtakunnalliseksi ehkäisevän päihdetyön järjestötoiminnaksi, jonka toiminnot ulottuvat aina nuorten päihdekasvatuksesta vapaaehtoistoimintaan. (Music Against Drugs 2022.)

Music Against Drugs ry:n toiminta on STEAn (sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) rahoittamaa ja vuodelle 2022 järjestölle myönnettiin 719 000 € avustusta, josta nuorten työelämä- ja opiskeluosallisuuden, aktiivisen toimijuuden ja mielenterveyden edistämiseen tähtäävän Ink-tiimitoiminnan osuus oli 184 000 €. (STEA 2022.)

Järjestön toiminta kiteytyy päihteettömän ja yhteisöllisen toiminnan mahdollistamiseen ja sitä kautta hyvinvoinnin edistämiseen. Järjestön monipuolinen ja kuntarajat ylittävä toiminta mahdollistaa osallistumismahdollisuuden valtakunnallisesti ja näin on tukemassa lasten ja nuorten hyvinvointia valtakunnallisesti. Music Against Drugsin toiminnassa kaikki ovat yhdenvertaisia taustasta ja elämäntilanteesta riippumatta.

### 2.2 Ink-tiimitoiminta

Ink-tiimitoiminta on 18–29-vuotiaille keskisuomalaisille nuorille suunnattua yhteisöllistä toimintaa. Ink-tiimitoiminnalle. Ink-tiimin nimi juontuu termistä inklusiivisuus, mihin koko toiminta perustuu. Inklusiivisuus tarkoitetaan yhteenkuuluvuutta ja mukaan ottamista. Toiminnassa nuoret jakautuvat oman mielenkiintonsa mukaan erilaisiin tiimeihin, joissa he toteuttavat

itse suunnittelemiaan projekteja. Tiimejä on viisi erilaista; ohjaus- ja tapahtumatiimi, bänditiimi, media- ja viestintätiimi, yhteiskunnallisen markkinoinnin tiimi sekä pelitiimi. Tiimeillä on oma vastuvalmentajansa sekä jokaisesta tiimistä valitaan osallistujien keskuudesta tiimiliideri, joka toimii Ink-tiimin muiden nuorten sekä valmentajan välikätenä. (Music Against Drugs ry 2022)

Tiimitoiminnan perusta on jokaisessa tiimissä sama ja ainoana eroavaisuutena voitaisiin pitää tiimien välillä teemoja, joiden ympärillä toiminta pyörii. Ohjaus- ja tapahtumatiimissä nuoret suunnittelevat ja toteuttavat koko tiimin yhteistä toimintaa sekä ohjauksellista sisältöä mahdollisesti myös ulkopuolisille toimijoille. Pelitiimi suunnittelee ja toteuttaa pelillistä sisältöä. Bänditiimin toiminta perustuu musiikkituotantoon, esiintymiseen ja soittamiseen. Yhteiskunnallisen markkinoinnin tiimi toteuttaa kampanjan liittyen nuorten hyvinvointiin ja osallisuuteen sekä media- ja viestintätiimi keskittyy mediatuotannon mahdollisuuksiin.

Ink-tiimissä tiimityöskentelyn lisäksi on yhteisiä sisältöjä, joista osa on ryhmävalmennusta. Ryhmävalmennusten sisällöt liittyvät muun muassa työnhakuun, terveellisiin elämäntapoihin, itsetuntoon ja ehkäisevän päihdetyön teemoihin. Ryhmävalmennusten lisäksi yhteisiä sisältöjä ovat päivittäiset taukoliikunnat, tiimileiri ja päättärit. Tiimijakson aikana on myös mahdollisuus pitää yhteisiä teemapäiviä tai muuta sellaista yhteistä toimintaa, joihin nuorilta itseltään löytyy halukkuutta.

Toiminta perustuu ennen kaikkea nuorisajohtoisuuteen. Toiminnan erityispiirre on se, että nuoret itse päättävät mitä tekevät, eivätkä tiimivalmentajat ole antamassa valmiita tavoitteita, mihin nuorten täytyisi päästä. Valmentajat ovat tukemassa ja tarjoamassa työkaluja onnistumiseen, mutta lopulta valmentajan roolin vahvuuden määrittelee tiimi itsessään. Toiminnan ydintä on, kun nuoret pääsevät jakamaan omaa osaamistaan muiden nuorten kanssa ja oppimaan toinen toisiltaan.

Ink-tiimitoimintaan haetaan mukaan netissä täytettävällä hakemuksella. Hakemuksen saapumisen jälkeen tiimivalmentaja ottaa nuoreen yhteyttä ja sovitaan haastattelu. Haastattelussa kartoitetaan nuoren tilannetta ja sitä, olisiko Ink-tiimi juuri hänen tarpeisiinsa sopivaa toimintaa. Ink-tiimitoimintaan osallistumisen esteenä voi olla muun muassa väärä ikä, liian epävaka elämäntilanne, meneillään oleva kuntoutustoiminta tai haasteet päivittäiseen toimintaan sitoutumisessa. Jokainen hakemus käsitellään kuitenkin tapauskohtaisesti ja jos Ink-tiimitoiminta ei ole nuorelle hänen tarpeisiinsa vastaavaa toimintaa, ohjataan hänet toisen toiminnan pariin.

Nuorta kuitenkin kannustetaan laittamaan hakemusta uudelleen, kun elämän tilanne sen sallii. Näin pidetään toiminta helposti lähestyttävänä ja ovi avoimena. Ink-tiimiin voi tulla työkokeilijaksi, oppilaitos harjoittelijaksi tai vapaaehtoissopimuksella.

Ink-tiimitoimintaa toteutetaan pääsääntöisesti järjestön tiloissa Jyväskylässä, mutta vuonna 2020 alkunsa saanut koronapandemia rajoitti toimintaa. Ink-tiimitoiminta järjestettiin syksystä 2020 kevääseen 2022 asti osittain tai täysin etätoteutuksena. Yksi kehittämistyömme tavoite onkin vastata kyseisiin, ennalta arvaamattomiin ja muuttuviin tilanteisiin niin, että tilaajalle toteutettu valmennus olisi yhtä palveleva olosuhteista riippumatta.

### 2.3 Kehittämistyön tarve

Ink-tiimin vuoden 2021 kesätiimissä työskennellessämme toimintaan osallistuneet nuoret esittivät toiveen valmennuksesta, joka sisältäisi elämänhallintaan liittyviä teemoja. Sen aikaisen koronaepidemian aiheuttamat haasteet nuorten arkielämässä olivat myös selkeästi nousussa. Etänä opiskelu ja harrastusmahdollisuuksien väheneminen lisäsivät nuorten eristäytymistä, masennusta ja yksinäisyyden kokemusta (Majala & Hjulberg 2020). OECD-tutkimuksen mukaan vuonna 2018 EU:n maissa 11 % nuorista aikuisista oli mielenterveyden haasteita ja Suomessa osuus oli 5 % nuorista. Riski mielenterveyden haasteiden kasvamiseen oli erityisen korkealla huonommassa asemassa olevilla. Nämä riskit olivat kasvaneet vallitsevan pandemiatilanteen takia. (OECD 2020.)

Oman elämän haasteet ja heikko elämänhallinta ovat selkeitä syrjäytymisen riskejä. THL avaa syrjäytymisen osa-alueita ja sitä, kuinka ne hankaloittavat elämänhallintaa. Syitä voivat esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys, matala koulutus sekä terveysongelmat. Syrjäytyneitä nuoria on laskentatavasta riippuen 3–10 % (THL 2022).

Ink-tiimin kohderyhmää ovat ennen kaikkea työttömät nuoret, joilla ei ole tukea elämäänsä eli vahvan syrjäytymisriskin omaavat nuoret. Syrjäytyminen tai sen vahva riski näyttäytyy moninaisesti nuorten keskuudessa. Syrjäytyminen saattaa näkyä ainoastaan koulu- tai työelämästä poisjäämisestä tai kiinnostuksen puutteena ystävyys-suhteisiin, mutta se vaikuttaa elämän muihin osa-alueisiin vielä vakavammin. Syrjäytyminen syntyy, kun huono-osaisuus kasaantuu ja se vaikuttaa elämänhallintaan heikentävästi. Tämä toimii myös käänteisesti. Huonot elämänhallintataidot saattavat aiheuttaa syrjäytymistä, jolloin nuori voi päätyä ns. huono-osaisuuden kierteeseen (Pohjantähti 2020). Elämänhallintatavoitelmamme onkin siis tälle kohderyhmälle tärkeä ja ennen kaikkea ajankohtainen.

Tilaaajan toimintaan kuuluu monien eri teemojen ympärille rakentuvia valmennuksia, jotka toteutuvat niin ryhmä- kuin yksilövalmennuksina. Ink-tiimitoiminta ei ole kuitenkaan sisältänyt elämänhallinnan aiheisältöjä käsittelevää valmennuskokonaisuutta. Tilaaajan mukaan toiminnassa on ollut aiemmin teemaryhmiä näiden aiheiden ympärillä, mutta ei suoranaista valmennuskokonaisuutta. Tilaaajan tarve tälle kehittämistyölle olikin siis todellinen.

### 3 KESKEISIÄ KÄSITTEITÄ

Tässä luvussa avataan tälle kehittämistyölle olennaisia käsitteitä, kuten elämänhallinta, arjenhallinta, toimijuus, osallisuus sekä vertaismentorointi. Käsiteluvut raamittavat ja jäsentävät tämän opinnäytetyön merkitystä sekä tuo jo aiemmin tutkittua tietoa esille.

#### 3.1 Elämän- ja arjenhallinta

Elämänhallinta on itsetuntemukseen perustuvaa kykyä suunnitella elämää, asettaa unelmia sekä tavoitteita ja saavuttaa niitä. Se on tunne, että voit omilla teoilla ja valinnoilla vaikuttaa elämääsi. (Kukkola 2016.)

Tasapainoinen arki ja mielekäs elämä, ovat hyvinvointimme kannalta mittaamattoman tärkeitä asioita. Erityisesti nuorten kohtaamat elämän haasteet ovat monisyisiä ja kärjistyneet viime vuosina (Hämäläinen 2019). Haasteiden syy-seuraussuhteet ovat moninaisia ja arjen haasteiden juurisyytä löytyy aina lapsuuden huono-osaisuudesta yhteiskunnallisiin haasteisiin (Kestilä & Kauppinen & Karvonen 2015, 117; Hämäläinen 2019).

Elämän- ja arjenhallinnan teorettinen viitekehys ei ole vakiintunut ja siksi niitä on haastava täsmällisesti määritellä. Käsitteet ovat myös siitä mielenkiintoisia, että emme pysty koskaan täysin hallitsemaan elämäämme. On kuitenkin paljon asioita, joihin pystymme valinnoillamme vaikuttamaan. Elämän täydellisen hallinnan sijaan onkin ehkä kyse hallinnan tunteesta ja siitä, että on kyvykkyyttä pitää omista asioistaan huolta (Kestilä ym. 2015, 118).

Elämänhallinta voidaan jakaa karkeasti kahteen: sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. (Miettinen ym. 1999, 145.) Ulkoinen elämänhallinta käsittää nimensä mukaisesti elämänhallintaan liittyviä ulkoisia resursseja. Nämä pitävät sisällään muun muassa saatavilla olevia vapaa-ajan toiminnan mahdollisuuksia, toimeentulon takaavia tekijöitä, ihmissuhteita sekä henkilön omaa kyvykkyyttä havaita ja vaikuttaa näihin tekijöihin niin, etteivät ne horjuttaisi elämää (Vaherjoki 2011, 30).

Sisäisellä elämänhallinnalla taas tarkoitetaan henkilön omia sisäisiä ominaisuuksia ja kyvykkyyttä huolehtia omista asioistaan. Tämä pitää sisällään myös sen, kuinka henkilö kohtaa ja selviytyy elämänhaasteista. (Miettinen & Kuitunen 1999, 145; Vaherjoki 2011, 30.)

Elämänhallintaa voitaisiin ajatella sisäisenä voimana, joka on yhtenä tekijänä mahdollistamassa hyvän arjenhallinnan.

Hyvät elämäntaidot ovat osana mahdollistamassa elämänhallintaa. Hyvä itsetunto, minäkuva ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä asemassa esimerkiksi siinä mitä terveysvalintoja nuori tekee elämässään (Vahti 2015).

Arjenhallinta on yksi osa elämänhallintaa. Mitä sitten hyvä arjenhallinta pitää sisällään? Tämä riippuu siitä mistä kulmasta asiaa tarkastellaan, mutta yleisellä tasolla voimme puhua arjen peruspalikoiden koossa pitämisestä. Uni, liikunta, ravinto, oman ajankäytön hallinta sekä sosiaalisten suhteiden ja riittävän toimeentulon takaaminen ovat arjenhallintaamme.

Arki on rutiineja ja velvollisuuksia, mutta se koostuu myös monesta muuttujasta ja liikkuvista asioista. Arjen asioiden hallinta vaatiikin osaamista, ymmärrystä, motivaatiota ja muuttuviin tilanteisiin sopeutumista. Se on muun muassa huolehtimista omista raha-asioistaan, kykyä hankkia ja valmistaa itselleen ruokaa sekä osaamista oman ajankäytön sopeuttamisesta arkeensa ja velvollisuuksiinsa sopiviksi. (Korvela & Nordlund 2015, 194–195.) Konkreettisia asioita arjenhallinnassa on näiden lisäksi nukkumaanmenoajat ja jokapäiväiset kotityöt (Myllyniemi 2015, 6). Näiden taitojen kanssa ei synnytä vaan niitä täytyy opetella. Erityisesti nuorelle, joka on vasta itsenäistymisen kynnyksellä, arjen kokonaisuuden hallinta voi olla haasteellista. Myös elämän muut haasteet, kuten terveyden horjuminen, vaikuttavat arjenhallinnan haastavuuteen.

Psykologi Elisa Wargelinin mukaan arjenhallinta muodostuu arkirutiineista, jotka auttavat hallitsemaan stressiä ja lievittämään ahdistusta. Ne auttavat suoriutumaan töistä ja koulusta paremmin. On myös huomattu rutiinien auttavan psykologisesti, kuten lievittäen kaksisuuntaisen mielialahäiriön, ADHD:n ja unettomuuden oireita. (Wargelin 2021.)

Vuoden 2015 Nuorisobarometrissä avataan hyvin arjenhallintataitojen puutteellisuutta ja sen seurauksista arjenhallintaan, kuten maksuhäiriömerkinnöistä, lastenhuollon asiakkuuksista, päihteistä tai terveysongelmista. Arjenhallintaa tarkastellaankin usein negatiivisten asioiden kautta, silloin kun sitä ei ole, ongelmia kasaantuu. Siihen on hyvä tarttua etukäteen ja ehkäisevästi ennen kuin arjenhallinnan haasteet kasvattavat toisiaan. (Myllyniemi 2015, 6.)

Arjenhallinta vaatii yksilöltä sisäistä motivaatiota ja toimijuutta. Ymmärrys omien asioiden hoitamisen tärkeydestä sekä toimivien toimintatapojen omaksuminen osaksi omaa arkea,

motivoivat ja tukevat henkilön itseohjautuvuutta. Nuorten kanssa työskennellessä olisikin hyvä toimivien arjenhallinnan työkalujen löytämisen lisäksi kannustaa ja vahvistaa nuorta oman elämänsä aktiiviseksi toimijaksi (Korvela ym. 2015, 202).

### 3.2 Toimijuus

Niin kuin jo aiemmin käsitellyillä elämän- ja arjenhallinnan käsitteillä, myöskään toimijuuden käsitteellä ei ole vakiintunutta, yksiselitteistä viitekehystä. Karla Malmin (2018, 12) mukaan toimijuus voidaan yksinkertaisimmillaan nähdä henkilön kykyä tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja. Yksilön toimijuus rakentuu vuorovaikutussuhteissa toisiin ihmisiin ja on riippuvainen ulkopuolisista tekijöistä, kuten esimerkiksi yhteiskunnallisista rakenteista, taloudellisesta tilanteesta ja sosiaalisista verkostoista. Vaikka toimijuutta kuvataankin omaehtoisuuteen ja vapauteen perustuvaksi, se ei yksiselitteisesti pidä siis paikkaansa. (Juvonen, 2013, 35–36.) Nämä ulkoiset muuttujat muokkaavat toimijuuden käsitettä niin, ettei kyse ole vain yksilön kyvykkyydestä toimia, vaan nimenomaan myös mahdollisuuksista toimia.

Toimijuuden käsite ei myöskään viitta ainoastaan aktiiviseen toimintaan tai päätöksen tekoon. Yksilön toimijuudessa on kyse myös kokemuksesta, uskomuksista ja ennakoinnista. Vanhalakka-Ruohon (2014, 195) mukaan toimijuus ilmentyy yksilön henkilökohtaisena näkemyksenä omasta toimijuudestaan. Uskomuksena siitä, kuinka pystyvä hän on saamaan aikaan haluttuja asioita. Tämä näkemys voi olla joko edistävänä tai estävänä tekijänä yksilön toimijuudessa.

Ennakointi on linkittynyt toimijuuden käsitteeseen siitä näkökulmasta, että yksilö suunnittelee toimintaansa ja luo katseen tulevaisuuteen (Vanhalakka-Ruoho 2014, 195). Käytännössä tämä näkyy esimerkiksi nuoren koulutusta koskevinä päätöksinä, kun hän tähtää tulevaisuudessa tiettyyn ammattiin.

Usein toimijuutemme on tiedostettua ja suunnitelmallista, mutta arkeemme liittyy myös toimijuutta, joka jää huomaamatta. Stenvall, Korkiamäki ja Kallio (2015, 134) kuvaavatkin tällaista toimijuutta hiljaiseksi toimijuudeksi. Tämä näyttäytyy esimerkiksi arjen vuorovaikutustilanteissa toimimisena tai rutiinien toistamisena arjessamme. Otamme aamuisin avaimet naulasta ja laitamme valot pois ennen kotoa lähtöä. Nämä arjen rutiinit eivät vaadi suurempaa motivointia tai ponnisteluja, vaan ovat hiljaista toimijuuttamme.

Toimijuuden käsitteeseen liittyy monenlaisia ulottuvuuksia ja yksilön toimijuuden rakentumiseen monta muuttujaa. Yhteiskunta ja ammattilaiset nuoren ympärillä ovat muokkaamassa rakenteita ja rakentamassa mahdollisuuksia nuoren toimijuudelle. Nuoren oma motivaatio ja kyvykyys ovat joko edistämässä tai estämässä sen toteutumista. Nämä ovat riippuvaisia toisistaan. Emme voi olettaa nuorelta toimijuutta ympäristössä, joka ei tarjoa mahdollisuuksia sen toteutumiselle. Nuoren minäpystyvyyden vahvistaminen on toimijuuden taustalla avainasemassa. Joskus minäpystyvyys voi olla jopa henkilön taitotasoa tärkeämmässä asemassa toiminnassa, joten voimme ajatella sen osittain ohjaavan toimintaamme (Lund 2020). Minäpystyvyys rakentuu muun muassa vuorovaikutustilanteista ja onnistumisen kokemuksista, erityisesti niistä, joissa joudumme oman mukavuusalueemme ulkopuolelle ja ponnistelemaan.

Toimijuuden rakentumiseen vaikuttaa henkilön menneisyys, nykyisyys, sisäiset ominaisuudet, ulkoiset mahdollisuudet, yhteiskunnalliset rakenteet ja vuorovaikutussuhteet. Toimijuutta ei siis voida yksiselitteisesti ajatella niin, että vastuu siitä olisi vain yksilöllä itsellään, vaan siihen tarvitaan myös ulkopuolisia resursseja.

### 3.3 Osallisuus

Osallisuuden käsite on laaja ja on hyvin haastavaa luoda sille yleispätevää määritelmää. Käsitteksen luomiseksi onkin selkeämpää ottaa tarkasteluun osallisuuden käsite yhdessä asiayhteydessä. Jos tarkastelemme osallisuuskäsitettä Ink-tiimitoiminnan kohderyhmän näkökulmasta, osallisuus kiteytyy nuoren henkilökohtaiseen kokemukseen omasta roolistaan yhteisössä ja yhteiskunnassa. Osallisuuden käsitettä käytetäänkin usein kuvaamaan henkilön kuuluvuutta johonkin ryhmään tai yhteisöön.

Osallistumisen ja osallistamisen käsitteitä käytetään välillä ristiin (Isola & Kaartinen & Leemann & Lääperi & Schneider & Valtari & Keto-Tokoi 2017, 30). Osallisuus ei kuitenkaan käsitä samaa kuin osallistuminen, vaan se on enemmänkin kokemukseen ja tunteeseen perustuvaa. Sitä, että henkilöllä on mahdollisuus osallistua itselleen parhaaksi kokemallaan tavalla, vaikka hän ei olisikaan yhteisön aktiivinen toimija. (Kiilakoski 2010, 150.) Osallisuus on siis edellytys osallistumiselle, kun taas osallisuuden kokemus ei välttämättä edellytä itse osallistumista. Osallisuuden puuttuessa puhutaan osattomuudesta, joka ilmenee pahimmillaan Anna-Maria Isolan (2021) mukaan esimerkiksi heikompana terveytenä tai työkykynä.

Osallisuuden tunne ja kokemus näyttelevät suurta roolia, kun tarkastelemme elämänhallintaa osana nuoren hyvinvointia. Kokemus siitä, millaisena nuori näkee roolinsa osana yhteiskuntaa, millaiset vaikuttamismahdollisuudet hänellä on ja kuinka esimerkiksi viranomaiset hänet kohtaavat, ovat muokkaavina tekijöinä nuoren osallisuuden kokemuksessa. Osallisuutta lisää nuoren mahdollisuudet hallita omaa elämäänsä ja siihen vaikuttavia asioita. Asioiden hallitsemattomuus, esimerkiksi ymmärryksen puutteen vuoksi, taas on osallisuuden kokemuksen vähentävänä tekijänä. (Isola ym. 2017, 25.)

Osallisuus ei ole kuitenkaan vain mahdollisuutta hallita asioita. Hallitsemista tärkeämpää onkin nähdä itsensä arvokkaana oman elämänsä toimijana, kenellä on päätäntävällän lisäksi mahdollisuus myös apuun ja tukeen omaan elämäänsä vaikuttavissa asioissa. Ammattilaisten rooli nuoren osallisuuden toteutumisessa onkin erityisen tärkeää juuri tältä kannalta. Nuorta kohtaavan ammattilaisen tehtävänä on olla aidosti kiinnostunut nuoresta ja välittää tunne siitä, että nuoren omilla ajatuksilla ja mielipiteillä on merkitystä hänen elämäänsä koskevissa asioissa (Snellman-Aittola 2021).

Mikään edellä mainituista asioista ei yksinään takaa nuoren osallisuuden toteutumista. Osallisuus voitaisiinkin nähdä tietynlaisena palapelinä. Jos yksikin pala puuttuu, ei haluttu kokonaisuus toteudu. Vaikka ammattilaisina rakentaisimmekin omasta näkökulmastamme kaikki edellytykset osallisuuden toteutumiselle, yksilön henkilökohtainen osallisuuden kokemus voi silti jäädä puutteelliseksi. Tähän on tuskin olemassa yksiselitteistä lääkettä, jolla saisimme kaikkien osallisuuden kokemuksen toteutuneeksi sata prosenttisella varmuudella, mutta jokainen ammattilainen voi omalta osaltaan siihen kuitenkin pyrkiä.

### **3.4 Vertaismentorointi**

Vertaismentorointia on hyödynnetty monissa muodoissa ja sen suosio on kasvanut viime vuosina. Vertaismentoroinnin monipuolinen hyödynnettävyys onkin sen yksi ehdoton etu. Yrity maailmassa vertaismentoroinnilla voidaan saavuttaa tasavertaista, hierarkian rikkovaa yhteistyötä. Opiskelijoiden keskuudessa vertaismentorointia on hyödynnetty opetuksen yhtenä työkaluna, oppilas-opettaja rajan rikkomista hyödyntäen. Tässä opinnäytetyössä vertaismentorointi käsitetään menetelmänä, jolla osallistetaan toiminnassa mukana olevia yhteisölliseen oppimiseen. Vertaismentoroinnissa valmentaja-valmennettava asetelma on rikottu ja tavoitteena on, että vertaiset oppivat toisiltaan jakamalla kokemuksiaan, tietoaan ja osaamistaan. (Penkkala

2019.) Toiminnan onnistumisen kannalta on erityisen tärkeää, että osallistuvien kesken vallitsee täydellinen yhdenvertaisuus sekä luotettava ja turvallinen ilmapiiri.

Vaikka vertaismentoroinnissa on kyse eri asiasta kuin vertaistuessa, niistä saaduista hyödyistä löytyy samoja elementtejä. Esimerkiksi henkilö voi kokea vertaismentoroinnin avulla tullessa kuulluksi ja erityisellä tavalla ymmärretyksi, vaikka vertaistuellista asetelmaa ei olisikaan tietoisesti haettu. Vertaismentoroinnin hyötynä on myös ehdottomasti se, että kun osallistujien tietotaso on sama, vertaismentoroidtavat ovat tilanteessa, jossa yhteisen oikean tiedon tai ratkaisun löytäminen vaatii vuorovaikutusta ja oppiminen syvenee (Leppäniemi 2020). Erityisesti nuorten kanssa työskennellessä vertaismentorointi haastaa nuoren omaa ajatusmaailmaa, päätelykykyä ja väistämättä pakottaa roolinormien rikkomiseen, kun oppi tulee opettajan tai muun auktoriteetin sijaan vertaisilta (Parkes 2021). Lisäksi vertaismentorointi avaa mahdollisuuden oppia tärkeitä elämäntaitoja yhdessä, kuten kuuntelemista, havainnointia ja vuorovaikutustaitoja ryhmässä.

Vertaismentorointi ei ole kuitenkaan toimivuudeltaan itsestäänselvyys, vaan vaatii suunnittelua, aikaa ja yhteisen tavoitteen löytämistä. Työkaluna nuorten kanssa toteutettaessa erityisesti myös ohjaajan roolin määrittäminen vaatii tarkkuutta. Ohjaajan on tärkeää olla paikalla, mutta vertaismentoroinnin tavoitteiden saavuttamiseksi, toiminnan pitäisi olla nuorisajohtoista, eli ohjaajan rooli on pysyä taustalla (Parkes 2021). Ohjaaja on vastuussa siitä, että mahdollisuudet vertaisoppimiselle ovat suotuisat ja ilmapiiri osallistujien kesken hyvä. Yhteisen ongelman ratkaisun tai uuden opin saamisen lisäksi vertaisryhmissä mukavan yhteistoiminnan ja hyvän ilmapiirin merkitystä ei voi liiaksi korostaa (Fields 2022, 39–40). Ohjaajan rooli on kannustaa, innostaa, mutta myös haastaa ryhmää. Ohjaajan ote ryhmästä ei saa kuitenkaan olla liian tiukka tai antaa aseman vaikuttaa ryhmän työskentelyyn, sillä silloin vertaismentoroinnin merkitys ja pohjimmainen tavoite horjuu.

## 4 AINEISTONKERUU

Aineistonkeruumenetelminä käytettiin sähköistä kyselylomaketta tarpeen kartoittamiseen kohderyhmältä, haastattelua ammattilaisten näkökulman saamiseksi, vertailuarviointia elämänhallinnan osa-alueiden valmentamisen tarpeellisuuden sekä käytännön toteutuksen kartoittamiseksi. Näiden lisäksi aineistonkeruussa käytettiin ideariihimenetelmää sekä työpajatyöskentelyä valmennussisällön kehittämiseen. Valmennuspäivien jälkeen osallistujilta kerättiin palautetta kehittämistyön onnistumisen ja jatkokehittämisen arviointiin.

### 4.1 Kysely kohderyhmälle

Opinnäytetyömme perusta oli se, että tarve lähtisi ennen kaikkea nuorista itsestään ja se, että he itse kokisivat aihealueet tärkeiksi. Lähdimmekin kartoittamaan työn tarvetta ensi kädessä itse kohderyhmältä, eli Ink-tiimin nuorilta. Nuorille suunnatussa kyselyssä tahdoimme painottaa sitä, kokisivatko nuoret itse tällaisen valmennuksen tärkeäksi ja mitä he toivoisivat valmennuksen sisällöltä sekä toteutustavalta.

Toteutimme tarpeen kartoitusta tekemällä sähköisen kyselylomakkeen, jossa kohderyhmänä toimi Ink-tiimitoimintaan osallistuneet nuoret. Kyselytutkimuksen avulla tahdoimme selvittää, miten nuoret itse näkevät elämänhallinnan valmentamisen tarpeellisuuden sekä mitkä elämänhallinnan osa-alueet näyttelevät heille tärkeintä roolia. Halusimme myös selvittää mitä kohderyhmä toivoisi valmennuksen sisällöltä. Kyselyn toteutimme lokakuussa 2021 Google Forms-verkkopalvelulla ja kysely lähti vastattavaksi 9 entisille sekä 17 kyseisenä ajankohtana toiminnassa mukana olevalle Ink-tiimin nuorelle, eli yhteensä kysely lähti 26 nuorelle. Vastauksia saimme yhteensä 8, eli vastausprosentiksi muodostui 31 %, mikä oli toivottua alhaisempi. Kyselylomakkeessa elämänhallintataitojen valmennukseen liittyviä kysymyksiä oli yhteensä 12, joista 8 oli strukturoituja kysymyksiä ja 4 oli avoimia (liite 1). Taustatiedoksi kysyimme sähköpostiosoitetta.

Valitsimme kyselytutkimuksen tämän aihepiirin tutkimiseksi, sillä kysely on nopea ja tehokas, sekä sopii tilanteeseen, jossa jo aihealue tunnetaan suhteellisen hyvin (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti, 121–122). Nuorten elämänhallinnan haasteista on olemassa jo kattavasti tietoa ja olimme etukäteen tietoisia siitä, että haasteita ovat moninaisia ja niitä on valtakunnallisesti. Tahdoimme kuitenkin varmistua siitä, että näkemyksemme pitää paikkaansa myös Ink-tiimitoiminnan kohderyhmän nuorten näkökulmasta.

Kehittämistyössä kysely sopii esimerkiksi alkukartoitukseen tai palautteen keruuseen, kuten tässä tapauksessa se toimi tarpeen kartoittamisessa (Ojasalo ym. 2014, 40). Valitsimme kyselyn menetelmäksi tälle kohderyhmälle myös siitä näkökulmasta, että halusimme nopean, vaivattoman ja vastaajaystävällisen tavan aineiston keräämiseksi. Kyselyn etuna on se, että se ei vaadi aikataulujen yhteen sovittamista eikä vie vastaajalta paljon aikaa ja näin ollen mahdollisesti toimii nostattavana tekijänä vastaajamäärässä. Tiedostimme, että kyse on kuitenkin määrällisen aineistonkeruumenetelmästä, joten otimme kehittämistyöhömme mukaan myös muita menetelmiä kattavamman aineiston saamiseksi.

## 4.2 Järjestön edustajien haastattelut

Haastattelimme Ink-tiimitoiminnan tiimipäällikköä Sanna Huovilaa sekä Music Against Drugs ry:n kehittämispäällikköä Joni Södermania, eli opinnäytetyön tilaajia, ryhmävalmennukseen liittyen. Haastattelimme työntekijöitä Zoom-videopuhelualustalla, jotta saimme haastattelut tallennettua sekä litteroitua. Osallistuimme kummatkin haastatteluihin tutkijan roolissa.

Haastattelun alussa on kerrottava haastattelun sekä kehittämistyön tarkoitus. On myös varmistettava haastattelun käytännön toteutus, eli varmistimme Zoom-videopuhelun toimivuuden myös haastateltavilla.

Valitsimme puolistrukturoidun haastattelun menetelmänä, jotta saamme tarpeellisen tiedon haastateltavilta. Puolistrukturoitu haastattelu eli teemahaastattelu sopii tilanteeseen, jossa ei täysin tunneta tutkimuksen kohdetta etukäteen eikä haluta liikaa ohjata vastaajia (Ojasalo ym. 2014, 40). Puolistrukturoitu haastattelumenetelmä antaa vapautta muuttaa haastattelua, jos esimerkiksi haastateltaessa tulee jokin tärkeä asia mieleen. Lähetimme kysymykset ennakkoon haastateltaville tutustuttaviksi.

Haastatteluiden varjopuoli on niiden työläisyys varsinkin analysointivaiheessa, mutta olimme varautuneet siihen varaamalla tarpeeksi aikaa. Toinen haaste haastatteluita laatiessa on kysymysten luonti. Kysymyksiä laatiessa onkin hyvä muistaa, ettei tee niistä liian pitkiä, ei toista kysymyksiä eikä johdattele liikaa. (Opintokeskus Sivis 2022.)

Haastatteluissa kysyimme seuraavia asioita:

- Onko mielestänne tällaiselle ryhmävalmennukselle tarvetta? Miksi?
- Tukeeko tällainen ryhmävalmennus Ink-tiimin tavoitteita ja koko järjestön?

- Meneekö valmennuksen mahdollinen sisältö päällekkäin jonkun muun sisällön kanssa?
- Tulisiko ryhmävalmennus käyttöön?
- Minkälaista hyötyä tällaisesta valmennuksesta on nuorille?
- Koetko, että tällainen ryhmävalmennuskokonaisuus vaikuttaisi Inkin tuloksiin?

Tiimipäällikkö vastaa Ink-tiimin toiminnasta Music Against Drugsin sisällä ja kehittämisspällikkö vastaa eri toimintojen tuloksellisuudesta, eli heiltä saisimme näkemystä valmennuksen tarpeellisuudesta sekä kohderyhmän ja tilaajan näkökulmasta.

### 4.3 Ideariihi

Ideariihimenetelmää käytimme Ink-tiimin valmentajien kanssa saadaksemme vielä uusia ideoita siihen, kuinka käytännössä ohjaamme ryhmävalmennuksen eri osa-alueita. Ideariihen tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman paljon luovia ideoita lyhyessä ajassa (Marttila 2020). Kyse oli siis määrän tuottamisesta, ei niinkään laadusta.

Aivoriihityöskentely (brainstorming) on tunnetuin menetelmä uusien ideoiden synnyttämiseen ja siitä on olemassa useita erilaisia toteutusmalleja. Aivoriihessä, tai ideariihessä kuten tässä yhteydessä, joukko ihmisiä, esimerkiksi yrityksen henkilöstöä ja asiakkaita, työstää yhdessä jotain teemaa niin, että aluksi keksitään hyvin vapaasti aiheeseen liittyviä ideoita. Kaikkia rohkaistaan ilmaisemaan ajatuksia ilman minkäänlaista kritiikkiä. Tavoitteena on saada aikaan mahdollisimman paljon ideoita, jotka kirjataan ylös. (Ojasalo ym. 2014, 44.)

Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2014) kuvaavat ideariihityöskentelyä nelivaiheiseksi. Esivaihe käsittää tavoitteen asettamisen ideariihelle. Lämmittelyvaiheessa virittäydytään tunnelmaan ja päästetään irti ideointia rajoittavista tekijöistä. Ideointivaiheessa ideoidaan vapaasti ilman mitään rajoituksia tai ideoiden arviointia. Tarkoituksena on tuottaa ja tässä vaiheessa määrä korvaa laadun. Viimeisessä vaiheessa, valintavaiheessa tehdään ideoiden arviointia ja karsintaa. (Ojasalo ym. 2014, 160–161.) Toteuttamassamme ideariihessä seurasimme tätä nelivaiheista työskentelyä.

Ideariihi toteutui tammikuussa 2022 Google Meet-videopuhelun kautta ja siihen osallistui tilaajan puolesta 2 henkilöä. Toimimme myös itse osallistujina ideariihessä. Aluksi kävimme läpi osallistujien kesken mitä kehittämistyömme pitää sisällään sekä mitä elämänhallinnan käsitteellä tässä yhteydessä tarkoitamme. Elämänhallintataidot, joihin keräsimme ohjausideoita,

olivat unirytmien, ravintotietämyksen, rahankäytön, sosiaalisten taitojen sekä ajankäytön hallinnan vahvistaminen. Käytännössä toteutuksen teimme sähköiseen Mentimeter-palveluun, jonne loimme pohjan, jolla saamme valmentajat mukaan ideointiin.

Ideariihen aloitimme aihealueeseen virittäytymisellä. Keräsimme 5 minuutin ajan tyhjälle valkotaululle (Jamboard) kuvia, tekstiä ja piirroksia siitä, mitä ajatuksia elämänhallinta kenessäkin herättää. Kävimme yhdessä läpi mitä valkotaululle oli tullut ja keskustelimme yleisesti teemaan liittyvistä aiheista. Painotimme osallistujille, että tässä ideariihessä on tarkoitus “tyhjentää pää paperille”, eli ideoiden laatua tärkeämpää on niiden määrä.

Itse ideariihen toteuttamiseen olimme luoneet jokaiselle elämänhallinnan osa-alueelle oman sivun Mentimeteriin, joihin keräsimme mahdollisimman paljon ideoita, kyseisen aiheen valmistuksen toteuttamisesta. Jokaisen dian kohdalla osallistujan tavoitteena saada vähintään 5 ideaa 5 minuutissa. Näin etenimme aihealue kerrallaan. Tämän jälkeen, kun jokaisen aihealueen kohdalla olimme ideointia toteuttaneet, teimme karsintaa äänestämällä niin, että jokaisesta aiheesta jäi jäljelle viisi parasta ideaa. Näitä viittä parasta ideaa jatkojalostimme nuorten kanssa toteutetuissa työpajoissa.

#### 4.4 Vertailuarviointi

Vertailuarvioinnin eli benchmarkingin avulla tavoitteenamme oli kerätä ammattilaisten näkökulmasta tietoa siitä, millä elämänhallinnan osa-alueilla nuorilla on eniten tuen tarvetta. Lähdimme benchmarkingin avulla selvittämään sitä, kuinka muut, tilaajan toimintaan rinnastuvat organisaatiot, toteuttavat elämänhallintataitojen valmistusta, vai toteuttavatko sitä lainkaan. Tahdoimme myös selvittää sitä, millä elämänhallinnan osa-alueilla erityisesti, nuorten kanssa työskentelevät havaitsevat haasteita. Peilasimme haastatteluiden avulla saatua tietoa omaan, kohderyhmän sekä tilaajan näkemykseen ja kehitimme valmistusta niiden pohjalta.

Vertailuarvioinnissa ajatuksena on oppia vertaamalla omaa toimintaa tai kehittämisen kohdetta toiseen kohteeseen esimerkiksi toiseen organisaatioon. Organisaation ei tarvitse välttämättä olla täysin verrannollinen omaan toimintaan, vaan hyvä vertailukohde voi löytyä myös aivan toiselta alalta. Vertailuarvioinnin perusidea on toisilta oppiminen ja oman toiminnan kyseenalaistaminen. Kun verrataan omaa toimintaa toiseen ja etsitään vaihtoehtoisia toimintatapoja muista organisaatioista, joudutaan luomaan uutta soveltamalla löydettyjä toimintatapoja omaan organisaatioon sopiviksi. Benchmarkingin tarkoituksena onkin tunnistaa oman toiminnan

heikkouksia ja laatia tavoitteita niiden kehittämiseksi. (Ojasalo ym. 2014, 43, 186.) Tässä tapauksessa benchmarkingin tarkoituksena oli nimenomaan löytää uutta näkökulmaa ohjauksen käytännön toteutukseen sekä tarkastella elämäntilanteen ilmiötä monen eri ammattilaisen silmin. Elämäntilanteen haasteet näyttäytyvät tilaajan kohderyhmässä selkeänä, mutta ilman eri toimijoiden näkökulmaa, näkemys todellisesta tilanteesta saattaisi jäädä puutteelliseksi.

Haastattelimme kahta tilaajan kanssa vertautuvan kohderyhmän kanssa työskentelevää tahoa. Benchmarkingin kohteiksi valitsimme Nuorten taidetyöpajan KuVi-pajan sekä Green Care-keskus Könkkölän. KuVi-pajan ohjaajat valikoituivat haastattelun kohteeksi koska heidän kohderyhmänsä on hyvin samanlaista kuin Ink-tiimitoiminnassa. Haastattelimme nimenomaan työpajan ohjaajia, koska he ovat käytännön työssä lähimpänä nuoria, vastuussa heidän valmennuksesta sekä heillä on tarkin ikkuna nuorten arjen haasteisiin. Green Care-keskus Könkkölä valikoitui haastattelun kohteeksi, sillä heillä, kuten tilaajallakin, on työelämälähtöistä toimintaa sekä kohderyhmä on saman suuntaista.

Koronaviruksen aiheuttamista rajoitteista johtuen emme voineet sisällyttää benchmarkingiin esimerkiksi havainnointia ja toimintoihin tutustumista paikan päällä, joten haastatteluiden lisäksi hyödynsimme myös organisaatioiden verkkosivuja sekä sosiaalisen median materiaalia.

#### **4.5 Työpaja Ink-nuorille**

Työpajatyöskentely eli workshop on hyvä menetelmä, kun halutaan luoda uutta ryhmätoiminnan kautta. Tässä menetelmässä pääsimme konkreettisesti osallistamaan nuoria valmennussällön suunnitteluun. Tavoitteenamme oli jatkojalostaa ideariihessä esiin tulleita valmennusideoita ja saada aikaan valmiita, käytännön toteutukseen soveltuvia sisältöjä. Tässä yhteydessä työpajatyöskentelyllä tarkoitetaan ryhmämuotoista, osallistavaa tapaa saada kohderyhmän henkilöt valmennuksen suunnitteluun.

Perusedellytys työpajan onnistumiselle on, että tavoite on selvillä. Tällöin työpaja on myös osallistujilleen hyödyllinen ja kaikille osapuolille erinomainen oppimiskokemus. (Forsström 2021.)

Martela ja Strandberg (2015) listaavat 5 yleisintä workshopien kompastuskiveä. Ensimmäisenä haasteena listataan osallistujien voimakkuus. Aktiivisimmat saavat äänensä ja ideansa suuremmalla volyyymillä kuuluviin, kun taas harkitsevammat saattavat jäädä taustalle. Tämä taas

aiheuttaa sen, että työpajan lopulliset tulokset saattavat nojautua vain yhden tai kahden äänekäimmän osallistujan ideoihin. Myös ryhmäpaine ja valtaosan mielipiteen poikkeaminen omastaan listataan haasteeksi. Tämä voi vaikuttaa yksilöiden uskallukseen ilmaista omaa mielipidettään. (Martela & Strandberg 2015.) Näissä tilanteissa fasilitaattorin tai työpajan vetäjän toimenkuva korostuu. Parhaan ja monipuolisimman lopputuloksen saamiseksi vetäjän tulee varmistaa, että jokainen työpajan osallistuja saa mahdollisuuden tuoda oman ideansa ja mielipiteensä kuuluvaksi. Ryhmäkoolla on tässä kohtaa iso merkitys ja tuleekin pohtia, olisiko esimerkiksi pienryhmätyöskentelystä hyötyä tämän haasteen väistämiseksi.

Fasilitaattorin roolin voimakkuus saattaa myös olla itsessään työpajatoiminnan haasteena. Eri-tyisesti jos fasilitaattori ohjaa liikaa keskustelua, voi tämä vaikuttaa lopputuloksiin (Martela ym. 2015). Työpajatoiminnassa onkin tärkeää pohtia vetäjän roolia sekä uskaltautua jäämään hieman pienempään asemaan ryhmänohjauksessa. Vetäjä voi innostamalla ja havainnoimalla ryhmän toimintaa edesauttaa ideointia, olematta liian voimakkaassa roolissa.

Seuraavana haasteena on listattu työpajan teeman ja tavoitteen epäselvyys. Jos osallistujat saapuvat työpajatoimintaan epävarmoina, se voi suurimmissa määrin vaikuttaa ideoinnin laatuun. On selkeää, että epäselvään teemaan on haasteellista ruveta jäsennellysti ideoimaan. Sama tilanne on vastassa, jos osallistujilla ei ole selvillä selkeää tavoitetta työpajatyöskentelylle. (Martela ym. 2015.) Fasilitaattorin on luotava yksiselitteinen ja selkeä ohjeistus jokaiselle työpajaan osallistujalle. Ohjeet eivät saa olla ymmärrettävissä monella eri tavalla, eikä ohjeistus voi poiketa osallistujakohtaisesti. Myös työskentelyn tavoite ja tarve on myös oltava jokaisen osallistujan selvillä. Muussa tilanteessa työpajassa ollaan tämän sudenkuopan loukussa.

Viimeisenä haasteena ilmentyy liian kunnianhimoisen tavoite. Jos työpajassa lähdetään ideoimaan ratkaisua liian laajaan ongelmaan voivat konkreettiset tuotokset jäädä saamatta. (Martela ym. 2015.) Työpaja olisikin hyvä pilkkoa pienempiin osateemoihin laajan teeman sijasta. Jos työpajoja ei ole mahdollista pitää useampana ajankohtana, jolloin käsitellä eri osateemoja, voi isomman työryhmän jakaa esimerkiksi pienryhmiin ja suunnata jokaiselle ryhmälle eri osateemat työstettäväksi. Näin laajempi teema tulee käsiteltyä, mutta pilkottuna.

Rakensimme nuorten kanssa pidettävän työpajan teemojen äärelle, joita käsitelimme ideariihessä. Työpajatyöskentelyyn meille oli varattu aikaa 1,5 tuntia, joten ajankäytön suunnittelu oli ehdottoman tärkeää. Työpajaan osallistui 17 Ink-tiimitoiminnassa mukana olevaa nuorta. Aluksi kerroimme osallistujille tarpeen, miksi olemme kerääntyneet työpajatyöskentelyyn sekä

tavoitteen, mitä olisi päivän aikana tarkoitus ideoida. Itse työpajatyöskentelyä varten jaoin osallistujat satunnaisesti elämänhallinnan aihealueiden mukaisesti pienryhmiin. Teemoina olivat päivärytmi, sosiaaliset taidot, rahankäyttö sekä ravitsemus. Jokainen ryhmä sai käsiteltäväkseen ideariihen tuloksena saadut 5 ideaa teemoittain. Ohjeistimme pienryhmät valitsemaan 5 valmiina olevasta ideasta 2 parasta. Tämän jälkeen ryhmän tarkoituksena oli jatkojalostaa 2 ideaa käytännössä toteutettaviksi. Esimerkiksi teema: Ajanhallinta > Idea: Leikki > Tavoite: Ryhmä keksii leikin, jossa käsitellään aihetta ajanhallinta. Pienryhmillä oli 45 minuuttia aikaa tähän osioon, jonka jälkeen jokainen ryhmä vuorollaan pääsi esittelemään ideansa. Esittelyiden jälkeen koko ryhmä äänesti 2 ideasta parhaan jatkoon. Jatkoon päässeän idean tarkoituksena oli päästä kehittämistyön tekijöiden hiontaan ja mahdollisesti osaksi valmennuksen käytännön toteutusta.

#### 4.6 Kohderyhmän palaute

Palautteenkeruu on prosessi, jossa on hyvä pitää aina mielessä kohderyhmä ja tilanne, jossa sitä kerää. On myös hyvä muistaa, että palautteenantamisen tulee olla vapaaehtoista, mutta siihen voi tietyillä konsteilla rohkaista. Etänä järjestettävään palautteenkeruuseen on tietysti vaikeampi keksiä rohkaisevaa porkkanaa, kuten kahvitarjoilua, mutta palautteenantoa voi sanallisesti ohjeistaa. (Pieviläinen & Pyykkönen & Saukkonen 2014.)

Varasimme palautteenkeruulle valmennuksen lopusta aikaa noin 10 minuuttia. Tiedostimme palautteenkeruun olevan vapaaehtoista ja sen kerääminen osana valmennusta voi tuntua pakotetulta. Siksi kerroimmekin, kuinka tärkeää palaute on meille ja Ink-tiimille valmennuksen kehittämisen osalta. Kehotimme osallistujia myös antamaan suullista palautetta kirjallisen palautteen lisäksi.

Jaoin osallistujille palautelinkin valmennuksen lopussa ja rohkaisimme kaikkia sitä täyttämään. Ensimmäisenä valmennuspäivänä palautteen täytti kaikki yhtä lukuun ottamatta ja toisena valmennuspäivänä sen täytti kaikki.

Halusimme kerätä palautetta anonyymisti ja osallistujille mahdollisimman helpolla tavalla. Laadimme valmennuspäiville palautekyselyn Google Forms-lomakkeen avulla. Valitsimme Google Formsin ennen kaikkea tunnettuuden takia. Se on varmasti monille entuudestaan tuttu ja helppo käyttää. Ink-tiimi kerää palautetta useimmiten joko Webropolin tai Mentimeterin avulla. Halusimme kerätä kaikki palautteet samassa sovelluksessa, eikä Mentimeteriä käytetty

kuin yhtenä valmennuspäivänä, joten sen käyttäminen palautteen keruussa olisi ollut kankeaa. Webropol on taas maksullinen palvelu, jota ei ollut tarvetta tätä työtä varten hankkia.

Halusimme palautteen avulla ennen kaikkea kartoittaa valmennuksen hyödyllisyyttä sekä mielekkyyttä osallistujille. Kartoitimme myös palautteella mahdollisia kehittämisideoita. Monivaihtokysymykset laadimme valmennuspäivien tavoitteiden mukaan. Ensimmäisen valmennuspäivän sisältö oli enemmän konkreettista tekemistä, jonka tarkoitus oli kehittää tiettyjä elämäntaitoja. Toisen valmennuspäivän tavoite oli herättää ajatuksia päivän teemoihin liittyen, joten kysymyksetkin aseteltiin sen perusteella.

Palautteessa (liite 4) kysyimme myös tekstimuotoisesti sitä, mitä hyvää ja mitä kehitettävää valmennuksessa oli. Jätimme myös loppuun vapaan sanan mahdollisuuden.

#### **4.7 Aineistonanalyysimenetelmä**

Kehittämistyötä varten kerättyä aineistoa lähestyimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta. Analyysissä aineistosta pyritään löytämään se, mistä aiheista ja teemoista aineisto kertoo (Vuori 2021). Nämä aiheet ja teemat kietoutuvat teoreettiseksi kokonaisuudeksi. Valitsimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin aineistomme analyysitavaksi, sillä koimme sen tämän kehittämistyön aineiston kokonaisuuden kannalta parhaaksi lähestymistavaksi.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään kolmivaiheisesti. Ensin aineisto pelkistetään eli redusoidaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Redusointivaiheessa litteroimme haastattelut sekä pelkistimme ideointimenetelmien tulokset ja benchmarkingmenetelmän aineiston tekstitiedostoiksi. Käsittelimme siis koko, eri menetelmin keräämäämme aineistoa yhtenä kokonaisuutena.

Aineiston pelkistämisen jälkeen kävimme aineiston läpi useaan kertaan ja alleviivasimme tutkimuksen kannalta oleellisia aiheita ja ilmauksia. Näin etenimme koko aineiston kohdalla. Löydettyt ilmaisut ja aiheet listasimme allekkain alkuperäisissä muodoissaan. Alkuperäisistä ilmaisuista muodostimme pelkistetyt versiot ja listasimme myös ne allekkain (Taulukko 1).

Taulukko 1.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
“Se mikä helpottaa elämänhallintaa, vahvistaa myös mielenterveyttä”	Elämänhallinta vahvistaa mielenterveyttä
“Osallisuuden kokemus ja osallistuminen helpompaa, kun on tietty rakenne elämässä”	Elämänhallinta vahvistaa osallisuutta

Aineiston pelkistämisen jälkeen aineistosta etsitään toistuvia aiheita ja teemoja sekä ryhmitellään esiin nousseet samankaltaisuudet tai eroavaisuudet omiksi luokikseen. Tätä vaihetta kutsutaan klusteroinniksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Klusterointivaiheessa kävimme läpi esiin nousseet ilmaukset ja kokosimme samaa tarkoittavat ilmaukset omiksi luokikseen, jotka nimesimme sisältöä kuvaavalla nimellä.

Viimeisessä vaiheessa aineisto käsitteellistetään, eli nostetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja muodostetaan sen pohjalta käsitteistö. Tätä viimeistä vaihetta kutsutaan abstrahoinniksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Abstrahoinnissa alaluokkia yhdistelemällä syntyy yläluokkia ja niistä edelleen pääluokkia. Abstrahointia on syytä jatkaa niin kauan, kun se on aineiston kannalta mahdollista (Tuomi & Sarajärvi 2018). Abstrahoinnin avulla muodostimme neljä yläluokkaa; Lähtökohdat ja tarve, elämänhallintataitojen hyödyt, elämänhallinnan osa-alueet sekä valmennuksen käytäntö. Näistä muodostui kaksi pääluokkaa; taustatekijät ja valmennussisältö. Taulukko 2. kuvaa esimerkkinä sitä, kuinka etenimme abstrahoinnin myötä.

Taulukko 2.

Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Nuorten nostamat haasteet Ammattilaisten nostamat haasteet Hyvinvoinnin vahvistuminen Ehkäisevätyö	Lähtökohdat ja tarve  Elämähallintataitojen hyödyt	Taustatekijät
Arjen taidot Sosiaaliset taidot Ryhmätyöskentely Käytännön tekeminen	Elämähallinnan osa- alueet  Valmennuksen käy- töntö	Valmennussisältö

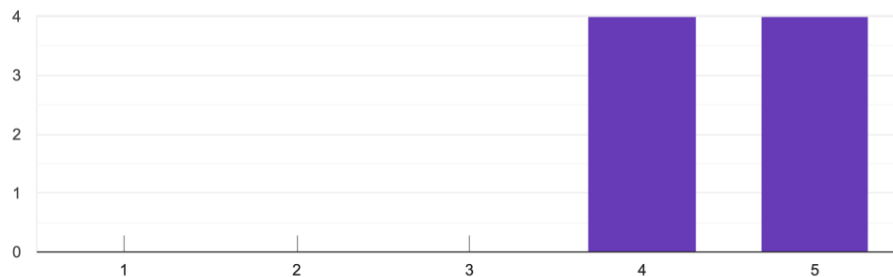
## 5 TULOKSET JA ANALYYSI

Opinnäytetyön tuloksena suunniteltiin ja toteutettiin elämönhallintataitojen ryhmävalmennuskokonaisuuden tilaajalle. Valmennuksen toteutustavan ja sisällön suunnittelussa hyödynnettiin tässä luvussa esiin nousseita keskeisimpiä tuloksia. Tässä luvussa avataan myös tuloksia siitä näkökulmasta mistä taustatekijöistä lähtöisin valmennuksen tarpeellisuutta voidaan arvioida. Tutkimustulokset avataan teemoittain, analyysissä muodostuneitten pääluokkien mukaisesti.

### 5.1 Nuorten elämönhallinta ja tuen tarve

Kartoitimme entisiltä sekä nykyisiltä Ink-tiimiin osallistuvilta nuorilta tarvetta elämönhallintataitovalmennukselle. Kehittämistehtävän toteutuksen menetelmiksi valitsimme kyselyn ja haastattelun. Lähdimme keräämään aineistoa tarpeellisuuden kartoittamiseksi sillä ajatuksella, että sekä nuorten että ammattilaisen ääni saataisiin kuuluviin. Tämä tavoite huomioiden toteutimme nuorille suunnatun kyselyn, jonka lähetimme kesän 2021 tiimijakson yhdeksälle nuorelle sekä syksyn 2021 tiimijakson seitsemälletoista nuorelle. Nuorten kokivat elämönhallintataitojen kehittämisen todella tärkeäksi (ka. 4,5) kyselymme perusteella.

Kuinka tarpeelliseksi koet elämönhallintataitojen kehittämisen?  
8 vastausta



Kuvio 1. Elämönhallintataitojen kehittämisen tarpeellisuus. Skaala 1 = En lainkaan, 5 = Todella tärkeäksi. N=8.

Eräs vastaaja avasikin hyvin työelämätaitojen kautta tarvetta:

Työelämätaitojen toteuttaminen ei onnistu ennen kuin arjen- ja elämönhallintataidot on kondiksessa (V3).

Nuorille suunnatun kyselyn lisäksi haastattelimme opinnäytetyön tilaajia eli Music Against Drugs ry:n henkilökunnan kahta työntekijää, Sanna Huovilaa, joka toimii Ink-tiimissä tiimipäällikkönä, sekä Joni Södermania, joka työskentelee järjestön kehittämisspällikkönä.

Työntekijöiden haastatteluista saimme kuitenkin vahvistusta valmennuksen tarpeellisuudesta. Tiimipäällikkö Sannan haastattelussa (Huovila 2021) tuli esimerkiksi ilmi, että tällainen tarve on tullut ilmi Ink-tiimin osallistujissa aikaisemminkin. Sanna myös tarkentaa, että monelle nuorelle syy hakea Ink-tiimiin on juuri elämönhallintataitojen kehittäminen. Kehittämisspällikkö Jonin haastattelussa (Söderman 2021) myöskin tuli esille valmennuksen hyödyt. Kummassakin haastattelussa myös kävi ilmi valmennuksen tukevan hyvin Ink-tiimin tavoitteita.

Benchmarking-haastatteluissa tuli esille myös nuorten haasteet elämönhallintataitojen osalta. Näin Könkkölän ohjaaja kuvaili tilannetta:

Haasteita on elämönhallinnassa paljon ja ne liittyy useampaan asiaan. Ihan omasta rytmistä rahan hallintaan sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Ja myöskin identiteetti kysymyksiin. Liittyy paljon ja on muitakin. Elämönhallintaan liittyvää haastetta (H).

Nuorten taidetyöpajan ohjaajat olivat samaa mieltä nuorten elämönhallintataitojen puutteellisuudesta.

Sitran (Hämäläinen 2019) tutkimuksessa tulee myös ilmi, kuinka erityisesti elämän siirtymävaiheissa saattaa nuoren arjenhallinta järkkäyä. Tällaisia siirtymävaiheita on esimerkiksi ammatilliseen koulutukseen siirtyvällä, joita Ink-tiimin osallistujista osa on. Myös koulutuksen keskeyttäneillä on elämönhallinnassa haasteita.

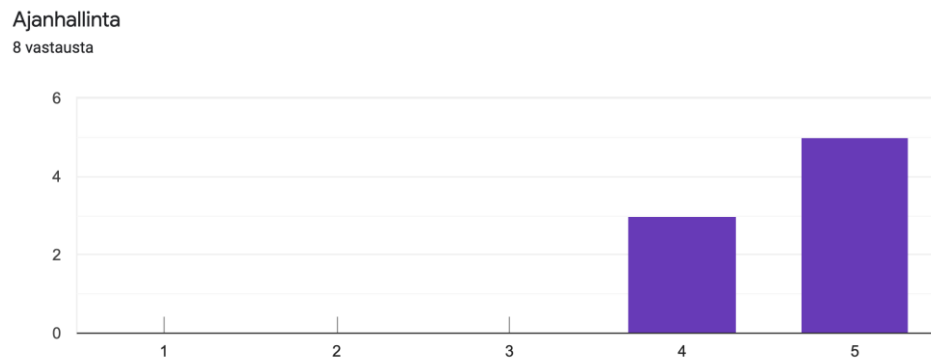
Myös Mun talouden artikkelissa (Autio 2017) korostetaan noin joka toisen nuoren tarvetta tulle itsenäisen elämän kynnyksellä. Kokemuksen puute ja kotiolot vaikuttavat valtavasti nuoren kykyyn vastata oman elämänsä päätöksistä. Nuoren elämä muuttuu huimasti peruskoulujen jälkeen. Muutto kotoa, oman identiteetin etsiminen ja vastuu omasta arjesta luovat valtavasti paineita, joita ei heti osaa tasapainotella.

Tutkimuksemme pohjalta voimme siis todeta kohderyhmällä olevan elämönhallintataitojen valmennuksen tarvetta. Jo aiemmin käsittelemämme syrjäytymisvaaran, elämönhallintataitojen puutteen ja hankittujen tietojemme pohjalta valmennus olisi tarpeellinen Ink-tiimin nuorille jatkossakin.

## 5.2 Elämänhallinnan osa-alueet haasteena nuoren elämässä

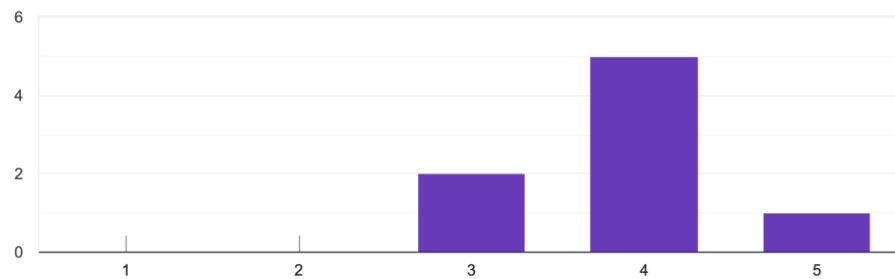
Kuten jo käsiteluvussa käy ilmi, elämänhallinnan positiiviset vaikutukset ovat merkittäviä. Nuorten moninaiset elämänhallinnan haasteet olivat tämän työn yksi kulmakivi ja saimmekin aineiston avulla selkeytettyä kuvaa siitä, millä osa-alueilla nuoret sekä aikuiset nuorten ympärillä kokevat haasteita olevan erityisesti.

Elämänhallintataitojen eri osa-alueiden merkityksestä ja niiden tarpeellisuudesta esiin nousi unen, päivärytmin ja sosiaalisten taitojen merkitys. Kohderyhmältä itseltään kysyttäessä esille nousi kaikkien esittämiemme elämänhallintataitojen osa-alueiden merkitys. Kaikista tärkeimmiksi taidoiksi koettiin kuitenkin ajanhallintataidot (ka. 4,6) ja unirytmien pitäminen (ka. 4,5). Hyvin tärkeäksi vastaajat kokivat myös sosiaaliset taidot (ka. 4) ja talouden hallintataidot (ka. 4). Vähiten tärkeäksi koettiin terveelliset ruokailutottumukset, jonka vastauksien keskiarvo jäi hieman alle 4. Tämä on kuitenkin vielä keskiarvoltaan varsin hyvä, eli emme voi päätellä tämän olevan merkityksetön, vaan annetuista elämänhallinnan osa-alueista vähiten tärkeä.



Kuvio 2. Elämänhallintataidoista ajanhallinnan tärkeys. Skaala 1 = En lainkaan tärkeäksi, 5 = Todella tärkeäksi. N=8.

Terveelliset ruokailutottumukset  
8 vastausta



Kuvio 3. Elämänhallintataidoista terveellisten ruokailutottumusten tärkeys. Skaala 1 = En lainkaan tärkeäksi, 5 = Todella tärkeäksi. N=8.

Näiden tuloksien pohjalta voimme päätellä, että vastanneiden kohdalla, jokaisella edellä mainitulla osa-alueella on merkitystä. Tuloksista emme voi kuitenkaan päätellä koko kohderyhmän näkemystä, sillä vastaajamäärä jäi melko vähäiseksi, eikä vastaajien joukossa ole esimerkiksi kaikista huono-osaisimpien nuorten edustajia. Vastaukset antavat kuitenkin suuntaa siitä, missä tuen tarvetta voisi olla.

Ammattilaisten ajatukset eri elämänhallintataitojen osa-alueiden merkityksestä näyttelivät melko samaa linjaa nuorten ajatuksen kanssa. Ammatillaiset nostivat kuitenkin haastatteluisaan esiin erityisesti päivärytmin ja sosiaalisten taitojen merkitystä. Nuorten taidetyöpajan haastattelussa nousi erityisesti päivärytmin merkitys. Tämä ei kummunnut pelkästään itse ohjaajien näkemyksestä vaan myös nimenomaan nuorilta itseltään. Päivärytmin lisäksi haasteita kuvattiin olevan myös sosiaalisissa taidoissa. Haastattelussa pajaohjaajat kuvailevat tilannetta näin:

No vuorokausirytmit on semmoinen, että vuorokausirytmissä on hyvin paljon haasteita. Ne on sekaisin (Lehtonen 2022).

Sitten on osalla, on niinku sosiaaliset haasteet, että saattaa olla semmoista sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Ahdistusta teettää uudet tilanteet semmoista, missä on paljon, paljon väkeä. Ehkä vuorovaikutustaidoissa on vähän haasteita (Laurila 2022).

Ja haastatelussa, kun nuorelta kysytään, että miksi nyt juuri tähän elämänvaiheeseen se paja jakso ois hyvä, niin melkein kaikki vaan niinku mainitsee sen, että se päivärytmi ois kiva saada kohdilleen, että se nyt nousee nuorilta itsestään (Laurila 2022).

Myös Könkkölän pajaohjaaja toi haastattelussa esille sen, että haasteita on moninaisesti ja kuvaileekin haasteena yleisesti elämää kokonaisuudessaan. Kuitenkin myös hänen haastattelusaan nousi myös erityiseen rooliin unirytmii ja minuuteen liittyvät seikat.

Erityiset haasteet on nimenomaan yleinen elämä. Elikkä unirytmii. Ja sitten vähän kuka minä olen, koska olen pudonnut ikään kuin kehityksen myötä. Nämä on ne keskeiset (H).

Sekä tutkimuksen kohderyhmä itse että kohderyhmän kanssa työskentelevät ammattilaiset tunnistavat elämänhallinnan haasteiden olemassaolon ja sen, että tuen tarvetta on. Tutkimuksen kannalta keskeinen havainto on myös se, että sekä kohderyhmän että ammattilaisten näkemykset eri elämänhallinnan osa-alueiden merkityksestä kietoutuvat samojen teemojen äärelle. Eriyisesti arkirytmiiin ja ajanhallintaan liittyvät teemat ovat selkeästi tärkeässä roolissa. Kuitenkin elämänhallinta yleisesti kaikkine osa-alueineen koetaan tärkeäksi, joten yhteen aihealueeseen ei tule liikaa kiinnittyä. Kysyttäessä kohderyhmältä toiveita valmennussisällölle eräs vastaaja kiteyttääkin hienosti sen, ettei elämänhallintataitojen valmennusta voida rakentaa vain yhden teeman ympärille.

Laajaa valmennusta asiaan liittyvistä osa-alueista. Kaikilla on eri tilanne elämänhallintataitojen kanssa, joten monen eri aiheen käsitteleminen on tärkeää (V1).

### 5.3 Mielekästä valmennusta elämänhallintaan

Yksi kehittämistyömme kokonaisuuden tärkeimmistä tavoitteista oli se, että valmennuksesta tulisi kohderyhmänsä näköinen. Emme tahtoneet suunnitella ja toteuttaa valmennussisältöä vain valmentajien näkökulmasta, vaan nimenomaan myös kohderyhmän näkökulmasta mielekkääksi.

Suunnitteluvaiheessa elämänhallintataitojen valmentamisen käytännön tapaa kysyttäessä, kaikki vastaajat (8/8) olivat yksimielisiä siitä, että ryhmävalmennus on hyvä tapa teemojen käsittelylle. Ryhmävalmennus oli myös koettu muilla vastaavilla toimijoilla toimivaksi tavaksi. Nämä tulokset varmistivat näkemystämme siitä, että valmennus tulisi toteuttaa ryhmämuotoisena yksilövalmentamisen sijaan.

Valmennussisällöiltä toivottiin erityisesti erilaisia teemoihin liittyviä tehtäviä sekä keskusteluja aiheiden ympärille. Harjoitetasolla ideoita nousi kokemuksen jakamiseen liittyen sekä konkreettisten asioiden tekemiseen, kuten talouden suunnitteluun tai unipäiväkirjan pitämiseen. Ryhmätyöskentelyn lisäksi yksilötöiden tekeminen nousi esiin, erityisesti sensitiivisten asioiden käsittelyssä, kuten ihmissuhteiden aikajana sosiaalisten suhteiden käsittelyn välineenä.

Tästä voimme päätellä, että valmennuksessa oman kokemuksen jakaminen tulisi ehdottomasti olla vapaaehtoisuuteen perustuvaa. Tämän takaa turvallinen ilmapiiri ja se, että kokemusten jakamiseen painostamisen sijaan annetaan siihen mahdollisuus. Kaiken kaikkiaan kokemusten jakaminen sekä keskustelu vertaisten kanssa olivat merkittävimmissä rooleissa valmennuksen sisältöjä pohtiessa.

Sekä nuorten, että ammattilaisten näkökulmasta valmennuksen sisällöiltä toivottiin tekemisen meininkiä ja vertaisten välistä keskustelua. Kokemusten jakamista ja sitä kautta oppimista. Keskusteluissa kävi myös ilmi, että on tärkeää, että aihealueeseen liittyvät tärkeimmät teemat tulee käsiteltyä, vaikka niin sanottuja kalvosulkeisia ei pidettäisikään. Tulosten pohjalta kokosimmekin valmennuksen kokemusten jakamisen, yhdessä oppimisen sekä informatiivisten harjoitteiden ympärille.

Valmennuspäivien palautteet tukivat valmennuksen sisällön kartoituksen tuloksia. Erityisen tyytyväisiä osallistujat olivat valmennukseen kokonaisuudessaan. Molempien valmennuspäivien keskiarvot olivatkin yli 4 (4,5 & 4,2) arviointiasteikon ollessa 1 (välttävä) - 5 (erinomainen). Molempien valmennuspäivien avoimissa palautteissa osallistujat nostivat keskustelun sekä kokemusten jakamisen tärkeäksi osaksi valmennusta.

Mukava toimia ryhmissä ja keskustella asioista. mukava kuulla muiden kokemuksia (V8).

Saa jakaa oman fiiliksen mukaan tai olla jakamatta (V13).

Valmennuksen tulisi siis jatkossakin säilyttää mahdollisimman paljon aikaa keskustelulle sekä omien henkilökohtaisten kokemusten jakamiselle.

Kehittämistarpeita nousi esiin hyvin niukasti, kun yhteensä vain neljässä vastauksessa oli jokin kehittävä kommentti. Tähän johtaneita syitä voivat olla muun muassa se, että palaute pyydettiin välittömästi valmennuksen jälkeen, eikä pohdinnalle jäänyt paljoa aikaa. Toisaalta palautteen pyytäminen heti edesauttaa sitä, että valmennus on tuoreessa muistissa. Saaduista neljästä kehittävästä kommentista ei löytynyt yhtäläisyyksiä vaan ne olivat kaikki hyvin erilaisia, joten voimme ajatella niiden perustuvan enemmän yksilön henkilökohtaiseen, kuin suuremman joukon näkemykseen. Kuitenkin vastaajajoukkomme oli suhteellisen pieni (14 ja 13), joten jokainen vastaus on aineiston kannalta validi. Palautteissa toivottiin enemmän vaihtelua tehtäviin, lisää pienryhmäkeskusteluja, budjettitehtävään henkilöimistä ja raameja sekä sitä, että valmentajat jakaisivat puheenvuoroja. Ensimmäisen valmennuspäivän osalta tehtävien

samankaltaisuus oli oikein hyvä huomio, sekä sitä tulee ehdottomasti pohtia valmennuksen jatkokehittämisessä. Erityisesti etäolosuhteissa, samankaltaisten tehtävien tekeminen saattaa tuntua tylsistyttävältä ja syödä osallistumismotivaatiota. Pienryhmäkeskusteluiden lisääminen olisi ajan puitteissa hyödyllistä, sillä se voimistaisi vertaisuuden elementtiä entisestään. Valmennukselle se ei kuitenkaan näillä aikaraameilla ole mahdollista.

Budjettitehtävän (ks. Liite 7, 69) raamittaminen ja henkilöiminen on myös varteenotettava idea. Se, että tehtävän budjetti henkilöitäisiin johonkin tiettyyn esimerkkihenkilöön, kuten opiskelija, työssä käyvä, työtön tai eläkeläinen, tekisi tehtävästä mahdollisesti helposti lähestyttävämmän. Viimeinen kehittävä kommentti koski ohjaajien puheenvuorojen jakamista. Tämän kaltainen valmennus, joka perustuu vertaismentorointiin, ohjaajan roolin tasapainottaminen on erityisen tärkeää. Puheenvuorojen jakaminen ei välttämättä olisi eduksi tämän kaltaisen menetelmän yhteydessä. Ohjaajan tulee kuitenkin olla hyvin tilanteiden tasalla ja huomioida, jos tilanteet vaativat esimerkiksi tämän kaltaisia toimenpiteitä. Lähtökohtana voisi kuitenkin pitää sitä, että osallistujalähtöisessä valmennuksessa ei olisi auktoriteettia jakamassa puheenvuoroja.

Valmennuksen yhtenä isona voimavarana onkin juuri edellä mainittu vertaismentorointi. Roolien rikkominen mahdollistaa nuorten oppimisen toisiltaan valmentajan tuella, mutta ei tiukalla ohjauksella (Penkkala 2019). Koska valmennuksen tarkoituksena ei ole suurimmissa määrin lisätä osallistujien teoriapohjaista tietoutta aiheista, vaan nimenomaan laittaa henkilökohtaista ajatustyötä liikkeelle, on vertaismentorointi juuri oikea tapa siihen.

Palautteista saadun aineiston perusteella voimme nähdä, että elämänhallinnan osa-alueiden käsittelylle on ainakin jossain määrin tarvetta ja valmennus tällaisine sisältöineen koetaan mielekkääksi. Vastaajien kokemus valmennuksen sisällöistä eivät välttämättä olisi olleet niin myönteisiä, jos he eivät olisi kokeneet aiheita edes jossain määrin tärkeiksi tai heitä hyödyttäväksi. Toki tässäkin tuli poikkeuksia ja saimmekin yhden palautteen, jossa osallistuja koki, ettei valmennuksesta ollut hänelle hyötyä.

itse en kokenut, että valmennus muuttaa mitään ruokaan liittyvien asioiden osalta enkä talouden suunnittelun osalta. valmennus oli hyvä mutta ei tule vaikuttamaan minuun itseän ollenkaan (V8).

Kyseinen palaute voi kieliä siitä, että palautteen antajan lähtötilanne valmennukseen oli liian hyvä. Jos oma elämänhallinta on hyvällä mallilla, ei sen valmentamista välttämättä koe tärkeäksi. Toisaalta taas kyse voi olla myös siitä, että valmennus koettiin vajavaiseksi, eikä vastaaja saanut tarpeeksi informaatiota kyseisistä aiheista. Huomion arvoista on kuitenkin, että kyseinen

palautteenantaja antoi valmennuspäivän kokonaisarvosanaksi täyden 5, joka kertoo siitä, että vaikka hän ei kokenut sisältöä hyödylliseksi, valmennus oli hänellekin mielekäs.

Kaiken kaikkiaan aineistosta voidaan päätellä, että elämönhallintataitojen ryhmävalmennus oli tällaisenaan onnistunut kokonaisuus. Valmennuksesta oli saatu kohderyhmänsä näköinen ja toteutustapa koettiin mielekkääksi. Aineistosta nousseisiin epäkohtiin tulee kuitenkin paneutua ja arvioida sitä, tuleeko valmennusta jatkossa kehittää niiden pohjalta.

## 6 ELÄMÄNHALLINTATAITOJEN RYHMÄVALMENNUS

Kehittämistyön keskeisin tulos oli elämönhallintataitojen ryhmävalmennuskokonaisuus tilaajalle (ks. Liite 7). Valmennus toteutettiin käytännössä Ink-tiimitoimintaan osallistuville nuorille kahtena erillisenä valmennuspäivänä. Kummallekin valmennuspäivälle valittiin omat teemansa. Jokaiselle harjoitteelle asetettiin omat tavoitteensa, mutta niiden onnistumista osallistujakohtaisesti ei pysty tarkasti mittaamaan, vaan tavoitteiden onnistumiseen vaikuttaa esimerkiksi osallistujien valmiudet ja motivaatio kehittyä.

Kummatkin valmennuspäivät järjestettiin Google Meet-alustalla, joka oli osallistujille jo tuttu Ink-tiimityöskentelyn osalta. Google Meetin hyötyjä on muun muassa helppokäyttöisyys, keveys sekä ominaisuus jakaa osallistujia pienryhmähuoneisiin.

Valmennuspäivät jaettiin neljään eri hetkeen. Käytössä oli kaksi valmennuspäivää ja aamupäivisin käsiteltiin yksi aihe ja iltapäivällä toinen. Ensimmäisen valmennuspäivän teemasisällöiksi valikoitui terveelliset ruokailutottumukset sekä taloudenhallinta. Toisen päivän teemasisällöiksi siis jäi sosiaaliset taidot ja suhteet sekä uni ja ajanhallinta. Valmennussisältöjä jouduttiin tiivistämään viidestä teemasta neljään, yhdistämällä kaksi teemaa, jotta saatiin ne sopimaan aikatauluun. Uni ja ajanhallinta kävivät sisällöltään hyvin yhteen, joten ne yhdistettiin ja teemaksi rakentui päivärytmi. Kumpaankin valmennuspäivään oli varattu yhteensä 3,5 tuntia, eli 2,5 tuntia aamupäivän sisältöön ja tunti iltapäivän sisältöön. Aamupäivän osioihin oli varattu aikaa 10 minuutin kahvitauolle.

### 6.1 Ensimmäinen valmennuspäivä

Aloitimme uuden valmennussisällön aina orientoivilla kysymyksillä, jotta saadaan valmennukseen rento ja keskustelua herättävä aloitus. Kysymyksiin oli varattu 10–15 minuuttia valmennussisällön alusta. Ensimmäisen valmennuspäivän osalta orientoivat kysymykset olivat:

- Taloudenhallinnan valmennussisällössä “Mitä tekisit, jos voittaisit lotossa?”.
- Ravitsemusteeman valmennussisällössä “Jos joutuisit syömään loppuelämäsi vain yhtä ruokaa, mitä se olisi?”

Ensimmäisen valmennuspäivän tavoitteina olivat

- Osallistujien terveellisen ruokavalion tietämyksen lisääminen ja oman ruokavalion laajentaminen.
- Osallistujien toimijuuden vahvistaminen.
- Osallistujien taloudenhallintataitojen kehittäminen ja omien kulutustottumusten kyseenalaistaminen.
- Oman talouden suunnittelu.

Ensimmäisen valmennuspäivän aamupäivän valmennussisältö oli taloudenhallinnantaidot. Käytimme kummassakin valmennussisällössä Canva-sovellusta, joka löytyy ilmaisena käytettäväksi verkosta. Valitsimme sen siksi, koska se on jo valmiiksi tuttu sovellus osallistujille ja helppokäyttöinen. Menetelmiksi valikoitui Kitupiikin käsikirja sekä budjetointitehtävä.

Kitupiikin käsikirja tehtävän tavoitteena oli edesauttaa osallistujien taloudenhallintaa säästämisen kautta. Tässä tehtävässä erityisen tärkeää oli se, että säästämistä helpottavat asian haarat löytyivät osallistujilta itseltään ja he pääsivät jakamaan omaa oppimistaan muiden vertaisien kanssa. Säästäminen on yksi tehokas taloudenhallinnan keino ja konkreettisista käytännön vinkeistä on helppo hyödyntää omaan arkeen sopivia toimintatapoja. Harjoite tähtää nuoren toimijuuden vahvistumiseen ja oman taloudenhallinnan helpottumiseen.

Kitupiikin käsikirja tehtävässä kerättiin yhteiseen Canva-tiedostoon säästövinkkejä, alennuksia ja muita taloudenhallintatyökaluja. Tehtävän idea tuli nuorelta työpajan yhteydessä, jonka me kehitimme valmiiksi harjoitteeksi. Tiedostoon pystyi lisäämään esimerkiksi tekstiä sekä kuvia. Tiedoston rakentamiseen varattiin aikaa 30 minuuttia, jonka jälkeen kävimme valmista tuotosta yhdessä läpi keskustellen. Yhteiseen purkuun varattiin myös 30 minuuttia aikaa. Osallistajat täyttivät käsikirjan tekstivastauksilla, kuvilla sekä meemeillä.



Kuva 1. Yksi sivu valmiista Kitupiikin käsikirjasta.

Tiedosto vinkkeineen tallennettiin Ink-tiimin yhteiseen Google Drive-kansioon, jotta siihen pystyy palaamaan myöhemmin.

Toinen tehtävä taloudenhallintaan liittyen oli budjetointitehtävä. Budjetointitehtävän tarkoituksena oli tarjota osallistujille mahdollisuus päästä kokeilemaan oman talouden suunnittelua ja pohtimaan hyötyisivätkö he itse budjetoinnista. Taloudenhallinnan haasteet kumpuavat usein siitä, että omaa taloutta ei suunnitella ja näin rahaa ei tule käytettyä järkevästi. Budjetoinnin harjoittelun tarkoituksena on vahvistaa nuoren elämänhallintaa ja lisätä toimijuutta oman talouden suunnittelun kautta. Tehtävän tarkoituksena oli ensisijaisesti tarjota osallistujille työkalu oman rahan käytön tueksi, muttei painostaa sen käyttöön ottamiseen. Tehtävä toteutettiin ryhmätyöskentelynä, joten sen perimmäisenä ajatuksena oli, että osallistujat pääsivät vertaismentoroinnin keinoin tekemään ongelmanratkaisua, eli tässä tapauksessa budjetin rahanjakoa. Osallistujien täytyi hyödyntää ryhmätyöskentely- sekä vuorovaikutustaitojaan yhteisen näkemyksen löytämiseksi.

Budjetointitehtävässä toteutettiin budjetti kuukaudelle annettujen kiinteiden menojen ja tulojen avulla. Osallistajat pystyivät hyödyntämään verkosta löytyviä pohjia tai toteuttaa oman mieleisen budjettipohjan. Tehtävään oli annettu kuvitteelliset 1250 € tulot jokaiselle pienryhmälle, joka täytyi jakaa valmiiden menojen ja mahdollisten muiden menojen mukaan. Valmiit kiinteät menot olivat vuokra 550 €/kk, vesimaksu 20 €/kk, sähkölasku 20 €/kk, puhelinlasku 25 €/kk ja kotivakuutus 10 €/kk. Lisäksi on budjettiin kirjattava ruoka & taloustarvikkeet, matkustamiskulut, vaatteet, terveydenhoitokulut, harrastukset ja muut palvelut. Mahdollinen ylijäämä oli myös budjetoitava.

Budjetointitehtävä sisälsi aluksi taloudensuunnitteluun sopivien sovellusten läpikäyntiä, kuten Takuusäätiön sovellus. Kävimme tehtävänantoa yhdessä läpi lyhyesti. Tämän jälkeen osallistajat jaettiin pienryhmähuoneisiin Google Meet-alustan avulla. Nuoret jaettiin 3–4 osallistujan pienryhmähuoneisiin. Pienryhmätyöskentelyyn varattiin 30 minuuttia aikaa. Kävimme vierailmassa pienryhmissä, varmistaen että nuoret pääsevät työssään eteenpäin. Tarkoitus oli, että osallistajat pääsivät vertaismentoroinnin keinoin tekemään ryhmätyöskentelynä ongelmanratkaisua, eli tässä tapauksessa budjetin rahanjakoa.

Pienryhmätyöskentelyn jälkeen palasimme yhteen ja kävimme keskustellen läpi budjetit ja niistä heränneitä ajatuksia. Tähän oli myös varattu 30 minuuttia aikaa.

Ensimmäisen valmennuspäivän toisen valmennussisällön teema oli ravitseminen. Iltapäivän valmennukseen oli aikaa vain yksi tunti ja se oli jaettu reseptikirjatehtävän ja palautteenannon kesken. Reseptikirja harjoite oli suunniteltu kulkemaan rinnakkain talouden hallintateeman kanssa. Tehtävän tavoitteena oli saada osallistujille konkreettinen apu tukemaan terveellisiä ruokailutottumuksia. Tarkoituksena oli myös herättää osallistujia huomaamaan ruoanvalmistuksen rahallinen hyöty verrattaessa esimerkiksi valmisruokien hankintaan. Harjoite oli suunniteltu omaa elämänhallintaa helpottavaksi ja jokapäiväisessä arjessa hyödynnettäväksi.

Reseptikirjatehtävää alustimme ohjeistamalla foodie.fi-palvelun käyttöä, jolla pystyy laskemaan ostoksilleen hintaa S-ryhmän kaupoista. Tehtävänantona reseptikirjatehtävässä oli kirjata yhteiseen Canva-tiedostoon yksilötyönä vähintään yksi ruokaresepti ja laskea sille annoshinta foodie-sovelluksen avulla. Resepti sai olla itseään kiinnostava ja täysin tuntematon tai jo ennestään tuttu ja hyväksi todettu. Tähän oli varattu lähes koko iltapäivän osuus. Varasimme päivän lopusta noin kymmenen minuuttia seuraavan viikon ennakkotehtävän ohjeistukseen. Ennakkotehtävän, eli unipäiväkirjan ohjeistus oli omien unien, unihygienian sekä iltarutiinien

kirjaus viikon ajan. Kehotimme myös keräämään askartelutarvikkeita seuraavan viikon ihmisuhteiden aikajana-tehtävää varten. Lopun ajan varasimme palautteen keruulle.

## 6.2 Toinen valmennuspäivä

Toisen valmennuspäivän teemaksi valitsimme sosiaaliset taidot ja suhteet sekä päivärytmin. Päivän tavoitteet olivat:

- Itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen vahvistuminen. Sosiaalisten suhteiden merkityksen ymmärtäminen.
- Päivärytmin merkityksen ymmärtäminen. Mielenhyvinvointi ja unen hyödyt. Hyvinvoinnin tukeminen päivärytmiä soveltamalla.

Kuten ensimmäisenäkin valmennuspäivänä, myös toisena valmennuspäivänä herättelimme osallistujia valmennussisältöihin orientoivilla aloituksilla. Toisen päivän osalta ne olivat:

- Sosiaalisten suhteiden ja taitojen valmennussisällössä oli orientoiva kysymys “Millainen ystävä olet?”.
- Päivärytmitteeman valmennussisällön alussa kävimme unipäiväkirjan läpi, orientoivan kysymyksen sijasta.

Aamupäivän osuus oli sosiaaliset suhteet. Toisena valmennuspäivänä käytimme enemmän Mentimeteriä Canvan sijaan, koska halusimme sisällyttää valmennuksiin helposti pureskeltavaa tietopohjaa osallistamisen tueksi. Menetelmiksi teimme aihetta käsittelevän Mentimeter-esitelmän, ihmissuhteiden aikajanan, unipäiväkirjan, pikadeitti-tehtävän sekä meditoinnin taukoliikuntana.



## Tiesitkö että..

Sosiaalisuus = Sosiaaliset taidot  
VÄÄRIN

Sosiaalisuus on synnynnäinen piirre, eikä se automaattisesti tarkoita hyviä sosiaalisia taitoja

Sosiaaliset taidot ovat kykyä toimia muiden ihmisten kanssa ja ovat opeteltavissa sekä kehitettävissä, aivan kuten muutkin taidot.

Sosiaalisten taitojen kehittymistä ovat tukemassa omat tunnetaidot. Kun olemme tietoisia omista ja muiden tunteista ja osaamme käsitellä niitä, meidän on helpompi toimia vuorovaikutustilanteissa.



Kuva 2. Teoriaa sosiaalisista taidoista osana valmennusta.

Aamupäivänosuus alkoi kolmenkymmenen minuutin Mentimeter-sisällöllä. Mentimeter-esityelmä käsitteli aiheita kuten sosiaalisten taitojen tärkeyttä, sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä tunnetaitoja. Esityksen tavoitteena oli orientoitua päivän aiheeseen, sekä saada nuorten omia näkemyksiä ja kokemuksia esille yhteisen keskustelun sekä osallistavien diojen kautta. Aamupäivän osuudessa tarkoituksena oli hyödyntää vertaismentoroinnin keinoja päivän aiheiden käsittelyyn.

Aamupäivän osuuden ensimmäisenä harjoitteena oli Ihmissuhteiden aikajana-tehtävä. Harjoitteen tavoitteena oli havainnollistaa osallistujille toimijuuden ja osallisuuden merkitystä omissa sosiaalisissa suhteissa. Ohjeistimme osallistujia rakentamaan aikajanan omista henkilökohtaisista ihmissuhteistaan valitsemallaan tavalla. Tarkoituksena oli kirjata aikajanan varrelle itselleen merkityksellisiä ihmissuhteita ja pohtia sitä, kuinka ne ovat ajan kuluessa muuttuneet. Tässä tehtävässä osallistajat käyttivät varaamiaan askartelutarvikkeita tai toteuttivat aikajanan digitaalisesti. Varasimme aikajanan rakentamiseen kolmekymmentä minuuttia ja sen käsitteelyyn saman verran aikaa. Kaikkien ei ollut pakko näyttää aikajanaansa, mahdollisen sensitiivisen sisällön vuoksi.

Seuraavan harjoitteen tavoitteena oli sosiaalisten taitojen kehittäminen käytännössä osallistamista hyödyntäen. Harjoitteena oli speed-dating-friendzone, eli niin sanottu pikadeitti-harjoite, jonka tavoitteena oli löytää yhteisiä asioita osallistujien kesken ja saada heidät ystäväystymään.

Tämän harjoitteen idea syntyi ideariihituokiassa. Jaoimme osallistujat seitsemään pienryhmähuoneeseen pareittain ja annoimme heille valmiita kysymyksiä, joita kysellä toisiltaan. Annoimme aikaa jokaiseen huoneeseen kaksi minuuttia, kunnes vaihdoimme paria. Toistimme tämän muutamaan kerran, kunnes kaikki olivat tavanneet toisensa. Tämän jälkeen käytimme kymmenen minuuttia tehtävän purkuun yhdessä.

Ink-tiimin päiviin kuuluu taukojumppa ennen lounastaukoa, jonka pidimme meditoimalla. Ilta-päivän sisältönä oli päivärytmi ja meditointi toimi hyvänä linkkinä aiheeseen.

Ilta-päivän valmennussisällön aloitimme unipäiväkirja-tehtävän käsittelyllä, johon varasimme 15 minuuttia. Unipäiväkirja-tehtävän tavoitteena oli havainnollistaa oman toiminnan ja valintojen merkitystä unenlaatuun. Ennakko-ohjeistuksessa osallistujia pyydettiin kirjaamaan viikon ajan ylös uneen vaikuttavia seikkoja, kuten: mitä henkilö teki tunti ennen nukkumaanmenoa, mitä hän soi iltapalaksi ja kuinka paljon hän nukkui. Tehtävän purussa jaoimme osallistujat kolmeen pienryhmään keskustelemaan aiheesta. Tehtävän jälkeen kävimme yhdessä Mentimeter-esitystä aiheesta yhdessä keskustellen. Keskustelun päätteeksi keräsimme palautteen.



Kuva 3. Teoriaa arjenhallintataitojen hyödyistä osana valmennusta.

## Tiesitkö että..

Tuttujen arjen rutiinien avulla torjut stressiä ja ylläpidät hyvinvointiasi. Rutiinit vapauttavat aivoillesi tilaa muille asioille. Henkilökohtaiset rutiinit luovat myös turvaa ja pysyvyyttä arkeen.

Rutiineista polkkeaminen voi kuitenkin välillä olla äärimmäisen vapauttavaa. Esimerkiksi avain täydelliseen rentoutumiseen voi löytyä arkirutiineista polkkeamisesta.

Vaali siis rutiineja, mutta muista myös välillä poiketa niistä tai kokeile tietoisuuharjoituksia rutiinien keskellä.



### 6.3 Valmennuksen hyödynnettävyys tilaajan toiminnassa

Kehittämistyön yhtenä tavoitteena oli koota valmennus niin, että se olisi mahdollisimman hyvin hyödynnettävissä olosuhteista huolimatta. Tarve tähän kumpuaa varmasti viime aikojen muutuneista tilanteista, jotka koronaviruspandemia aiheutti.

Valmennus toteutettiin kokonaisuudessaan etäolosuhteissa, mutta suunnitteluvaiheesta asti sitä koottiin niin, että sen hyödynnettävyys myös kontaktiolosuhteissa olisi mahdollisimman vaivatonta. Valmennusosioiden osalta tultiin siihen tulokseen, että ne onnistuisivat juuri sellaisinaan, oli sitten toteutustapa mikä tahansa. Valmennuksen manuaali koottiin niin, että se on kontaktitoteutukseen suunnattu, mutta sieltä löytyy vinkit etäolosuhteisiin. Näin valmennus on mahdollisimman monipuolisesti hyödynnettävä.

Ensimmäisen valmennuspäivän osalta hyödynnettävyys sellaisenaan toteutustavasta riippumatta on hyvin vaivatonta. Budjettitehtävän, kitupiikin käsikirjan ja reseptikirjan toteuttaminen kontaktitoteutuksessa vaatii soveltuvien laitteiden sijaan toteutukseen sopivia muita välineitä, kuten paperia, muistilappuja ja kyniä. Kontaktitoteutuksessa on myös huomioitava käytettävissä olevat tilat esimerkiksi pienryhmätehtävien kohdalla niin, että jokaiselle ryhmälle löytyy oma, rauhallinen työskentelytila. Sama huomio myös koko ryhmän yhteisissä hetkissä. Tilassa on hyvä huomioida esimerkiksi keskusteluiden näkökulmasta se, että tila mahdollistaa ryhmän katsekontaktin toisiinsa. Nämä seikat pitävät paikkaansa myös toisen valmennuspäivän sisältöjen kohdalla.

Edellisten seikkojen lisäksi toisen valmennuspäivän sisällön kohdalla huomioon otettavaa tuo erityisesti Mentimeter-esitys. Yhteisestä tilasta olisi löydyttävä tarpeeksi suuri näyttö, joka mahdollistaa esityksen seuraamisen yhdessä. Myös pikadeitti-tehtävä vaatii tilalta erityisjärjestelyitä, kuten tuolit ja riittävän suuren tilan. Ihmissuhteiden aikajana-tehtävässä on hyvä huomioida se, että jokainen osallistuja saa oman rauhallisen työskentely tilan, jos haluaa tehdä tehtävää täysin itsenäisesti. Tämä voi tulla esiin esimerkiksi sellaisten henkilöiden kohdalla, jotka kokevat tehtävän aiheen hyvin sensitiiviseksi.

Valmennuksen hyöty kontaktitoteutuksessa on ehdottomasti vuorovaikutus. Vaikka etäolosuhteissa pystytään toimimaan tänä päivänä hyvinkin vapaasti, vuorovaikutuksesta osa jää ruudun taakse. Tämä kannattaakin huomioida valmennuksen kontaktitoteutuksessa ja käyttää sitä voimavarana. Keskusteluyhteys on mahdollista säilyttää myös tehtävien teon yhteydessä, mikä on hankalaa etäolosuhteissa. Toisaalta on otettava huomioon, että yksilötasolla vuorovaikutuksen

muoto voi olla myös osaltaan valmennuksen kompastuskivi. Osalle ihmisistä etäolosuhteet ovat mahdollistaneet uuden, luonnollisemman tavan kommunikoida. Tässä tilanteessa ohjaajalla on mahdollisuus tukea, kannustaa ja mahdollistaa turvallinen vuorovaikutusympäristö kaikille. Onkin huomion arvoista, että kontaktitoteutuksessa ohjaajan rooli saattaa hieman poiketa siitä, mitä se olisi etäolosuhteissa.

Ajankäytön puolesta valmennus saattaa myös poiketa kontaktitoteutuksessa. Aikatauluun on huomioitava siirtymät ja mahdollinen tilojen valmistelu. Ennen kaikkea huomionarvoisin aikaa vievä asia on keskusteluaktiivisuus. Jos osallistujien kesken keskustelu lähtee vauhtiin se vaikuttaa merkittävästi ajankäyttöön, mihin ohjaajan on kiinnitettävä huomiota.

On myös huomioitava, että valmennuskokonaisuus saattaisi olla erilainen normaaliolosuhteissa luotuna, ilman vallitsevaa etätyöpakkoa. Nyt suunnittelimme ja toteutimme valmennuksen etänä, tiedostaen sen vaikutukset lopputulokseen. Normaaliolosuhteissa toteutettuna valmennus ei esimerkiksi olisi välttämättä lähtökohtaisesti pitänyt sisällään Canvan tai Mentimeterin käyttöä. Olosuhteiden pakosta emme myöskään päässeet testaamaan valmennusta kontaktitoteutuksena. Valmennuspäivät olisivat kontaktitoteutuksessa vaatineet tilojen ja työvälineiden valmistelua, jota etänä ei ollut tarpeen tehdä. Valmennus saattaakin vaatia ajankäytössä joustoa, kun se toteutetaan käytännössä kontaktitoteutusmuodossaan.

Edellä mainituista seikoista huolimatta, valmennus on toteutettu mahdollisimman joustavaksi kumpaankin toteutustapaan ja on helposti kehitettävistä vastaamaan olosuhteiden tarpeisiin.

#### **6.4 Valmennuksen hyödynnettävyys valtakunnallisesti**

Ryhmävalmennuskokonaisuus vastaa elämäntaitojen haasteisiin tilaajan kohderyhmässä, mutta sen hyödynnettävyyttä myös suuremmassa mittakaavassa tulee pohtia.

Kuten jo tämän kehittämistyön alussa todetaan elämäntaitojen haasteet ja syrjäytyminen nuorten keskuudessa ovat selkeä ja ajankohtainen ilmiö. Nuorten arjessa painitaan muun muassa päihteiden, mielenterveyden sekä oman arjen hallinnan haasteiden kanssa. Rahahuolet ovat yksi esimerkki nuorten elämäntaitojen haasteista. Tämän voimme nähdä esimerkiksi siitä, että vuonna 2019 pääkaupunkiseudulla oli yli 100 000 velkaantunutta nuorta ikähaarukassa 20–29 ja heidän keskimääräinen velkansa oli yli 35 000 euroa (Nuorten hyvinvointikertomus 2020). Velkaantumiseen johtavia syitä on varmasti useita, mutta elämäntaitojen tarvittavien taitojen

puute on luultavammin yksi niistä. Elämönhallintataitojen puutteesta aiheutuvia haittoja onkin hyvä tarkastella siitä näkökulmasta, että voisiko niitä jo ennalta ehkäistä.

Tämän kehittämistyön tuloksena syntynyt valmennuskokonaisuus antaa avaimia nuorille elämönhallinnan ydinhaasteisiin, joten sen hyödynnettävyyttä voitaisiin tarkastella myös valtakunnallisella tasolla ja eri kohderyhmien kanssa. Vaikka valmennus on toteutettu tilaajan kohderyhmälle sopivaksi ja juuri heidän tarpeisiinsa vastaavaksi, voimme olettaa, ettei tämän kohderyhmän elämönhallintaan liittyvät haasteet poikkea valtakunnallisesti huomattavasti. Näin ollen tätä valmennuskokonaisuutta voitaisiin hyödyntää muiden saman ikäisten nuorten parissa tehtävässä työssä sellaisenaan tai toimintaan sovitettuna. Valmennuksen hyödynnettävyyttä esimerkiksi jo nuorempien ikävuosien kanssa olisi syytä tutkia, sillä tämän kaltaisella valmennuskokonaisuudella saattaisi olla ennaltaehkäisevä vaikutus nuoren tulevaisuuden haasteiden kannalta. Olisiko jo esimerkiksi peruskoulun viimeisillä luokilla tai toisen asteen koulutuksessa paneuduttava elämönhallinnan osa-alueisiin ja niiden harjoitteluun käytännössä? Arjenhallinta kuuluu osana opetussuunnitelmaa ja sen parantaminen on monen oppiaineen tausta tavoitteena, mutta se ei kuitenkaan ole vielä omana oppiaineenaan (Opetushallitus 2014). Arjenhallinnan haasteet ovat kuitenkin todellisia ja tarve näiden taitojen oppimiselle sujuvan arjen kannalta oleellisia, joten tätä olisi mahdollisesti syytä pohtia uudelleen.

Voitaisiin nähdä, että tämän kaltaisella valmennuksella pystyttäisiin tarttumaan elämönhallinnan haasteiden juurille, eli osaamisen puutteeseen. Elämönhallinnan taitoja emme saa koulu-polkumme varrelta, vaan näiden valmiuksien takaaminen on huoltajiemme ja lähipiirimme vastuussa (Autio 2017). Kun huoltajien resurssit hiipuvat eikä keinoja tai voimavaroja nuoren kasvattamiseen ole, nuori on itsenäistymisen kynnyksellä vailla tietoa ja osaamista oman arjen pyörittämiseen. Näin pääsemme elämönhallinnan haasteiden alkupäähän.

## 7 POHDINTA

Tässä luvussa pohditaan kehittämistyön onnistumista oman näkökulmamme kautta, peilaten sitä tilaajan palautteeseen. Lopuksi tuodaan esiin kehittämistyölle jatkokehittämisideoita niin tilaajan toiminnan tasolla kun valtakunnallisesti hyödynnettäessä.

### 7.1 Pohdintaa tekijöiden näkökulmasta

Kehittämistyömme toteuttaminen oli kokonaisuudessaan haasteellinen, mutta myönteinen ja opettavainen kokemus meille molemmille. Prosessina opinnäytetyömme eteni sujuvasti, johdun mutkattomasta yhteistyöstämme, selkeästä työnjaosta sekä siitä, että pidimme molemmat osaltamme kiinni sovituista välitavoitteista. Lisäksi yhteistyö tilaajan kanssa oli vaivatonta sekä pystyimme luottamaan siihen, että saisimme tarvitsemamme tuen työn toteutukseen organisaatiolta.

Opinnäytetyö prosessimme aloitimme syksyllä 2021 tarpeen kartoituksella, mutta varsinaisen kehittämistyömme käynnistimme alkuvuodesta 2022. Meillä oli alusta alkaen yhteinen näkemys siitä, millaisilla askelmerkeillä opinnäytetyömme prosessina etenee. Tämä helpotti työn aikataulutusta ja sujuvuutta valtavasti. Prosessin aikana meille molemmille muotoutui omat roolit vahvuuksiemme kautta.

Kehittämistyömme luotettavuutta, kokonaisuutta ja omaa toimintaamme arvioidessamme esiin nousi erityisesti aineisto ja kehittämistyön lopputulos. Aineistonkeruumenetelmät valitsimme perustellusti niin, että ne palvelisivat juuri tätä kehittämistyötä. HavaitSIMME kuitenkin, että aineistonkeruu keskittyi lähtökohtaisesti tilaajan organisaation sisällä oleviin henkilöihin ja näin aineisto jäi ehkä hieman suppeaksi. Tämä aiheutti myös sen, että erityisesti kyselyiden osalta vastaajajoukko oli harmittavan pieni. Toisaalta tämän kehittämistyön lopputulos oli nimenomaan tarkoitus sopia tilaajan toimintaan, eikä niin sanotusti suuren yleisön käyttöön. Arvioimme kuitenkin, että aineistonkeruuta laajentamalla organisaation ulkopuolelle, olisimme mahdollisesti saaneet laajemman näkemyksen muun muassa valmennuksen sisällön toteutuksesta. Aiheen tärkeys sekä juuri näihin teemoihin pureutuminen oli kuitenkin hyvin perusteltua. Aikaisemman, jo olemassa olevan tiedon perusteella pystyimme arvioimaan, että näiden asioiden kanssa kehittämistyömme kohderyhmällä on tuen tarvetta. Näihin aiheisiin ja teemoihin perehdyimme kattavasti käsiteluvuissa. Tämän vuoksi, vaikka aineisto jäi suppeaksi, pystyimme perustelemaan työn tärkeyttä. Omasta näkökulmastamme asia on niin, että vaikka työn

tuloksena syntynyt valmennus ei sellaisenaan palvelisikaan kohderyhmää valtakunnallisella tasolla, sen käsittelemät aiheet ovat ehdottomasti ajankohtaisia ja tärkeitä.

Valmennuspäivien osalta koemme onnistuneemme hyvin. Saimme luotua rennon ilmapiirin molempiin päiviin sekä päivien sisällöt nivoutuivat teemoittain hyvin yhteen. Onnistuimme myös päivien aikataulutuksessa hyvin, vaikka aluksi haasteita meinasikin olla. Juhon rooli työntekijänä saattoi vaikuttaa siihen, että osallistujien oli helppo rentoutua ja kokea ilmapiiri turvalliseksi. Toisaalta taas Jessican läsnäolo organisaatiosta irrallisena henkilönä toi valmennuspäiviin erottuvuutta normaalista Ink-tiimin arjesta.

Rooliemme pohdiskelu onkin olennaista. Juho oli opinnäytetyötä tehdessä palkkatyössä tilaajalla Music Against Drugsilla ja kohtasi valmennukseen osallistuvia päivittäin. Jessica oli osallistujille työpajaa lukuun ottamatta tuntematon. Eli osallistujien näkökulmasta roolimme olivat hyvin erilaiset. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa valmennuksen sujuvuuteen käytännössä. Esimerkiksi tilanteessa, jossa kummatkin valmentajat olisivat olleet tuntemattomia osallistujille, osallistujat olisivat saattaneet olla vetäytyvämpiä. Juhon rooli saattoi olla myös palautteissa näkyvä vaikuttaja. Palautteen antamiseen vaikuttaa tuttuuden tunne, joka ei välity ennalta tuntemattomien valmentajien kanssa. Tutulle, mukavalle henkilölle on helpompi antaa hyvää palautetta, kun tuntemattomalle. Toisaalta taas rehellistä, kriittistä palautetta saattaa olla helpompi antaa henkilölle, johon ei ole kehittynyt tunnesidettä. Koemme kuitenkin asetelman, jossa toinen valmentaja oli osallistujille tuttu ja toinen ei, oikein hyväksi. Ennen kaikkea koemme kuitenkin valmennuksen onnistumisen näkökulmasta edukkaaksi sen, että meillä molemmilla oli kosketuspintaa Ink-tiimitoimintaan.

Kehittämistyömme lopputuote on mielestämme onnistunut, tätä kohderyhmää palveleva ja jatkokehittettävä kokonaisuus. Onnistuimme tavoitteessamme luoda olosuhteisiin mukautuva, osallistava, kohderyhmänsä näköinen ja vertaismentorointia hyödyntävä valmennuskokonaisuus. Valmennusmanuaalin toteutus on selkeä ja se sisältää ohjeistuksen niin kontaktitoteutukseen kuin etäolosuhteisiin. Tulevaisuudessa valmennuksen sisältöjä täytyy ehdottomasti kuitenkin kehittää niin, että se pysyy ajankohtaisena ja painoarvo eri aiheiden välillä vastaa sen hetkisiin nuorten haasteisiin.

## 7.2 Tilaajan palaute

Saimme palautetta tilaajalta kehittämistyön eri vaiheissa, mutta myös sen lisäksi loppupalautteen työn toteutuksen jälkeen. Yhteistyömme oli tilaajan kanssa mutkatonta ja keskusteluyhteys pysyi avoimena.

Tilaaja jäsenteli palautettaan valmennussisältöjen kohdalla aihealueittain. Taloudenhallinnan teeman kohdalla kiitosta sai aiheen tärkeys sekä harjoitteiden sopivuus kohderyhmälle. Ravitsemusteeman kohdalla palautetta sai erityisesti harjoitteen hyöty -näkökulma. Sosiaalisten taitojen teeman kohdalla tilaaja antoi positiivista palautetta orientaatiosta sekä Mentimeterin käytöstä aiheen käsittelyssä. Rakentavaa palautetta tilaaja antoi tietyistä harjoitteista. Tilaaja pohti esimerkiksi jääkö kohderyhmälle epäselväksi harjoitteiden tavoite. Ihmissuhteiden aikajana-harjoitteessa mielestämme tavoite ilmentyy harjoitteen orientaatiossa hyvin. Harjoitteen ajatuksena oli pohtia omia ihmissuhteitaan ja sitä, miten ne ovat elämämme varrella muuttuneet. Lisäksi tehtävän purussa käyty keskustelu lisäsi tämän harjoitteen tarkoituksena. Voi olla, että tehtävän tavoite olisi ollut tilaajalle selkeämpi, jos hänen läsnäolonsa olisi ollut mahdollinen valmennuksessa. Lisäksi tilaaja kiinnittää palautteessaan huomiota pikadeitti –harjoitteen ohjeistukseen. Tilaajan näkökulmasta siihen osallistujia olisi ohjeistettava vahvemmin vuorovaikutukseen, kuin itsestään kertomiseen. Tämä on hyvä pointti ja voisi hyvinkin toimia, jos pikadeitti –harjoite jatkokehitettäisiin sisältämään enemmän aikaa. Nyt harjoitteen pohjimmainen tavoite oli mahdollisimman nopeasti kertoa itsestään asioita ja löytää yhtymäpintoja muiden kanssa.

Päivärytmitteeman kohdalla palautetta tilaaja antoi ennakkotehtävän mielenkiintoisuudesta ja orientaation sisältämistä kiinnostavista info tarpeista. Tilaaja toivoi orientaatio-osuuden sisältöihin lähteitä, jotta aiheisiin olisi mahdollisuus tutustua halutessaan tarkemmin. Tämä oli hyvä huomio, jota emme tulleetkaan ajatelleeksi ja se on helposti toteutettavissa.

Palautteessaan tilaaja nosti esille valmennuksen selkeyttä ja sitä, että esimerkiksi uuden työntekijän olisi helppo se manuaalin avulla toteuttaa. Lisäksi hän nosti esille sen, että teemat istuvat heidän tavoitteisiinsa ja mainitsee erityiskiitokset siitä, että valmennus on suunniteltu mukautumaan sekä kontakti- että etätoteutukseen. Olimme myös itse tyytyväisiä siihen, että onnistuimme koko projektin aikana tekemään työtä alkuperäisten tavoitteiden mukaan ja huomioimaan niin tilaajan, kuin kohderyhmänkin tarpeet. Tilaaja oli myös tyytyväinen erityisesti siihen,

että jokaisen aihealueen alkuun olimme suunnitelleet orientaation. Tilaaja arvioi kehittämistyötä täysin valmiiksi kokonaisuudeksi ja käytettäväksi sellaisenaan.

### 7.3 Jatkokehittämisedat tilaajalle

Valmennuskokonaisuus on suunniteltu niin, että sitä pystyy jatkokehittämään sekä päivittämään tarvittaessa valmentajien tai osallistujien mukaisesti. Valmennusta on myös hyvä päivittää nuoria koskevien trendien mukaan. Trendejä voivat olla esimerkiksi nuorten heikkenevä mielenterveys tai vaikeutunut tilanne. Joidenkin osa-alueiden haasteet kohderyhmän elämänhallinnassa saattaa korostua ajan mittaan ja jotkut menettävät relevanssiaan, jolloin valmennussisältöä on hyvä miettiä uudestaan. Aiheet ovat toisaalta hyvin yleisiä kaikkien elämässä, mutta painotusta eri osa-alueisiin on hyvä tarkastella valmennusta suunnitellessa.

Ink-tiimivalmentajat voivat muokata valmennuksia myös itselleen sopiviksi esimerkiksi omien taitojensa mukaisesti. Jos valmentajalla on esimerkiksi erityisosaamista terveellisten ruokailutottumusten valmentamisesta, hän voi korostaa sitä osa-alueitaan taitojensa mukaan. On silti pidettävä jatkossakin mielessä ennen kaikkea kohderyhmän tarpeet ja valmennuksen tavoitteet. Ennen valmennusta on hyvä keskustella asioista jo etukäteen, jotta tarvetta valmennuksen aiheista voitaisiin kartoittaa. Joten todellisuudessa valmennus saattaa olla vuosien päästä täysin erilainen, joskin tavoitteiden mukainen. On myös täysin tilaajan harkittavissa valmennuksen jatko ja sen tarpeellisuus tulevaisuudessa.

Tilaajan palautteessa tulikin hyviä ja helppoja konsteja viilata valmennusta paremmaksi, esimerkiksi tavoitteiden avaaminen osallistujille, sekä lisäajan varaaminen pikadeitti-harjoitukseen. Valmennuskokonaisuutta ei kehitetty käytännössä enempää tiukasta aikataulusta johtuen. Myös etätyösuositusten aikana kontaktitoteutusta on mahdotonta päästä kehittämään käytännössä.

Kontaktitoteutus avaa mahdollisuuksia kehittää valmennusta usealla eri tavalla. Esimerkiksi terveellisen ruokailutottumusten valmennussisällöstä löytyvän reseptikirjan voi tehdä joka valmennuskerralla kasvavaksi ja eläväksi kirjaksi, jota jokainen tiimi täydentää. Myös taloudenhallintataitojen sisällöstä löytyvän Kitupiikin käsikirjan voi toteuttaa samalla tavalla jatkuvaksi kokonaisuudeksi tiimistä toiseen.

## 7.4 Jatkokehittäminen valtakunnalliseksi työkaluksi

Valmennuskokonaisuuden jatkokehittäminen valtakunnalliseksi nuorten kanssa työskentelevien työkaluksi on myös mahdollista.

Nivelvaiheen tai perusopetuksen loppupuolella oleville nuorille valmennuskokonaisuutta voitaisiin kehittää sisältämään konkreettisia harjoitteita omaan elämänhallintaan, kuten laskujen maksamista ja kalenterin käyttöä. Muita konkreettisia harjoitteita voisi olla myös veroilmoituksen täyttäminen, sosiaalietuuksien selvittäminen ja hakemuksiin tutustuminen, vuokra-asunnon etsiminen tai ruoan tekeminen yhdessä. Haasteen toisen päivän harjoitteissa tuottaa se, että oman elämän ja ihmissuhteiden reflektointi (ks. Liite 7, 71–73) ei välttämättä ole ajankohtaista nivelvaiheen ikäisille nuorille, joten näitä aiheita voisi käsitellä ikäryhmälle sopivalla tavalla. Esimerkiksi omasta perheestä ja itsestään kertominen voisi olla toimivampi tapa.

Vertaistoimijoiden, kuten Nuorten taidetyöpajan, kohdalla kohderyhmä on samanlaista kuin Ink-tiimissä, mutta tarvetta elämänhallintataitojen osa-alueiden tärkeyttä täytyisi tarkastella ryhmäkohtaisesti. Joillain toimijoilla voi olla tarve painottaa tiettyjä valmennuskokonaisuuden osa-alueita. Valmennuskokonaisuus saattaisi tosin toimia myös ilman jatkokehittämistä sellaisenaan.

Pienempien ryhmäkokojen kanssa työskennellessä on syytä ottaa huomioon, että esimerkiksi kokonaisen reseptikirjan tekeminen voi olla turhan iso kokonaisuus osallistujille. Tämän valmennusosuuden voisi esimerkiksi toteuttaa vaihtamalla reseptejä osallistujien kesken pareina. Toisen valmennuspäivän ihmissuhteiden aikajana-tehtävän (ks. Liite 7, 72) voisi myös tarvittaessa toteuttaa esimerkiksi ryhmäkeskustelun keinoin.

Valmennuskokonaisuus on suunniteltu Ink-tiimin aikataulun mukaisesti. On syytä ottaa huomioon, että muille toimijoille valmennuskokonaisuus ei sellaisenaan välttämättä sovi heidän aikatauluihinsa. Valmennuskokonaisuutta on kuitenkin mahdollista tiivistää tai kasvattaa, tuoden esimerkiksi lisää teoretietoa eri elämänhallinnan osa-alueista tai lisäämällä vapaata keskustelua vertaismentoroinnin kautta.

Valmennuskokonaisuus on luotu joustavasti toteutettavaksi ja kehitettäväksi sekä digi- että kontaktitoteutuksessa. Kumpaankin toteutustapaan voidaan joustavasti ottaa uusia teemoja ja painotuksia tarpeesta riippuen. Valmennusta jatkokehittäessä on ensisijaisesti pyrittävä vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin ja sen hetkisiin haasteisiin. Vaikka valmennuksen aiheet ovat

ajattomia ja käsiteltävät taidot myös pitkällä näkymällä tarpeellisia, erityisesti niiden välistä painotusta on pohdittava ajankohtaiseksi.

## LÄHTEET

- Autio, Saara 2017. Itsenäinen elämä odottaa. Mun talous-hanke. Viitattu 2.5.2022. <https://muntalous.fi/itsenainen-elama-odottaa/>
- Ensbuše, Anna 2022. Koronapandemian vaikutus nuorten syrjäytymiseen. Allianssi. Viitattu 28.1.2022. <https://alli.fi/vaikuttaminen/nuorisotyö-ja-nuorten-hyvinvointi/koronapandemian-vaikutus-nuorten-syrjaytymiseen/>
- Fields, Marion 2012. Havainnot vertaisoppimisen organisoinnista. Esimerkkejä OK-opintokeskuksen jäsenjärjestöjen vertaisopintoryhmistä. Teoksessa Marion Fields & Susanna Plathan (toim.) Tietoa, taitoa ja hyvää fiilistä - vertaisoppimisen taustaa ja kokemuksia järjestötoiminnassa. OK-opintokeskus, 29–44. Viitattu 10.2.2022. <https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/selvitykset-ja-tutkimukset/tietoa-taitoja-ja-hyvaa-fiilista.pdf>
- Förstrom, Minna 2021. Fasilitointi luo struktuuria ja tukee tavoitteellisuutta työpajassa. Viitattu 28.1.2022. <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/fasilitointi-luo-struktuuria-ja-tukee-tavoitteellisuutta-tyopajassa>
- Helmiö, Susanna 2010. Nuorten yhteisöllisyyden piirteitä päihdekulttuurissa. Teoksessa Merja Kylmäkoski & Sanna Pylkkänen & Reijo Viitanen (toim.) Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 106–114.
- Hämäläinen, Timo 2019. Juurisyyanalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. Helsinki: Sitra. Viitattu 19.1.2022, 25.3.2022 <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/#7-elamankokemus>
- Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.1.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)
- Isola, Anna-Maria 2021. Osattomuutta puretaan jakamalla valtaa heikossa asemassa oleville. Viitattu 4.2.2022 <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osattomuutta-puretaan-jakamalla-valtaa-heikossa-asemassa-oleville/>
- Juvonen, Tarja 2013. Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen. Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 116. Viitattu 20.1.2022. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/sosiaalisesti\\_kontrolloitu.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/sosiaalisesti_kontrolloitu.pdf)
- Kestilä, Laura & Kauppinen, Timo. M & Karvonen, Sakari 2016. Lapsuuden elinolojen yhteys arjenhallintaan nuorilla aikuisilla. Teoksessa Sami Mylliniemi (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 117–134. Viitattu 19.1.2022. [https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf)
- Mylliniemi, Sami 2015. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 6. Viitattu 4.2.2022. [https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf)

- Kiilakoski, Tomi 2010. Korkatut pullot, pirun kusi ja alkoholistien maksat. Luonnostelmia osallistavaan päihdekasvatukseen. Teoksessa Merja Kylmäkoski & Sanna Pyllkkänen & Reijo Viitanen (toim.) Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 143–161.
- Korkiamäki, Riikka 2015. Lasten ja nuorten arkisen toimijuuden tukeminen. Teoksessa Jouni Häkli & Kirsi Pauliina Kallio & Riikka Korkiamäki (toim.) Myönteinen tunnistaminen. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 90, 131–164. Viitattu 25.1.2022. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen\\_tunnistaminen.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf)
- Korvela, Pirjo & Nordlund, Anne 2016. Nuorten arjen rytmit ja perhe. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 193–206. Viitattu 19.1.2022. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf)
- Kukkola, Eero 2016. Itsensä johtaminen 10: Elämänhallinta ja vuorovaikutus. Viitattu 4.2.2022. <https://peruspelijaohtaja.com/2016/06/05/itsensa-johtaminen-10-elamanhallinta-ja-vuorovaikutus/>
- Leppäniemi, Tiina 2020. Vertaisoppiminen työpaikoilla ja niiden yli. Artikkelinä 30.10.2020. Viitattu 26.1.2022. <https://journal.laurea.fi/vertaisoppiminen-tyopaikoilla-ja-niiden-yli/#b725e670>
- Lund, Aija 2020. Minäpystyvyyden vahvuus - mitä apua Helsingin seudun erilaiset oppijat ry tarjoaa oppimisvaikeuksiin? Nyyti ry. Viitattu 8.2.2022. <https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2020/04/MinapystyvyyysNYYTlajjalund.pdf>
- Majala, Johanna & Hjulberg, Merja 2020. Miten korona vaikutti nuorten hyvinvointiin? Artikkelinä 7.10.2020. Viitattu 14.1.2022 <https://uasjournal.fi/3-2020/miten-korona-vaikutti-nuorten-hyvinvointiin/>
- Malm, Karla 2018. Itsenäistyvä nuori, vahvistuva toimija – tukea täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 133. Viitattu 20.1.2022. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/itsenaistyva\\_nuori\\_vahvistuva\\_toimija\\_web.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/itsenaistyva_nuori_vahvistuva_toimija_web.pdf)
- Martela, Anna & Strandberg, Viola 2015. Workshopien viisi sudenkuoppaa – ja miten vältät ne. Yle. Artikkelinä 15.4.2015. Viitattu 14.2.2022. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/04/15/workshopien-viisi-sudenkuoppaa-ja-miten-valtat-ne>
- Marttila, Sari 2020. Etänä yhdessä: Näin järjestät ideariihen verkossa. Viitattu 20.1.2022. <https://innokyla.fi/fi/ajankohtaista/etana-yhdessa-nain-jarjestat-ideariihen-verkossa>
- Mentimeter 2022. Viitattu 28.1.2022. <https://www.mentimeter.com/>
- Miettinen, Merja & Kuitunen, Mika 1999. Elämänhallintaa ja elämänpolitiikkaa lisäluokalla. Teoksessa Matti Kuorelahti & Reijo Viitanen (toim.) Holtittomasta hortoilusta hallittuun harhailuun – nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto 143–154.
- Music Against Drugs ry 2022. Viitattu 28.4.2022 [www.musicagainstdrugs.info](http://www.musicagainstdrugs.info)
- Nuorten hyvinvointikertomus 2020. Viitattu 2.5.2022. <https://nuortenhyvinvointikertomus.fi/arkisto/indikaattorit/tulevaisuuden-hallinta/nuorten-velkaantuminen.html>

- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- OECD/European Union 2020. Adult mental health in Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris. Viitattu 5.2.2022. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/89109c81-en.pdf?expires=1644082670&id=id&acc-name=guest&checksum=C3EBECA4B31B9B83EA74B0BC7A5EA8B2>
- Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 2.5.2022. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Opintokeskus Sivis 2022. Arvioinnin tiedonkeruun menetelmiä - Haastattelu. Viitattu 10.2.2022. <https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-menetelmia/haastattelu.html>
- Parkes, Joanne 2021. Peer mentoring scheme prevents problems escalating. Artikkelit 27.4.2021. Viitattu 26.1.2022. <https://www.cypnow.co.uk/best%20practice/article/peer-mentoring-scheme-prevents-problems-escalating>
- Penkka, Outi 2019. Näkökulmia ohjaukseen. Vertaismentorointi, osaamisen kehittämisen menetelmä. Blogikirjoitus 18.4.2019. Viitattu 24.3.2022. <https://blogit.jamk.fi/nakokulmiaohjaukseen/2019/04/18/vertaismentorointi-osaamisen-kehittamisen-menetelma/>
- Pieviläinen, Hanna & Pyykkönen, Anna & Saukkonen Tanja 2014. Asiakkaan äänellä. Menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä. 7-8. Viitattu 11.3.2022. <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Asiakkaan-%C3%A4%C3%A4nell%C3%A4-menetelm%C3%A4opas.compressed.pdf>
- Pohjantähti 2020. Järein keinoin nuorten syrjäytymistä vastaan. Viitattu 10.2.2022 <https://www.pohjantahti.fi/yrityksille/tiedotteet/jarein-keinoin-nuorten-syrjaytymista-vas-taan/>
- Snellman-Aittola, Merja 2021. 4. TEEHETKI #nuoretjaosallisuus. Puheenvuoroja nuorten osallisuudesta. Nuoris alan osaamiskeskukset 16.4.2021. Viitattu 18.1.2022. <https://nuoretjaosallisuus.fi/teehetki-nuoretjaosallisuus-16-4-2021-klo-13-13-20/>
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (STEA) 2022. Viitattu 31.1.2022. <https://avustukset.stea.fi/?sortmode=jarjesto&organisationName=musi&year=2022>
- THL 2022. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 5.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy#riskitekijat>
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Viitattu 10.3.2022. <https://www.elliblibrary.com/reader/9789520400118>
- Vaherjoki, Verna 2011. Minuus, sosiaaliturva ja hyvä elämä. TJS opintokeskus. Viitattu 19.1.2022. [https://www.tjs-opintokeskus.fi/sites/default/files/Kehittaminen/minuus\\_vaherjoki.pdf](https://www.tjs-opintokeskus.fi/sites/default/files/Kehittaminen/minuus_vaherjoki.pdf)
- Vahti, Jukka 2015. Uusi aika vaatii entistä parempia elämäntaitoja - tavoitteena onnellisemmat nuoret. Sitra. Viitattu 8.2.2022. <https://www.sitra.fi/uutiset/uusi-aika-vaatii-entista-parempia-elamantaitoja-tavoitteena-onnellisemmat/>

Vanhalakka-Ruoho, Marjatta 2014. Toimijuus elämäkulussa - ohjaustyön perusta? Aikuiskasvatus – rajoja rikkova tiedelehti, 3/2014, 192–201. Viitattu 24.1.2022. <https://journal.fi/ai-kuiskasvatus/issue/view/6443/854>

Vuori, Jaana 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.3.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/#analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat>

Wargelin, Elisa 2021. Arjen ja talouden hallinta. Viitattu 4.2.2022. <https://www.psykologipalvelut.alatar.fi/arjen-ja-talouden-hallinta/>

## HAASTATTELUT

Anonyymi 2022. Pajaohjaaja. Green Care keskus Könkkölä. Videohaastattelu 26.1.2022. Haastattelija: Juho Oikari

Huovila, Sanna 2021. Tiimipäällikkö. Music Against Drugs ry. Videohaastattelu 11.11.2021. Haastattelijat: Jessica Minkkinen & Juho Oikari.

Laurila, Selina & Lehtonen, Outi 2022. Työvalmentaja & yksilövalmentaja. Nuorten taidetyöpaja, KuVi –paja. Jyväskylä 4.2.2022. Haastattelijat: Jessica Minkkinen & Juho Oikari

Söderman, Joni 2021. Kehittämispäällikkö. Music Against Drugs ry. Videohaastattelu 11.11.2021. Haastattelijat: Jessica Minkkinen & Juho Oikari.

# LIITTEET

## Liite 1. Kyselylomake

7.4.2022 14.54

Elämähallintataidot-ryhmävalmennus

### Elämähallintataidot-ryhmävalmennus

**\*Pakollinen**

1. Sähköposti \*

---

2. Kuinka tarpeelliseksi koet elämähallintataitojen kehittämisen? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1      2      3      4      5

En lainkaan      Todella tärkeäksi

3. Koetko ryhmävalmennuksen olevan hyvä tapa käsitellä elämähallintataitoja? \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

- Kyllä
- Ei, jokin muu tapa olisi parempi
- En osaa sanoa

4. Jos vastasit edelliseen kysymykseen "Ei, jokin muu tapa olisi parempi", niin vastaa tähän, mikä olisi hyvä tapa käsitellä elämähallintataitoja.

---



---



---



---



---

7.4.2022 14:54

Elämäntaitotaidot-ryhmävalmennus

5. Kuinka hyvin Ink-tiimi tukee elämäntaitojen kehittämistä? \*

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Huonosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella hyvin

6. Kumman tavan koet tärkeämmäksi ryhmävalmennuksille, ohjatun sisällön vai mahdollisuuden kertoa ja kuulla kokemuksia? \*

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Ohjattu sisältö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mahdollisuus kertoa ja kuulla kokemuksia

Kuinka tärkeäksi koet elämäntaitojen eri osa-alueet?

7. Ajanhallinta \*

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tärkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella tärkeäksi

8. Uniryhti \*

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tärkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella tärkeäksi

7.4.2022 14.54

Elämähallintataidot-ryhmävalmennus

## 9. Taloudenhallinta \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tärkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella tärkeäksi

## 10. Terveelliset ruokailutottumukset \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tärkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella tärkeäksi

## 11. Sosiaaliset taidot \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
En lainkaan tärkeäksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todella tärkeäksi

## 12. Koetko, että tälläinen ryhmävalmennus olisi tarpeellinen Ink-tiimissä? \*

---

## 13. Mitä toivoisit elämähallintaitoja käsittelevältä valmennukselta? \*

---



---



---



---



---

## Liite 2. Tilaajan edustajien haastattelurunko

Onko mielestänne tällaiselle ryhmävalmennukselle tarvetta? Miksi?

Tukeeko tällainen ryhmävalmennus Ink-tiimin ja koko järjestön tavoitteita?

Meneekö valmennuksen mahdollinen sisältö päällekkäin, jonkun muun sisällön kanssa?

Tulisiko ryhmävalmennus käyttöön?

Minkälaista hyötyä tällaisesta valmennuksesta on nuorille?

Koetko, että tällainen ryhmävalmennuskokonaisuus vaikuttaisi Ink-tiimitoiminnan tuloksiin?

## Liite 3. Benchmarking-vierailujen haastattelurunko

Keitä olette?

Millaisen kohderyhmän kanssa työskentelette?

Onko kohderyhmänne nuorilla haasteita elämänhallinnan kanssa?

Jos kyllä: Millä osa-alueilla haasteita on erityisesti?

Millaista tukea nuoret tarvitsevat elämänhallintaan?

Kuluuko elämähallintataitojen valmentaminen toimintaanne?

Jos kyllä: Miten toteutate elämähallintataitojen valmennusta käytännössä?

Koetteko elämähallintataitojen valmentamisen tärkeäksi? Miksi?

## Liite 4. Palautelomake ensimmäinen valmennuspäivä

7.4.2022 15.05

Elämähallintataitojen ryhmävalmennus 2.3. palaute

### Elämähallintataitojen ryhmävalmennus 2.3. palaute

**\*Pakollinen**

1. Valmennus kehittää terveellisiä ruokailutottumuksia \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1. Todella vähän
2. Vähän
3. Kohtalaisesti
4. Hyvin
5. Todella hyvin

2. Valmennus kehittää rahankäytön suunnittelutaitoja \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1. Todella vähän
2. Vähän
3. Kohtalaisesti
4. Hyvin
5. Todella hyvin

3. Kokonaisarvosana valmennukselle \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1. Välttävä
2. Tyydyttävä
3. Hyvä
4. Kiitettävä
5. Erinomainen

7.4.2022 15.05

Elämönhallintataitojen ryhmävalmennus 2.3. palaute

4. Valmennuksessa oli hyvää \*

---

---

---

---

---

5. Valmennuksessa olisi kehitettävää \*

---

---

---

---

---

6. Vapaa sana \*

---

---

---

---

---

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

## Liite 5. Palautelomake toinen valmennuspäivä

7.4.2022 15.33

Elämähallintataitojen ryhmävalmennus 9.3. palaute

## Elämähallintataitojen ryhmävalmennus 9.3. palaute

**\*Pakollinen**

1. Valmennus tukee arjen suunnittelua... \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1. Todella vähän
2. Vähän
3. Kohtalaisesti
4. Hyvin
5. Todella hyvin

2. Valmennus tukee sosiaalisten taitojen kehittymistä... \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1. Todella vähän
2. Vähän
3. Kohtalaisesti
4. Hyvin
5. Todella hyvin

3. Kokonaisarvosana valmennukselle \*

*Merkitse vain yksi soikio.*

1. Välttävä
2. Tyydyttävä
3. Hyvä
4. Kiitettävä
5. Erinomainen

7.4.2022 15.33

Elämönhallintataitojen ryhmävalmennus 9.3. palaute

## 4. Valmennuksessa oli hyvää \*

---

---

---

---

---

## 5. Valmennuksessa olisi kehitettävää \*

---

---

---

---

---

## 6. Vapaa sana \*

---

---

---

---

---

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

[https://docs.google.com/forms/d/1XHwbtcqrqiEZf0abdLa0ks5-JBT9\\_2orjVLTdDopLic/edit](https://docs.google.com/forms/d/1XHwbtcqrqiEZf0abdLa0ks5-JBT9_2orjVLTdDopLic/edit)

2/2

## Liite 6. Valmennuspäivien palautekysymykset

Tässä ensimmäisen valmennuspäivän monivalintakysymykset:

- Valmennus kehittää terveellisiä ruokailutottumuksia...
- Valmennus kehittää rahankäytön suunnittelutaitoja...
- Kokonaisarvosana

Tässä toisen valmennuspäivän monivalintakysymykset:

- Valmennus tukee arjen suunnittelua...
- Valmennus tukee sosiaalisten taitojen kehittymistä...
- Kokonaisarvosana

Valmennuksen hyödyllisyyttä kuvaa monivalintakysymyksissä asteikko 1–5

- 1- Todella vähän
- 2- Vähän
- 3- Kohtalaisesti
- 4- Hyvin
- 5- Erinomaisesti

Valmennuspäivien kokonaisarvosanaa kuvaa monivalintakysymyksissä asteikko 1–5

1. Välttävä
2. Tyydyttävä
3. Hyvä
4. Kiitettävä
5. Erinomainen

Liite 7. Elämäntaitojen ryhmävalmennus-manuaali



# TALOUDENHALLINTA

## Valmennustavoitteet:

- Osallistujien taloudenhallintataitojen kehittäminen ja omien kulutustottumusten kyseenalaistaminen.
- Oman talouden suunnittelu.

## Orientaatio:

Käykää ryhmässä kierros, mitä tekisit jos voittaisit lotossa? Pohtikaa ja keskustelkaa yhdessä vastausten pohjalta, mitkä asiat olisivat tärkeimpiä rahakaivoja. Ohjeaika 20 min.

## Harjoitteet

### Kitupiikin käsikirja

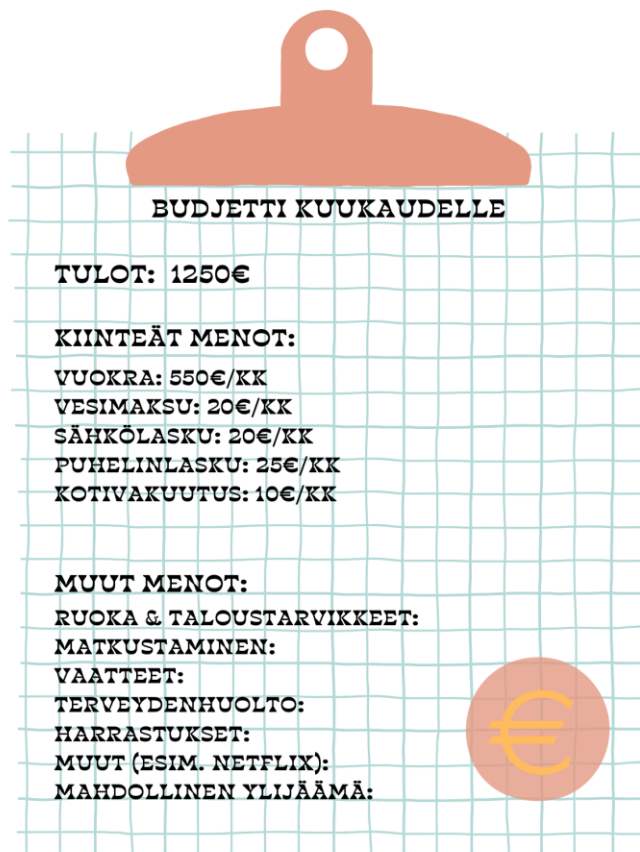
Tarvitsette kasan muistilappuja, paperia tai tyhjän muistikirjan. Kirjatkaa ylös kaikki mahdolliset säästövinkeistä mihin olette törmänneet tai mahdollisesti itse hyödyntäneet arjessanne. Kootkaa ideat Kitupiikin käsikirjaksi. Purkakaa tehtävän lopuksi yhdessä mistä vinkeistä kirja lopulta koostui. Jakakaa kirja yhteiseen käyttöön. Ohjeaika 1h.



Vinkki: Etäolosuhteissa toteuttakaa kirja käyttämällä yhteistä tiedostopohjaa. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi Word -tiedosto ja Canva -työkalu

## Budjetointi -ryhmätehtävä

Jakautukaa 4-5 henkilön pienryhmiin. Jokaisen pienryhmän tehtävänä on toteuttaa kotitalouden budjetti kuukaudelle, annettujen tulojen ja menojen avulla. Tehkää budjettiin myös suunnitelma mahdollisen ylijäämän varalle. Purkakaa tehtävä lopuksi yhdessä niin, että jokainen ryhmä vuorollaan pääsee esittelemään budjettinsa. Keskustelkaa yhdessä oman talouden suunnittelusta ja jakakaa vinkkejä budjetointiin. Ohjeaika 1h. (30min toteutus + +30min purku)



**BUDJETTI KUUKAUDELLE**

**TULOT: 1250€**

**KIINTEÄT MENOT:**  
 VUOKRA: 550€/KK  
 VESIMAKSU: 20€/KK  
 SÄHKÖLASKU: 20€/KK  
 PUHELINLASKU: 25€/KK  
 KOTIVAKUUTUS: 10€/KK

**MUUT MENOT:**  
 RUOKA & TALOUSTARVIKKEET:  
 MATKUSTAMINEN:  
 VAATTEET:  
 TERVEYDENHUOLTO:  
 HARRASTUKSET:  
 MUUT (ESIM. NETFLIX):  
 MAHDOLLINEN YLIJÄÄMÄ:

Vinkki: Etäolosuhteissa hyödyntäkää videokeskustelun pienryhmätoimintoa ja virtuaalisia budjettipohjia kuten esimerkiksi Marttojen budjettipohjtaa tai Pivo-palvelua



# ***SOSIAALISET TAIDOT & SUHTEET***

## **Valmennustavoitteet:**

- Vuorovaikutustaitojen vahvistuminen
- Sosiaalisten suhteiden merkityksen ymmärtäminen

## **Orientaatio:**

Käykää ryhmässä kierros: Millainen ystävä olet? Miten ystäväsi sinua kuvailisivat?

Kierroksen jälkeen osallistava esitys sosiaalisista taidoista ja suhteista Mentimeter -palvelun avulla.

Dia 1. Otsikko Sosiaaliset taidot & suhteet

Dia 2. Mitä sosiaalisita taidoista tulee mieleen? Osallistujat pääset vastaamaan sanapilveen mitä sosiaalisista taidoista tulee mieleen. Keskustelkaa yhdessä mitä ajatuksia sanapilveen tuli.

Dia 3. Informoiva dia sosiaalisita taidoista:

Tiesitkö että...

Sosiaalisuus = Sosiaaliset taidot = VÄÄRIN

Sosiaalisuus on synnynnäinen piirre, eikä se automaattisesti tarkoita hyviä sosiaalisia taitoja.

Sosiaaliset taidot ovat kykyä toimia muiden ihmisten kanssa ja ovat opeteltavissa sekä kehitettävissä, aivan kuten muutkin taidot.

Sosiaalisten taitojen kehittymistä ovat tukemassa omat tunnetaidot. Kun olemme tietoisia omista ja muiden tunteista ja osaamme käsitellä niitä, meidän on helpompi toimia vuorovaikutustilanteissa.

Keskustelkaa yhdessä mitä ajatuksia dian aiheet herättävät.

Ohjeaika 40min.

## Harjoitteet

### Ihmissuhteiden aikajana

Tehtävänä on luoda oman elämän aikajana, jonne sijoitetaan eri aikakausina elämässä olleita ihmissuhteita, aina lapsuudesta tähän hetkeen.

Pohtikaa aikajanaa seuraavien kysymysten avulla:

Millaisia ihmissuhteita sinulla on ollut?

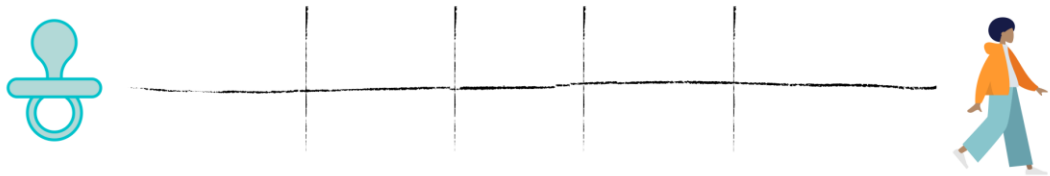
Mitä ne sinulle merkitsivät silloin? Entä nyt?

Aikajanan voit toteuttaa vuosissa, vuosikymmenissä tai aikakausissa. Miten itse kokee sopivimmaksi tavaksi.

Purkakaa tehtävä yhdessä. Mitä ajatuksia tehtävä herätti? Oivalsitteko jotain?

Jokainen voi halutessaan jakaa aikajanansa sisällön muiden kanssa.

Ihmissuhteiden aikajana on kuitenkin jokaista itseään varten, eikä sitä ole pakollista esitellä muille. Ohjeaika 1h (30min toteutus + 30min purku).



Vinkki: Etäolosuhteissa jokainen voi toteuttaa tehtävän haluamallaan tavalla. Paperille tai virtuaaliseen muotoon. Virtuaalisessa aikajanassa voi hyödyntää esimerkiksi Paintia tai Canva -palvelua.

## Speed dating friendzone - Kaverideitit

Asettakaa tilaan tuoleja riviin vastakkain niin, että jokaisen tuolin vastapäätä on tuoli. Jokainen osallistuja valitsee itselleen paikan. Jos osallistujia on eripari määrä, yksi jää odottamaan tuolirivistön alkupäähän.

Pikadeittien ohje: Deittiaika 2 minuuttia, eli kummallakin deittaajalla 1 minuutti aikaa kertoa itsestään. Apuna voi käyttää esimerkki kysymyksiä. Ohjaaja ottaa aikaa. 2 minuutin kuluttua toinen penkkiriveistä hyppää yhden paikan vasemmalle. Jos osallistujia oli eripari määrä, penkkirivin viimeinen palaa nyt tuolirivin alkuun odottamaan vuoroaan ja alkupäässä odottanut saa paikan rivistössä. Deittailua voi jatkaa kunnes kaikki ovat deittailleet kaikkien kanssa. Purkakaa lopuksi yhdessä miltä tehtävä osallistujista tuntui. Ohjeaika 10-20min, osallistujamäärästä ja kierroksista riippuen.

Vinkki: Etäolosuhteissa hyödyntäkää videokeskustelun pienryhmätoimintoa. Ohjaaja sekoittaa huoneet aina deittiajan päätyttyä.

Apukysymyksiä pikadeiteille:

- Lemppari asia itsessäni
- Kuka on idolini?
- Mökkiviikonloppu vai festarit?
- Jouluku vai juhannus?
- Jos minulla olisi supervoima se olisi...
- Uskonko yliluonnollisiin asioihin?
- Tätä ei moni muu osaa, mut mä osaan
- Lapsena parasta oli...
- Onko perheessäni outoja tapoja/perinteitä?
- Minne vuosikymmenelle aikamatkustaisin?
- Outo fakta minusta
- Haluaisin osata...
- Kissa vai koira?



# PÄIVÄRYTMI

## Valmennustavoitteet:

- Päivärytmin merkityksen ymmärtäminen.
- Ymmärrys unen hyödyistä.
- Oman päivärytmin havainnointi

## Orientaatio:

Osallistava esitys sosiaalisista taidoista ja suhteista Mentimeter -palvelun avulla.

Dia 1. Otsikko Päivärytmi & Uni

Dia 2. Nukun keskimäärin... Osallistajat pääset vastaamaan diassa, valitsemalla vastausvaihtoehdoista alle 6/ 6-7h/8-9h/10h tai enemmän.. Keskustelkaa yhdessä vastausjakauman pohjalta.

Dia 3. Informoiva dia unesta:

Tiesitkö että...

Unen aikana aivomme peseytyvät.

Kehomme käytämme suihkussa, mutta jos haluamme aivojen pesua, meidän on nukuttava. Unen aikana aivoista huuhtoutuu selkäydinnesteen avulla pois ylimääräiset kuona aineet. Tätä ei tapahdu hereillä ollessamme, sillä silloin aivosolujen välissä ei ole yhtä paljon tilaa. Lisäksi unen aikana aivomme luovat uusia hermosoluja.

Uni voi olla terapeutista. Uni auttaa meitä lajittelemaan ja käsittelemään edellisten päivien tapahtumia. Unessa käsittelemme myös sellaisia asioita ja tunteita, jotka jäävät arjen pyörteissä käsittelemättä. Uniterapiaa!

Keskustelkaa yhdessä mitä ajatuksia dian aiheet herättävät.

Dia 4. Jokaiseen päivääni kuuluu ainakin... Osallistajat pääsevät vastaamaan sanapilveen mitä rutiineja heidän ajressaan on. Keskustelkaa yhdessä siitä, mitä asioita sanapilveen tuli.

Dia 5. Informoiva dia arjen rutiineista.

Tiesitkö että...

Tuttujen arjen rutiinien avulla torjut stressiä ja ylläpidät hyvinvointiasi. Rutiinit vapauttavat aivoillesi tilaa muille asioille. Henkilökohtaiset rutiinit luovat myös turvaa ja pysyvyyttä arkeen.

Rutiineista poikkeaminen voi kuitenkin välillä olla äärimmäisen vapauttavaa. Esimerkiksi avain täydelliseen rentoutumiseen voi löytyä arkirutiineista poikkeamisesta.

Vaali siis rutiineja, mutta muista myös välillä poiketa niistä tai kokeile tietoisuuharjoituksia rutiinien keskellä.

Dia 6. Päivieni suunnitteluun käytän... Osallistujat pääsevät vastaamaan miten he suunnittelevat arkeaan vastausvaihtoehdoista: käsikalenteria tai seinäkalenteria/digitaalista kalenteria/kalentereista viis, kaikki muistissa päässä/en suunnittele päiviäni. Keskustelkaa yhdessä vastausjakauman pohjalta.

Dia 7. Informoiva dia ajanhallintataidoista.

Tiesitkö että...

Ajanhallinnan taidolla voit vähentää stressiä.

Kalenterointi selkeyttää ja järkeyttää omaa ajankäyttöä. On äärimmäisen tärkeää muistaa varata aikaa myös mieluisiin ja mukaviin asioihin, sekä itsestään huolehtimiseen.

On tärkeää myös pitää huoli omista rajoistaan ja priorisoida. Näiden asioiden tulisi olla arvojärjestyksessä nro 1, myös kalenteria suunnitellessa!

Ohjeaika 40min.

## Harjoitteet

### Unipäiväkirja

**Huom! Tämä tehtävänanto tulee antaa viikko ennen valmistusta.**

Tehtävänä on pitää viikon ajan unipäiväkirjaa. Kirjatkaa ylös ainakin seuraavia asioita:

*Mitä söin illapalaksi?*

*Mitä tein tunti ennen nukkumaan menoa?*

*Monta tuntia nukuin?*



*Näinkö unia?*

*Aamun viireystila?*

Purkakaa tehtävä pienryhmissä. Jakakaa ryhmä 3-4 henkilön pienryhmiin ja keskustelkaa eri asioiden vaikutuksista uneen ja oivalluksista unipäiväkirjaan liitteyn. Jaetaan vinkkejä ja ajatuksia unen laadun parantamiseksi  
Ohjeaika 15min.