



GLM-menetelmän mukaisten materiaalien luominen ryhmätoiminnan aloituksen tueksi

Kajuutassa

Caroline Kestilä & Jutta Merisalu

Laurea-ammattikorkeakoulu

**GLM-menetelmän mukaisten materiaalien luominen ryhmätoiminnan aloituksen tueksi
Kajuutassa**

Caroline Kestilä & Jutta Merisalu
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
10,2022

Caroline Kestilä, Jutta Merisalu

**GLM-menetelmän mukaisten materiaalien luominen ryhmätoiminnan aloituksen tueksi
Kajuutassa**

Vuosi 2022 Sivumäärä 64

Opinnäytetyön tuloksena tuotettiin työelämäkumppanille materiaalit GLM (Good Lives Model) menetelmän mukaisen ryhmätoiminnan aloittamista varten. GLM on voimavarasuuntautunut kuntoutusmenetelmä, joka on kehitetty rikoksilla oireilevien henkilöiden kuntoutusmenetelmäksi. Yhteistyökumppanina toimii Nuorisokoti Sataman Kajuutta yksikkö, jossa asuu rikoskierteessä olevia alaikäisiä nuoria. Tavoitteena oli GLM-menetelmän kautta parantaa nuorten elämänlaatua sekä tukea rikoskierteestä irtaantumista ja ehkäistä syrjäytymistä.

Työn tietoperustana toimi Good Lives Model- menetelmä, nuoruus, nuorisoriikollisuus, motivaatio ja ryhmät sekä ryhmämuotoinen sosiaalinen kuntoutus. Tehtävien teoreettisena viitekehiksenä toimi lisäksi positiivinen psykologia, ART-menetelmä sekä voimavarasuuntautuneisuus.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Opinnäytetyötä ohjasi konstruktiiivinen tutkimusote. Menetelminä käytettiin puolistrukturoitua kyselyä, avointa haastattelua sekä dokumenttianalyysia. Kysely, haastattelut ja dokumenttianalyysi käsiteltiin sisällönanalyysin kautta.

Kehittämistehtävänä tuotettiin yksikköön kaksitoista tehtävää GLM menetelmän määrittelemien perustarpeiden sekä hyvän elämän suunnitelman pohjalta. Materiaalit ovat käytettävissä ryhmämuotoisessa toiminnassa, mutta soveltuvat myös yksilötyöskentelyyn. Tehtävissä perehdytään hyvän elämän yhteentoista perustarpeeseen, niiden saavuttamiseen sekä asioihin, jotka voivat heikentää tarpeiden tavoitusta. Tehtävien avulla käsitellään tarpeiden merkitystä, tavoittelua sekä harjoitellaan löytämään keinoja tarpeiden saavuttamiseen yhteiskunnallisesti hyväksytyin keinoin.

Kehittämistyön arviointi tapahtui työelämäkumppanin osalta arviointilomakkeen kautta. Tehtävät eivät ole julkaisuvaiheessa vielä käytössä, joten käyttökokemuksista ei tulla saamaan suoraa palautetta.

Asiasanat: nuoruus, GLM, rikollisuus, ryhmätoiminta, motivaatio

Caroline Kestilä, Jutta Merisalu

To create materials for group activities based on the GLM-method at unit Kajuutta

Year

2022

Pages

64

As a result of this thesis is to start up a project and produce materials for group activities using the GLM - method at Unit Kajuutta. GLM the Good Lives Model - which is a resource-oriented rehabilitation method developed for people prone to crime. The cooperation partner in this case is Unit Nuorisokoti Sataman Kajuutta - which is a group home for minors involved in repetitive criminality. The goal was to improve the quality of life and to support the youth in getting out of the cycle of crime and also preventing marginalization by using the GLM method.

The foundation for the thesis is the GLM method, youth, juvenile delinquency, motivation, groups and group-based social rehabilitation. The utilization of positive psychology, ART method and resource orientation were also implemented in this thesis.

The thesis consists of a research paper combined with a developmental task done using the constructive research method. The different methods used were semi-structured questions and discussions, open interviews and document analysis. The survey, interviews and document analysis were done through content analysis.

Producing twelve assignments using the GLM method and their definition of what basic needs and a plan for a good life is, was done as a developmental task. The materials produced are available for group activities, but are also suitable for individual work. The assignments are used as a basis to familiarize the basic needs of life according to GLM - how to achieve them and also gaining knowledge of what kind things can slow down or weaken the process of reaching your goals.

The different assignments aid in figuring out the meaning and importance of realizing what your basic needs of life are, and how to pursue them in a way accepted by the society.

The evaluation of the developmental task was done via an evaluation form. The assignments are not in use during the release phase, thus you will not be able to receive direct feedback on user experiences.

Keywords: youth, GLM, crime, group activity, motivation

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Työelämäkumppani	6
3	Nuoruus ja muuttuva maailma	7
4	Nuorisoriaktiviteetti.....	8
5	Good lives model (GLM)	10
6	Motivaatio kuntoutuksen perustana	12
7	Ryhmistä voimaa	13
7.1	Ryhmän vaiheet	14
7.2	Ryhmädynamiikka ja onnistuminen.....	15
7.3	Toiminnallinen osallistuminen.....	16
8	Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite	16
9	Kehittämistyön toteutus ja prosessit	17
9.1	Kysely	17
9.2	Haastattelu.....	20
9.3	Dokumenttianalyysi	21
10	Ryhmätoiminnan materiaalit	21
10.1	Mielekkään elämän suunnitelmani (GLP)	22
10.2	Tehtävä 1: Hyvinvoiva ihminen	23
10.3	Tehtävä 2: Kohti unelmaa!	24
10.4	Tehtävä 3: Harrastuksista voimaa!	24
10.5	Tehtävä 4: Mitä teen tulevaisuudessa?.....	25
10.6	Tehtävä 5: Moraalitarina	26
10.7	Tehtävä 6: Irti menneestä!	27
10.8	Tehtävä 7: Läheiskukka	28
10.9	Tehtävä 8: Mistä kaiken löytää?.....	29
10.10	Tehtävä 9: Vanhat unelmat.....	30
10.11	Tehtävä 10: Arkinen onnellisuus	31
10.12	Tehtävä 11: Elämän räsymatto.....	32
11	Kehittämistyön arviointi.....	33
12	Eettisyys ja luotettavuus	35
13	Pohdinta	37
	Lähteet.....	40
	Liitteet	44

1 Johdanto

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan nuorisorikollisuus on vuodesta 2015 ollut nousujohteista. Selkeää kasvua näkyy varsinkin alle 15-vuotiaiden lasten tekemissä rikosepäilyissä. (Danielsson 2022, 2.) Erytystä huomiota on herättänyt se, miten iso osa nuorten rikoksista päätyy vakaviksi väkivaltarikoksiksi. Talven aikana 2020-2021 nousi otsikoihin huomattava määrä erityisen raakoja väkivaltatekoja, joissa tekijänä oli alaikäiset nuoret. On olemassa joukko nuoria, joiden ongelmien määrä on kasaantunut isoksi ja joiden tuen tarve on suurta. Kasaantuneiden ongelmien tilannetta ei ole helpottanut alkuvuodesta 2020 Suomeen rantautunut Covid-19 pandemia. (Kauppinen 2022.)

Tunnistettuun tarpeeseen lähti vastaamaan Helsingin Munkkisaarella toimiva Nuorisokoti Satama, johon avattiin täysin uudenlainen asumisyksikkö keväällä 2022. Nuorisokoti Satamassa oli huomioitu myös rikosoireisten nuorten tarvitsema yksilöity tuki, joten haluttiin tarjota näille nuorille räätälöityjä tukimuotoja. Nuorisokoti Satamassa valmistellaan GLM-menetelmän käyttöönottoa. Menetelmän avulla pystytään tukemaan vahvemmin nuorten irtaantumista rikoskierteestä. (Polvi 2022.)

Opinnäytetyön tuloksena tuotimme työelämäkumppanille GLM-menetelmän eli Good lives model, mukaisen ryhmätoiminnan aloitukseen tarvittavat materiaalit ja tehtävät. Yhteistyökumppanimme oli lastensuojelun yksikkö Nuorisokoti Sataman Kajuutta yksikkö, jossa asuu rikoskierteessä olevia alaikäisiä nuoria. Tavoitteena oli GLM-menetelmän kautta parantaa nuorten elämänlaatua sekä tukea rikoskierteestä irtaantumista ja ehkäistä syrjäytymistä.

Tavoitteenamme oli kasvattaa omaa ohjausvalmiuttamme ja saada käytännön toiminnan tueksi teoretietoa. Tavoitteena oli myös kasvattaa omaa innovointikykyä ja saada varmuutta oman ammatillisen kasvun taustalle. Tavoitteena oli saada valmiudet kehittämistyön tekemiseen työelämälähtöisesti ja antaa valmiuksia toteuttaa sitä tulevaisuuden ammattilaisina.

2 Työelämäkumppani

Yhteistyökumppanimme toimi Humanan Nuorisokoti Sataman Kajuutta yksikkö, joka sijaitsee Helsingin Munkkisaarella. Nuorisokoti Satama on vaativan ja erityistason yksikkö, jonka viitekehyksenä toimii yhteisöhoito ja hyvän elämän malli (GLM). Nuorisokodissa työskentelee työryhmä, joka on koulutettu yhteisöhoidon, traumainformoidun työotteen, päihdetyön toimintatapaan sekä rikoksilla oireilevien parissa työskentelyyn. (Humana 2022.) Sataman toimintaa ohjaa Lastensuojelulaki (417/2007), joka määrittelee sijaishuollon tarpeen. Laki

määrittelee 9 luvun 40§ mukaan, että lapsi tai nuori voi päätyä sijaishuollon piiriin, jos lasten kasvuolosuhteissa ja huolenpidossa on vakavia puutteita ja niiden johdosta lapsen kehitys tai terveys on vaarassa. Lisäksi syynä sijaishuoltoon voi olla myös se, että lapsen terveys tai kehitys on vakavasti vaarantunut päihteidenkäytön, rikoksilla oireilemisen tai muun haitallisen käyttäytymisen seurauksena.

Satamassa toimii kolme yksikköä: Telakka, Nosturi ja Kajuutta. Telakassa tarjotaan päihteitä käyttäville nuorille tilapäistä sijaishuoltoa. Telakalla on tarkoitus tehdä pysäytys- ja arviointijakso, jonka aikana käydään läpi nuorten päihteidenkäyttöä ja tehdään arviota asiakkaan kokonaistilanteesta. Arviointijakso kestää yleensä noin 30-90 vuorokautta. Asiakaspaiikkoja on neljä ja työntekijöitä kahdeksan. Nosturissa tarjotaan kuntouttavaa sijaishuoltoa, joka on hyvin strukturoitua. Nosturissa opetellaan päihteettömyyttä, tunteiden käsittelyä sekä opetellaan ottamaan vastuu omasta elämästä. Asiakaspaiikkoja on seitsemän ja työntekijöitä yhdeksän. (Humana 2022.)

Kajuutta on erityistason yksikkö, joka on avautunut helmikuussa 2022. Se tarjoaa käytöshäiriöisille ja rikoksilla oirehtiville nuorille sijaishuoltoa. Nuoret kärsivät myös yleensä sopeutumisvaikeuksista ja rajattomuudesta. Nuoret saattavat kuulua myös rikollisjengeihin. Yksikkö tarjoaa hoitoa kuudelle nuorelle. Nuoret ovat iältään 13-17-vuotiaita. Kajuutta on ainutlaatuinen yksikkö Suomessa, sillä se on ainut yksikkö, joka on erikoistunut toimimaan rikoksilla oirehtivien nuorten kanssa. (Humana 2022.) Kajuutta perustettiin, sillä haluttiin erottaa rikoskierteessä olevat nuoret, joilla ei ole akuuttia päihdeongelmaa niistä nuorista, jotka kamppailevat akuutin päihdeongelman kanssa. Koettiin, että tällä ratkaisulla saatiin kohdennettua oikeanlaista tukea juuri näiden nuorten tarpeisiin. (Polvi 2022a.)

Teimme opinnäytetyön yhteistyössä Kajuutta yksikön kanssa. Kajuutassa oltiin aloittamassa hyvän elämän mallin (GLM) mukaista ryhmätoimintaa ja meitä pyydettiin tuottamaan heille ryhmärakennemalli GLM menetelmän mukaisesti. Henkilökunta oli juuri aloittanut kevään 2022 aikana GLM koulutuksen. Tavoitteena oli, että kuluvan syksyn aikana aloitettaisiin GLM mallin mukainen ryhmätoiminta yksikössä. Yksikössä oli viikko-ohjelma, jossa toimii jo tällä hetkellä ryhmiä sosiaalisista taidoista, tunnetaidoista sekä yhteisöllisyydestä. (Polvi 2022a.)

3 Nuoruus ja muuttuva maailma

Kautonen (2003, 7-8) kuvasi tutkielmassaan, miten elämänkaaripsykologian mukaan ihmisen kehitys ja sen vaiheet pystytään hahmottamaan sen mukaisesti, miten yhteiskunta, kulttuuri ja muut instituutiot kohdistavat nuoreen sosiaalisia odotuksia liittyen rooleihin sekä normeihin. Hän kirjoitti, miten nuoruus erottui omaksi elämänvaiheeksi 1900-luvun alussa, kun säädettiin lakeja lasten suojaksi. Nuoruus määriteltiin koululaisen ja opiskelijan roolilla.

Myöhemmin nuoruuden käsite on laajentunut uusien odotusten, toiveiden ja merkitysten myötä. Kautonen tarkasteli pro gradussaan psykososiaalista teoriaa, missä nuoruusiän kehitys nähdään vuorovaikutusprosessina, missä nuori kehittyy sosiaalisen ympäristön ja yksilön valintojen vaikutuksen alaisena. Tavoitteena on kehittyä kulttuuristen normien mukaiseksi aikuiseksi.

Nyky-yhteiskunnassa nuoruusikään uudenlaisia haasteita on tuonut se, että nuoruusiän kesto on entistä pidempi. Se alkaa myös aiemmin kuin ennen, mikä tarkoittaa sitä, että aikuismaiset elämäntavat tulevat nuoren elämään nuorempana kuin aiemmin. Nuoren elämänpolun kulku on yksilöllisempi kuin aiemmin. Maailma muuttuu nopeasti ja on vaikea sanoa minkälaisia aikuisia yhteiskunta kaipaa tulevaisuudessa. Nuorten toiveet ja odotukset jäävät yhä useammin toteutumatta, minkä seurauksena nuoret ahdistuvat ja turhautuvat. Nuorilla on suuria toiveita, jotka eivät kohtaa todellisuuden kanssa. Tulevaisuuden ollessa vaikeasti ennustettavaa, halutaan elää tässä ja nyt ja nuorilta puuttuu pitkäjänteisyyttä sekä vastuuntuntoa. (Kautonen 2003, 8.)

Yhteiskunta korostaa yksilöllisyyttä, jonka takia on ajautettu tilanteeseen, missä kyllä tarkkaillaan ja keskitytään omaan itseensä, mutta omiin taitoihin ja kykyihin ei luoteta eikä rakkaudesta osata kohdistaa omaan itseensä. Tämä johtaa nuoret siihen, että itseä halutaan, muokata ja todellisuutta paetaan rankoillakin keinoilla. (Kautonen 2003, 9.) Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi videopeleihin uppoutuminen, rikoksilla oirehtiminen tai päihteiden käyttö.

4 Nuorisorikollisuus

Laki nuorista rikosentekijöistä (262/1940) 1§ määrittelee nuoren rikosentekijän henkilöksi, joka on ollut 15-21-vuotias tehdessään rangaistavan teon. Nuorisorikollisuus on ollut merkittävässä kasvussa vuoden 2015 jälkeen. Erityisesti alle 15-vuotiaiden epäiltyjen rikosten määrä on ollut nousussa. Keskusrikospoliisin tutkimuksien mukaan nuorten rikosten kohteena on useimmiten toiset nuoret ja niiden tapahtumapaikkana on usein koulu ja sen ympäristö. (Daniëlsson 2022, 2.)

Julkisessa keskustelussa alaikäisten väkivaltarikollisuus on yhdistetty Covid19 pandemian vaikutuksiin, jengiytymiseen, huumeiden käyttöön, maahanmuuttoon, nuorten kielteiseen asenteeseen koskien virkavaltaa sekä sosiaalisen huono-osaisuuden vaikutuksiin. Näitä yhdistää ajatus siitä, että nuorten kulttuurissa, toimintatavoissa ja elinolosuhteissa on tapahtunut muutosta, jonka takia nuorten väkivaltaisuus on lisääntynyt. Keskusteluissa on näkynyt ajatus siitä, että tapahtuneet muutokset koskisivat vain tiettyjä väestöryhmiä ja alueita. (Daniëlsson 2022, 6.)

Aiemmat tutkimukset ovat arvioineet, että keskeiset riskitekijät nuorisrikollisuudelle ovat huono-osaisuus, joka on ylisukupolvista, heikko koulutus, kognitiivisten kykyjen kehittymättömyys, käytöshäiriöt lapsuudessa sekä psyykkiset ja sosiaaliset ongelmat. Tutkimuksessa oli arvioitu myös, että nuorten rikoksilla oireiluun vaikuttaa nuorten omat kaveripiirit, asuinalueella esiintyvä huono-osaisuus ja rikollisuus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tilastojen mukaan nuorten mielenterveysongelmat ovat nousussa, joka selittää rikollisuuden kasvua. (Danielsson 2022, 19.)

Yksi iso altistava tekijä nuorelle rikollisuuteen päätyemisessä on nuoren kokemus osattomuudesta. Osattomuus vaikuttaa nuoren kokemukseen vaikuttaa omaan elämäänsä ja ympäristöönsä. Se tuo myös näköalattomuuden ja vie mielekkyyden elämästä, jolloin on vaikea nähdä tulevaisuuden tarjoamia mahdollisuuksia. Kun arjesta puuttuu tukiverkostot, eikä koe kuuluvansa mihinkään, päätyy helpommin etsimään niitä rikollisuuteen taipuvista ikätovereista. Negatiivinen kierre syntyy, kun nuori tuntee itsensä irralliseksi ja merkittömäksi sekä kokee omat voimavaransa riittämättömiksi. Nuoren elinpiiri on voinut jäädä hyvin kapeaksi ja sosiaalisten suhteiden hyödyllisyys on muuttunut haitalliseksi. Nuori on voinut jumittua esimerkiksi oman lähiönsä pieniin piireihin ja sieltä poistuminen voi tuntua ylivoimaiselta. Erityisesti maahanmuuttajat voivat kokea osattomuutta etsiessään paikkaansa suomalaisesta yhteiskunnasta kielimuurin, vähemmistöaseman ja perheen rikkonaisuuden vuoksi. (Helsinki 2022, 1-3.)

Laki nuoren rikoksesta epäillyn tilanteen selvittämisestä (633/2010) 15 säättää, miten nuoren rikoksesta epäillyn tilanteen selviämisen kannalta on tärkeää selvittää nuoren kokonaisvaltainen sosiaalinen tilanne ja ne syyt, mitkä vaikuttivat rikokseen syyllistymiseen. Lain mukaan on arvioitava riskit syyllistyä rikokseen sekä vahvistaa nuoren omaa halua elää rikoksetonta elämää. Laki nuorista rikoksentehtävistä (262/1940) 8§ mukaan rikoksesta tuomittu nuori voidaan asettaa valvontaan, jonka tarkoituksena on ehkäistä rikoksien uusintaa sekä tukea nuorta rikoksettoman elämän opettelussa.

Ammattilaisen olisi hyvä olla tietoinen erilaisista suojaavista tekijöistä, jotka ehkäisevät nuorten ajautumista rikollisen elämän pariin. Suojaavat tekijät toimivat myös sosiaalisena pääomana. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan nuoren kykyä olla ja toimia yhteiskunnassa sen normien mukaisesti. Nuoren oma resilienssikyky eli vastoinkäymisten sietokyky ja omat voimavarat kuten älyllinen ja sosiaalinen kypsyys, kyky käsitellä omia tunteita sekä elämänhallinnan tunne toimivat suojaavina tekijöinä ja ehkäisevät nuoren päätymistä rikolliseksi. Hyvät suhteet perheeseen, ystäviin ja muihin läheisiin sekä sitoutuminen koulunkäyntiin toimii ennaltaehkäisevinä tekijöinä nuorille. (Elonheimo 2010, 25.)

Yhteiskunnan näkemys alaikäisten rikoskäyttäytymiseen on koventunut ja alle 15-vuotiaiden rikosepäilyihin suhtaudutaan ankarasti ja rangaistuksia halutaan koventaa. Rikosten tekijöitä halutaan rangaista ja yhteisö kokee, että sillä on oikeus tuomita epäilty esimerkiksi sosiaali-

sessä mediassa. Rikollisuuden nähdään koskettavan vain pientä osaa nuorista, mutta itse asiassa se on hyvin yleistä. Jopa viidennes alaikäisistä pojista on täysi-ikäisyyteen mennessä saanut rangaistuksen tehdystä rikoksesta. Rikollisuuden monimuotoisuutta kuvaa se, että nuori on usein samaan aikaan rikoksen tekijä ja uhri. (Kostiainen 2021.)

Lasten oikeuksien edistämiseksi on tärkeää nostaa rikoksiin liittyviä näkökulmia esille yhteiskuntapoliittisiin keskusteluihin. Nuorten tekemät rikokset kuormittavat yhteiskuntaa, poliisia ja muita tahoja sekä tulevat kalliiksi. Rikoksilla oireilevat nuoret tarvitsevat apua ja tukea sekä uusintarikollisuutta tulee ehkäistä tehokkaasti. Poliisin lisäksi myös päättäjien, sosiaalitoimen ja nuorisoalan tulisi aktiivisemmin keskittyä nuorten tekemien rikosten ennaltaehkäisyyn. (Kostiainen 2021.)

5 Good lives model (GLM)

Good lives model (GLM) eli mielekkään elämän malli on voimavarasuuntautunut kuntoutusmenetelmä, jossa keskitytään yksilöllisiin kiinnostuksen kohteisiin, kykyihin ja pyrkimyksiin. Menetelmän on tarkoitus ohjata ammattilaisia tekemään suunnitelmallista työtä sen eteen, että asiakas pystyy kehittämään omia resursseja ja kompetenssia, jotta hän pystyy saavuttamaan itselleen merkitykselliset päämäärät. (Vilkas 2019, 1.)

Good lives model menetelmän on systemaattisesti kehittänyt Tony Ward ja hänen kollegansa. Menetelmä kehitettiin viitekehikseksi rikollisten kuntoutukseen. GLM menetelmää käytetään myös seksuaalirikosten kuntoutusohjelmissa ympäri maailmaa. Menetelmä perustuu ideaan, että meidän on rakennettava ihmisten vahvuuksia ja kykyjä, jotta voimme pienentää rikosten uusiutumisen riskiä. (Good lives model 2022.)

Menetelmässä tehdään konkreettiset tavoitteet, joilla voidaan löytää uudenlaisia hyväksytyjä keinoja saavuttaa merkitykselliseksi koettu elämä. Menetelmän kanssa työskennellessä on hyvä ottaa huomioon, että rikollisen elämän taakse jättämiseen tarvitaan riittävät sosiaaliset ja psykologiset resurssit yhteiskunnan puolesta sekä valtavasti omaa päättäväisyyttä ja päämäärätietoisuutta. (Vilkas 2019, 1.)

GLM menetelmä määrittelee ihmisen yksitoista perustarvetta (primary goods), jotka ovat hyvinvointi, tietämys, pystyvyys vapaa-ajalla, pystyvyys työssä, toimijuus, mielenrauha, yhteenkuuluvuus, yhteisöllisyys, tarkoitus, onnellisuus ja luovuus (Vilkas 2019, 2). Jokainen näistä perustarpeista voidaan vielä jakaa pienemmiksi osiksi, sillä perustarpeet ovat monimutkaisia ja monitahoisia (Fortune, Ward & Mann 2015, 15).

Hyvinvointi pitää sisällään GLM mukaan niin fyysisen, psyykkisen kuin seksuaalisen hyvinvoinnin. Jotta ihminen voi voida hyvin tarvitaan terveelliset elämäntavat ja elinympäristö.

Tietämys eli yksilön tietoisuus itselle tärkeistä asioista. Pystyvyys vapaa-ajalla, johon kuuluu harrastuksissa pärjääminen ja niistä nauttiminen sekä ihmissuhteiden ylläpitäminen. Pystyvyys työssä pitää sisällään yksilön ammattitaidon sekä pärjäämisen työelämässä. Toimijuudella tarkoitetaan yksilön kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä, itseohjautuvuutta sekä tunnetta elämänhallinnasta. Mielenrauhalla tarkoitetaan henkistä tasapainoa ja vapauden tunnetta isoista tunnekuohuista sekä stressivapaata elämää. Yhteenkuuluvuus pitää sisällään suhteet läheisiin, perheeseen, puolisoon sekä ystäviin. Tämä käsittää myös ihmisen saaman tuen, vastavuoroisen vuorovaikutuksen ja läheisyyden tunteen. Yhteisöllisyys käsittää ihmisen isompana osana yhteiskuntaa ja sen, että ihminen on toimiva osa yhteiskuntaa. Tarkoitus pitää sisällään oman elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden saavuttamisen. Tämä pitää sisällään myös yksilön arvot ja mielekkään elämän sisällön edellytykset. Onnellisuus tarkoittaa sitä, että ihminen on tyytyväinen itseensä ja elämäänsä sekä osaa nauttia käsillä olevista hetkistä. Luovuudessa tärkeää on, että ihminen pystyy ilmaisemaan itseään itselleen luontevalla tavalla. (Vilkas 2019, 6.)

Saavuttaakseen ensisijaiset tarpeet, tarvitaan todellisia keinoja eli toissijaisia tarpeita (secondary goods). Jotta olisi hyvät mahdollisuudet tavoittaa ensisijaiset tarpeet sosiaalisesti hyväksyttävästi, täytyy työskentelyssä keskittyä lisäämään yksilön kognitiivisia kykyjä ja voimavaroja. On tärkeää saada yksilö lisäämään voimavarojaan ja tukea ulkoisesti, jotta hän oppisi käyttämään sosiaalisesti hyväksytyjä keinoja ensisijaisten tarpeiden saavuttamisessa eikä turvautuisi sosiaalisesti sopimattomien keinojen käyttöön. (Vilkas 2019, 2.)

Menetelmän mukaan rikollista käyttäytymistä esiintyy, kun käytetään ongelmallisia tai sopimattomia keinoja tavoitellessa ensisijaisia tarpeita, kun hyvän elämän suunnitelma ei ole tehty tarpeeksi kattavasti, ensisijaisten ja toissijaisten tarpeiden välissä on ristiriita tai ne ovat epäjohdonmukaiset tai, kun ihmiseltä puuttuu sisäistä kyvykkyyttä muokata omaa malliaan elämän varrella. (Vilkas 2020, 4.)

Suunnitelman suppeus voi näkyä niin, että tavoitellaan yhtä tarvetta niin kovasti, että muut tarpeet kärsivät siitä. Kun yhden tarpeen tavoittelemisen on ylikorostunutta, voi se vaikuttaa haitallisesti esimerkiksi yhteenkuuluvuuden ja onnellisuuden tavoittelua. Tarpeiden tulisi olla johdonmukaisesti toisiinsa liittyviä tai täydentäviä, jotta ne eivät muodostaisi ristiriitaa keskenään. Suunnitelmassa on tärkeää asettaa tarpeet tärkeysjärjestykseen, jotta muodostuu kuva siitä, millaista tekemistä ja toimintaa ne vaativat. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että tarpeiden tavoitteluun käytetyt keinot eivät ole ristiriidassa keskenään. GLM mallin mukaan, kun ihminen syyllistyy rikolliseen toimintaan, liittyy se aina ensisijaisten tai toissijaisten tarpeiden tavoitteluun. Rikoksiin syyllistynyt pyrkii joko aktiivisen tai epäsuoran toiminnan kautta rikollisten keinojen avulla saavuttamaan ensisijaiset tarpeensa täytetyksi. (Vilkas 2020, 4.)

Nuori voi tavoitella yhteenkuuluvuutta tukeutumalla kaveripiiriin, joka on epäsosiaalinen tai hakea mielenrauhaa päihteiden käytöllä, jolloin puhutaan välittömästä yhteydestä rikoksen ja tarpeiden välillä. Välillisestä yhteydestä puhutaan, kun nuori ei ole aikonut syyllistyä rikolliseen toimintaan, mutta ei onnistu saavuttamaan tarpeitaan hyväksyttävien keinoin, jolloin hän turvautuu rikollisiin keinoihin. Tavoitellessa ensisijaisia tarpeita, tulee niistä usein heijastusvaikutuksia omaan elämään ja olosuhteisiin. Mikäli seuraukset ovat odottamattomia, voivat ne kasvattaa riskiä syyllistyä rikoksiin. Kun yhteenkuuluvuus ja toimijuus ovat ristiriidassa, voi sen lopputuloksena olla ihmissuhteen katkeaminen, jonka seurauksena ihminen voi kokea yksinäisyyttä ja ahdistuneisuutta. Päihteitä saatetaan käyttää, jotta voidaan torjua epämiellyttäviä tunteita, joka puolestaan voi pahimmillaan ajaa ihmisen menettämään elämänhallinnan, minkä seurauksena voi päätyä syyllistymään rikoksiin. (Vilkas 2020, 5.)

Mahdollisuudet saada menetelmä käytäntöön konkreettisoin keinoin riippuu sisäisten ja ulkoisten edellytysten hallinnasta. Käytäntöön saattaminen on riippuvainen myös yksilön oikeista kyvyistä, kiinnostuksista ja mahdollisuuksista ja siitä mitkä asiat yksilö näkee tärkeimpinä oman elämänsä kannalta. Se miten yksilö arvottaa elämän primääriset tarpeet, kertoo paljon siitä, millainen hänen identiteettinsä on ja millainen ihminen hän haluaa olla. Jotta tavoitteet ovat konkreettisesti yksilön helposti ymmärrettävissä on tärkeää tehdä mielekkään elämän suunnitelma (GLP). Suunnitelmasta voi tehdä oman näköisen, mutta tärkeää on laittaa perustarpeet yksilön omien mieltymysten mukaan tärkeysjärjestykseen. GLP suunnitelmaan kirjataan myös mitä positiivisia ja mitä negatiivisia keinoja yksilö on aikaisemmin käyttänyt sekä mitä keinoja tulevaisuudessa hän voisi käyttää saavuttaakseen perustarpeet. (Fortune ym. 2015, 15.)

Jengeihin ajautuneet nuoret on vaikea saada sitoutumaan väliintuloihin, sillä heillä on yleensä vähäinen luottamus ammattilaisia kohtaan. GLM menetelmässä lähestytään eri tavalla tavoitteita kuin muissa aiemmissa menetelmissä, joka edesauttaa jengiläisen kykyä nähdä itsensä yksilönä, jolla on mahdollisuudet muuttua. Menetelmän avulla tulevaisuuden näkeminen parempana on helpompaa ja houkuttelevampaa. Menetelmän avulla voidaan sitouttaa jengiläinen paremmin työskentelyyn, joka voi lopulta vähentää halua kuulua jengeihin. (Mallion & Wood 2020.)

6 Motivaatio kuntoutuksen perustana

Sosiaalityön yksi tärkeimmistä alueista nuorten kohdalla on motivaatio. Kun rakennetaan toimivia yhteistyösuhteita, motivaatio saa ison merkityksen. Yksi tavoite sosiaalityössä on se, että ihmisten hyvinvointi lisääntyy. Tämän takia on tärkeää kiinnittää huomiota sellaisiin asioihin, joiden tiedetään edistävän tai estävän hyvinvointia. Rikosseuraamusalan yksi keskeisimmistä sosiaalityön alueista on synnyttää, vahvistaa ja tarkastella motivaatiota. Kansainväliset

tutkimukset ovat kiinnittäneet huomiota siihen, että kun työskennellään rikosseuraamusalalla, interventioiden sijasta olisikin tärkeämpää huomioida motivaatio. (Lindeborg, Suonio & Lassila 2014, 213.)

Rikosseuraamusalalla on yhä enemmän alettu puhumaan positiivisesta kriminologiasta, joka ei perustu ainoastaan yhteen teoriasuuntaukseen. Positiivisessa kriminologiassa tärkeäksi nousee, että henkilön positiivisia tekijöitä vahvistetaan. Good lives model- menetelmä on yksi positiivisen kriminologian uusimmista ajattelumalleista, sillä sen tarkoituksena on keskittyä juuri ihmisen omiin vahvuuksiin ja voimavaroihin. (Lindeborg ym. 2014, 215.)

Motivaation lähteenä voi toimia sisäiset tai ulkoiset tekijät. Kun motivaatio tai sen lähde on tullut muualta, puhutaan yleensä ulkoisesta motivaatiosta. Tällöin ihmisen toiminnassa motivaatio perustuu siihen, että ihminen haluaa saavuttaa palkkion tai hän haluaa saada esimerkiksi koulusta hyviä arvosanoja. Motivaation kesto on yleensä hyvin lyhytkestoista. (Terveysverkko 2022.) Sisäinen motivaatio on tila, jossa halu tehdä asioita tapahtuu oman henkilökohtaisen syyn takia eikä niin, että ulkoiset tekijät määrittäisivät motivaatiota. Kun ihmisen motivaatio lähtee sisäisistä syistä, on se hänelle palkitsevampaa. (Nyyti 2022a.)

Puhuttaessa sisäisestä motivaatiosta puhutaan samalla autonomiasta eli omaehtoisuudesta. Tällä tarkoitetaan omista kokemuksista vaikuttaa omaan elämäänsä. Kun ihmisellä on sisäistä motivaatiota ja autonomiaa, on hän sitoutuneempi tekemiseen, sillä sisäisen innostuksen myötä hän jaksaa tarttua asioihin aina uudelleen. Näiden kahden merkitys luovuudessa, hyvinvoinnissa, tyytyväisyydessä, luottamuksessa, positiivissa tunteissa ja mielenterveydessä on valtava. Jos ihmisellä ei ole omaa sisäistä motivaatiota, voi sitä kuitenkin kehittää paremmaksi esimerkiksi asettamalla pieniä tavoitteita, jotka pilkkovat vielä pienemmiksi tavoitteiksi isot kokonaisuudet. Saavuttamalla tavoitteita saat kehitettyä omaa sisäistä motivaatiotasi ja samalla pystyvyyden tunne ja usko omiin kykyihin vahvistuu. (Nyyti 2022a.)

7 Ryhmistä voimaa

Kajutassa käytetään ryhmämuotoista sosiaalista kuntoutusta, jonka takia on hyvä ymmärtää ryhmien toimintaa. Ryhmämuotoisessa toiminnassa tärkeimmiksi tavoitteiksi nousee osallisuus, vertaistuki ja sosiaaliset suhteet ja niiden muuttuminen paremmiksi. Turvallisen tunnelman luominen on ehdottoman tärkeää ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta. Kaikkien osallistujien ääntä kuunnellaan, kaikki ovat yhtä arvokkaita ja osallistujilla on oltava tunne, että he voivat tulla tapaamisiin omana itsenään. Ryhmänvetäjän tehtävänä on pitää huoli, että kaikki nämä tavoitteet toteutuvat. (THL 2020.)

Nuoruuteen kuuluu se, että nuoret pyrkivät muodostamaan itsenäisesti ryhmiä. Nuoruudesta itsestään voidaan puhua eräänlaisena ryhmäilmionä. Iso osa nuoruudesta menee siihen, että

haetaan omaa sosiaalista paikkaa ryhmissä. Nuorten kanssa työskentelyssä onkin hyödyllisintä käyttää ryhmämuotoista työskentelyä opetukseen tai muuhun tavoitteelliseen toimintaan. Ryhmämuotoisen toiminnan ollessa sujuvaa muiden nuorten hyöty toisille on suuri, sillä se inostaa myös muita nuoria oppimisessa ja toimimisessa. Ryhmissä oleminen ja vuorovaikuttaminen itsessään on taito. Nuori ei välttämättä osaa kuitenkaan toimia itse ryhmässä vaan sitä pitää aikuisen johdolla opetella. Ryhmää ohjaava aikuinen hyötyy ryhmäilmioistä, sillä sen avulla hän saa hyödyllisiä välineitä nuorten kanssa työskentelyyn. Ryhmäilmion ansiosta osallistujilla on yhteinen kieli, jolla toimia ryhmässä. (EHYT 2015, 8.)

Isoimpia ongelmia yhteiskunnassa tällä hetkellä on nuorison syrjäytyminen. Syrjäytymisen takana on yleensä ryhmätaitojen ja -kokemusten puuttuminen. Nuori ei ole saanut positiivisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta eikä ole päässyt jakamaan omaa elämäänsä ja saamaan vertaistukea. Tästä syystä syrjäytymisestä aiheutuvat ongelmat lannistavat ja passivoivat. Kun nuori saa hyviä sosiaalisia kokemuksia ja taitoja, se ennaltaehkäisee tulevaisuudessa mahdollisia ongelmia sosiaalisissa suhteissa. Kun nuori kuuluu ryhmiin ja haluaa olla niissä, se sitoo nuoren yhteiskunnan toimintaan ja auttaa toimimaan siinä. Ryhmät auttavat vähentämään esimerkiksi päihteiden käyttöä ja kannustavat huolehtimaan itsestään. Yksi hyödyllisimmistä asioista mitä yhteiskunta voi nuorten hyväksi tehdä, on vahvistaa nuorten sosiaalisia valmiuksia ja ryhmissä toimimista. Samalla siihen panostaminen auttaa nuorten arjessa toimimista juuri sillä hetkellä. Sosiaaliset taidot ovat välttämättömiä, jotta yhteiskunnassa pärjää ja niitä on opeteltava, vaikka nuori kokisi ne epämiellyttäväksi ja vaikeiksi. (EHYT 2015, 10.)

7.1 Ryhmän vaiheet

Ryhmää perustettaessa on tärkeää olla tiedossa, miksi ryhmä perustetaan ja määritellä heti alussa tavoitteet toiminnalle. Ryhmän perustehtävän eli toiminnan punaisen langan on oltava selkeästi ryhmänohjaajan tiedossa. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 15.) Ensimmäisen kokoontumiskerran tärkeyttä ei voi liikaa korostaa, sillä ensihetket ryhmässä määrittelevät ryhmän tulevaisuuden ja ohjaajalta vaaditaan erityistä valppautta ryhmän ensihetkien ajan. Ryhmä-toiminnan alkaessa keskeisintä on luottamuksen, avoimuuden ja myönteisen ilmapiirin luominen. Ryhmänohjaajan täytyy saada heti alusta oman asiantuntevan, hyväksyvän ja kunnioittavan olemuksen avulla jokainen ryhmän jäsen vakuuttuneeksi siitä, että ryhmään osallistuminen ei ainakaan vie huonompaan suuntaan ryhmäläisen tilannetta. Kaikista helpoin tilanne ohjaajalle on silloin, kun osallistujat ovat tulleet vapaaehtoisesti ryhmään, sillä silloin ryhmäläisten asenne ryhmätoiminnan kannalta on positiivisempi ja avoimempi. (Stålhberg 2019, 67-68.) Ryhmän aloittamisen yhteydessä on tärkeää määritellä säännöt ja käydä läpi tarkoitus sekä toimintatavat (EHYT 2015, 28).

Alussa ryhmää ohjaa myötämielisyys ja tunnusteluvaihe. Tällöin nuoret ovat vielä kiinnostuneita muista ja ovat avoimia tutustumaan toisiin. Ryhmän ilmapiiri on yleensä hyvin

yksimielistä eikä ristiriitoja ole ilmassa. Alkuvaiheen jälkeen ilmapiiri ajautua kuohuntavaiheeseen, jolloin nuoret voivat alkaa kyseenalaistamaan toisiaan, ja toimintatapoja sekä alkavat vaati-maan omaa tilaa ja kunnioitusta. Ryhmän ilmapiiri saattaa olla kiristynyt eikä enää avoin ja työskentely yhdessä voi vaikeutua. Kuohuntavaihe johtuu siitä, että ryhmän osallistujat eivät ole vielä oppineet työskentelemään yhteistyössä. Hyvä alkuvaiheen ryhmäytyks toimii hyvänä pohjana kuohuntavaiheesta selviämiseksi. Kun ryhmän ryhmäytyminen on tehty huolella voivat sen jäsenet välttää taistelulta ja löytää omat roolinsa ilman kuohumista. Ryhmänohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmä kuohuntavaiheen ohi rakentavalla tavalla. (EHYT 2015, 31.)

Kuohuntavaiheesta päästyään ryhmä alkaa toimimaan yhteisen näkemyksen ja toimitapojen mukaan. Ryhmä on avoin, kunnioittava ja turvallinen. Myös eri mielipiteet ja toimintatavat pystytään hyväksymään, kunhan ne eivät ole isossa ristiriidassa ryhmän yhteisten tapojen kanssa. Jotta ryhmä voi toimia hyvän yhteistyön merkeissä, on ryhmänohjaajalla tärkeä rooli ryhmän vetämisessä. Yhteistyövaiheessakin ohjauksella ja tuella on valtavan iso rooli. (EHYT 2015, 34.)

Jossain vaiheessa tulla tilanteeseen, jolloin ryhmän toiminta loppuu. Ryhmän lopettamiseen voi liittyä paljon eri tunteita, varsinkin silloin, kun ryhmä on ollut toimiva (EHYT 2015, 35). Ryhmän päättymisen myötä voi aikaisemmat luopumisen kokemukset nousta pintaan ja ryhmäläinen voi tuntea valtavan isoa ahdistusta, surua ja haikeutta (Kaukkila & Lehtonen 2008, 26). Toiminta on lopetettava asianmukaisesti ja keskeneräiset asiat on saatettava päätökseen, jotta eteenpäin siirtyminen helpottuu (EHYT 2015, 35).

7.2 Ryhmädynamiikka ja onnistuminen

Ryhmädynamiikassa tärkeässä asemassa on jokaisen osallistujan oma rooli. Rooli tarkoittaa jokaiselle luontaista tapaa toimia ja olla osana ryhmää. Ihmisellä voi olla monia eri rooleja riippuen tilanteesta missä hän on. Ryhmätoiminnassa on sekä ennalta sovittuja rooleja että ryhmätoiminnan mukana rakentuvia rooleja. Ennalta sovittuja rooleja on yleensä ryhmän vetäjä, ja ryhmätoiminnan mukana syntyvät roolit muovautuvat vuorovaikutuksen yhteydessä. Ryhmätoiminnan kannalta olisi tärkeää, että ryhmän jäsenet pysyvät samoina alusta lähtien. Jo yhden jäsenen poistuminen ryhmästä muuttaa ryhmärakennetta ja voi laittaa kaikkien roolit uusiksi. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 52-53.)

Ryhmien onnistumisen kannalta on tärkeää, että osallistujat pysyvät samana alusta lähtien ja olisi hyvä, että tila, jossa ryhmä kokoontuu, pysyisi samana. Näin ryhmätoiminnan hajanaisuus ja sekavuus vähenee. Jokaisen ryhmätoimintakerran aiheen olisi hyvä olla oma kokonaisuus, sillä ryhmän on vaikeaa edetä, jos joudutaan kertaamaan edellisten tapaamisten sisältöä. (Stålhberg 2019, 63-64.) Suunnitteluvaiheessa on hyvä ottaa huomioon ohjaako ryhmää yksi vai useampi ohjaaja. Jos ryhmässä on useampia ohjaajia, on heidän opittava lukemaan

toisiaan. Parhaimmassa tapauksessa toinen ohjaaja toimii isona tukena ja apuna ryhmän vetämisessä, mutta kaikissa tilanteissa pariohjaajuus ei toimi. (Ståhlberg 2019, 64.)

7.3 Toiminnallinen osallistuminen

Tukea tarvitsevan nuoren ryhmään osallistuminen voi toimia parhaiten myös toiminnallisena osallistumisena. Toiminnallinen osallistuminen mahdollistaa nuorelle sen, että nuori toimii aktiivisesti ja aloitteellisesti omassa toimintaympäristössään. Toiminnallisuuden myötä nuoren rooli kasvaa ja hän ei ole aikuisten toiminnan kohteena, eikä hänen roolinsa ryhmässä ole näennäinen. Toiminnallisuutta edistäviä tekijöitä nuoren kohdalla ovat hänen oma intonsa, tahtonsa, aloitekykynsä, toiminnalliset taidot sekä hänen omat haasteensa. Nuoren välinen ydinvuorovaikutus antaa parhaimmat mahdollisuudet toiminnallisen osallistumisen toteutumisen kannalta. (From & Koppinen 2012, 35-38.) Toiminnallinen osallistuminen toimii parhaiten nuorelle merkityksellisessä toimintaympäristössä. (From & Koppinen 2012, 49).

Nuorten toiminnallisessa osallistumisessa korostuu merkityksellinen vuorovaikutus eli ydinvuorovaikutus. Nuoren ydinvuorovaikutus on merkittävää vuorovaikutusta arjessa ja se on joko nuoren ja aikuisen välistä tai nuorten keskinäistä vuorovaikutusta. Nuoren yksilölliset tarpeet määrittävät hänelle merkityksellisen ydinvuorovaikutuksen. Ydinvuorovaikutus pystytään hahmottamaan ja määrittämään havainnoimalla nuorta hänen omassa arjessaan sekä ammattilaisten kirjaamista dokumenteista. Nuorten välinen ydinvuorovaikutus antaa parhaimmat mahdollisuudet toiminnallisen osallistumisen toteutumisen kannalta. (From & Koppinen 2012, 47.)

8 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Kehittämistyön alussa on aina rajattava jokin pulma tai kysymys, johon kehittämistyöllä halutaan saada vastaus. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on jokin tuotos. Opinnäytetyön tarkoitus on kasvattaa omaa asiantuntijuutta, edistää verkostoitumiskykyä, vahvistaa ammatillisuutta sekä valmistella tulevia työelämätaitoja. On tärkeää miettiä aihe ja tavoitteet tarkasti, jotta kehittyminen on mahdollista. Toiminnallisen opinnäytetyön laajempina tavoitteina voi oman asiantuntijuuden kasvattamisen ohella olla pysyvämmät muutokset ajattelussa ja toimintatavoissa. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 41-42.)

Opinnäytetyön tuloksena tuotimme työelämäkumppanille ryhmärakenteen GLM-menetelmän toteuttamista varten. Yhteistyökumppanimme oli lastensuojelun yksikkö, jossa asuu rikoskierteessä olevia alaikäisiä nuoria. Tavoitteena oli GLM-menetelmän kautta parantaa nuorten elämänlaatua sekä tukea rikoskierteestä irtaantumista ja ehkäistä syrjäytymistä.

Tavoitteena oli kasvattaa omaa ohjausvalmiutta ja saada käytännön toiminnan tueksi teoriatietoa. Tavoitteena oli myös kasvattaa omaa innovointikykyä ja saada varmuutta oman ammatillisen kasvun taustalle. Tavoitteena oli saada valmiudet kehittämistyön tekemiseen työelämälähtöisesti ja antaa valmiuksia toteuttaa sitä tulevaisuuden ammattilaisina.

9 Kehittämistyön toteutus ja prosessit

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda uusia organisaatiota hyödyntäviä muutoksia työelämään. Tavoitteena oli tuoda organisaatiota hyödyntäviä työkaluja käytännön työhön. Kehittämistyön prosessin tulee pitää sisällään muutoksen toteuttamista. Tutkimuksellisen kehittämistyön tärkeä osa on se, että kaikki osalliset olivat koko prosessin ajan tietoisia sen etenemisestä. Eettisten kysymysten tärkeys korostuu myös koko kehittämistyön ajan. (Ojasalo, Moilanen & Rita-lahti 2015, 25-26.)

Lähestyimme konstruktivisen tutkimustyön kautta kehittämistehtävää, sillä tarkoituksena oli saada aikaan jotain konkreettista. Konstruktivistista tutkimustapaa käytetään silloin, kun on jokin käytännönläheinen ongelma, johon halutaan tuoda uudenlainen ratkaisu. Jotta voidaan rakentaa uudenlaista ratkaisutapaa, tarvitaan sen tueksi myös teoriaa ja tietoa käytännön tasolta. (Ojasalo ym. 2015, 65.) Tuotimme GLM-menetelmän mukaisia tehtäviä, jotka tukeutuivat vahvasti teoriapohjaan ja ovat käytettävissä niin ryhmä- kuin yksilömuotoisessa kuntoutuksessa. Tehtävät ovat suunniteltu vastaamaan rikoskierteessä olevien nuorten tarpeisiin ja soveltuvat hyvin käyttöön myös muiden asiakasryhmien kanssa.

Konstruktivisen tutkimustyön aikana voidaan käyttää useita eri menetelmiä, sillä lähestymistavassa ei rajata mitään menetelmiä pois (Ojasalo ym. 2015, 68). Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa yksikölle uuden menetelmän aloitukseen tarvittavat materiaalit. Pystyäksemme tuottamaan mahdollisimman laadukasta ja heille sopivaa materiaalia, oli meidän kerättävä tarvittavaa aineistoa monella eri tavalla. Lisäksi oli tärkeää olla hyvässä yhteistyössä yksikön vastaavan ohjaajan kanssa, jotta kehittämisprosessi saatiin vastaamaan heidän toiveitaan. Käytimme työssämme puolistrukturoitua kyselyä, avointa haastattelua ja dokumenttianalyysejä.

9.1 Kysely

Valitsimme menetelmäksi puolistrukturoidun kyselyn. Ojasalo ym. (2015,40) mukaan kysely on hyvä tilanteessa, jossa tutkittavasta aihealueesta on jo tietoa, mutta halutaan saada lisää tietoa. Kyselyn teimme sähköisen e-lomakkeen avulla, johon liitimme saatetekstin, jossa oli tietoa kyselyn tarkoituksesta ja siitä, mihin vastauksia käytettäisiin. Kysely lähetettiin yksikön vastaavalle ohjaajalle, joka välitti kyselyn työntekijöille. Yksikön vastaava ohjaaja keräsi myös kirjallisen suostumuksen jokaiselta. Suostumukset keräsi yksikön vastaava ohjaaja, jotta

saimme säilytettyä kyselyn anonyymiyden. Kyselyssä oli avoimia ja monivalintakysymyksiä sekä siihen oli aikaa vastata neljä viikkoa. Halusimme saada tehtyä mahdollisimman toimivan kokonaisuuden yksikön työntekijöille, jonka takia teetimme kyselyn juuri tälle kohderyhmälle.

Kyselyssämme oli viisi kysymystä. Osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä ja osa avoimia. Kyselyn avulla halusimme saada tietoomme yksikön työntekijöiden ideoita ja ajatuksia GLM mallin toteuttamisesta sekä yksikön asiakkaiden tarpeista. Kyselyssä kartoitettiin sitä, onko työntekijät käyneet GLM- koulutuksen sekä minä vuonna he olivat koulutuksen käyneet. Lisäksi kartoitimme sitä, oliko yksikön työntekijät olleet jo mukana GLM-menetelmän mukaisessa toiminnassa ja mikäli olivat niin missä roolissa. Avoimissa kysymyksissä kartoitimme sitä, mitä yksikön työntekijät pitivät tärkeänä ryhmän onnistumisen sekä toisaalta ryhmän epäonnistumisen kannalta. Kysyimme vielä, mitkä kolme tarvetta olisivat tärkeimpiä heidän mielestään yksikön asiakkaiden tilanteen kannalta. Lopuksi kysyimme mitä asioita pitää huomioida ryhmärakennetta miettiessä.

Saimme kyselyyn neljän viikon aikana seitsemän vastausta. Kajuutassa työskentelee 10 työntekijää, joten saimme kattavan otoksen vastauksia. Vastaukset olivat anonyymejä, emmekä keränneet mitään henkilö- tai asiakastietoja kyselyn aikana. Lähestyimme kyselyn vastauksia aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta. Halusimme tuoda työntekijöiden vastaukset suorilla lainauksilla alkuperäisilmauksien kanssa. Koimme alkuperäisilmauksien tuovan selkeästi esille työntekijöiden mielipiteet.

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä on tarkoitus kuvailla vastauksia sanallisesti ja vielä tarkemmin aineistoa halutaan analysoida redusoinnin eli pelkistämisen kautta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Ensimmäisessä vaiheessa kyselyn vastaukset käytiin läpi ja aineistosta otettiin tutkimuksemme kannalta tärkeä tieto ja tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto jätettiin pois. Tutkimuksen kannalta epäolennaiseksi tiedoksi katsoimme tyhjästä vastaukset tai vastaukset, jotka eivät vastanneet kysymykseen.

Toisessa vaiheessa on tarkoitus klusteroida eli ryhmitellä, jonka tarkoituksena on etsiä kyselyn vastauksista käsitteitä, jotka ovat samansuuntaisia. Tämän vaiheen tarkoitus on antaa raamatut tutkimukselle ja antaa ensisilmäys tutkittavalle ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Etsimme vastauksista yhtäläisyyksiä, joiden avulla saimme tietoa mitä vastaajat kokivat tarpeelliseksi. Jaottelimme vastaukset alaluokkiin ja niiden perusteella muodostui pääluokat. Pääluokiksi muodostui ryhmien toiminnan kannalta toiminnallisuus, osallisuus ja nuorten taustat.

Kolmannessa vaiheessa erotellaan tutkimukselle tärkeäksi noussut tieto, joiden pohjalta teoreettiset käsitteet muodostuivat. Tämä vaihe on aiheen käsitteellistäminen eli abstrahointi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin lopputuloksena saadaan vastaus tutkimuskysymyksille. Sisällönanalyysi pohjautuu asioiden tulkitsemiseen sekä

päätelmiin. Aineiston pohjalta saadaan käsitteellisempi näkemys ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.) Teoreettisiksi käsitteiksi kehitystyöllemme nousi toiminnallisuus, osallisuus sekä GLM menetelmän määrittelemät ensisijaiset tarpeet ja niistä erityisesti hyvinvointi sekä arvot.

Vastaaajista neljä oli käynyt GLM-koulutuksen vuonna 2022 ja yksi vuonna 2020. Kaksi vastaajista ei ollut käynyt koulutusta ollenkaan. Kaksi vastaajista oli toiminut GLM- mallin mukaisessa ryhmätoiminnassa ohjaajan roolissa. Loput viisi vastaajista ei ollut ollut mukana ollenkaan GLM-mallin mukaisessa toiminnassa.

Halusimme tietää, mitä vastaajien mielestä ryhmän vetämisessä tulisi ottaa vastaajien mielestä huomioon. Vastauksissa korostui ryhmäytymisen tärkeys sekä nuorten taustojen huomioon ottaminen. Lisäksi vastaajat pitivät tärkeänä rauhallista, ohjattua ja hallittua ryhmätilannetta. Nuoret oireilevat rikoksilla, joten vastauksissa nähtiin, että ohjaustilanteissa tarvitaan auktoriteettia ja ryhmätilanteissa nuoret eivät jaksakaan keskittyä pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti. Mielekästä teemaa ja selkeäkielisyttä pidettiin tärkeinä tekijöinä. Vastauksissa pidettiin tärkeänä GLM menetelmän tuntemista.

Ryhmäytyminen, sekä osallistujien samankaltaiset elämäntilanteet/haasteet

Nuoret oireilevat rikoksilla, hakevat auktoriteettia ja huomiota eivätkä jaksakaan keskittyä kauan.

GLM pitää tuntea menetelmänä.

Mielekäs teema ja selkeäkielisyys.

Seuraavaksi halusimme tietää mihin asioihin meidän tulisi kiinnittää suunnitellessamme tehtäviä huomiota sekä mitkä asiat voivat vaikeuttaa ryhmän vetämistä. Vaikeuttavina tekijöinä pidettiin osallistumattomuutta, tietämättömyyttä sekä sitoutumattomuutta.

Osallistujat eivät ole ryhmäytyneet tai ovat hyvin erilaisissa tilanteissa elämässään.

Osallistujat eivät ole sitoutuneet.

Osallistujat eivät osallistu ryhmätehtäviin.

Halusimme tietää, mitkä GLM-menetelmän määrittelemät tarpeet näkyivät sillä hetkellä tärkeimpinä yksikössä ja mitkä olivat sellaisia tarpeita, joita työntekijät olisivat halunneet lähteä työstämään ensimmäisenä GLM-menetelmän mukaisessa toiminnassa. Kaikissa vastauksissa nousi esille hyvinvointi, arjen tiedot ja taidot sekä elämän arvot.

Hyvinvointi, arjen tiedot ja taidot, sekä elämäni tarkoitus ja arvot.

Hyvinvointi, tarkoitus ja onnellisuus

Elämän tarkoitus ja arvot, vastuullisuus ja pärjääminen

Viimeisenä halusimme tietää, mitä asioita olisi hyvä ottaa huomioon ryhmärakennetta suunniteltaessa. Tärkeänä pidettiin ryhmän toiminnallisuutta ja mielekkyyttä nuorille. Lisäksi kulttuuritausta tulisi huomioida sekä jokaista jäsentä osallistamaan. Myös riittävää koulutusta ja selkeitä rakenteita pidettiin tärkeänä.

Toiminnallisuus ja mielekkyys nuorille.

Riittävä koulutus, sopivasti tiivis ryhmä ja selkeät rakenteet.

On huomioitava kulttuuri ja puhuttava nuoren kielellä.

Saimme kyselyn kautta paljon hyvää ja tarvittavaa tietoa. Kyselystä saadut vastaukset vahvistivat jo olemassa olevia tietoja. Osa vastauksista oli ennalta toivottua suppeampia, mutta saimme niistä kuitenkin kaiken olennaisen tiedon. Kun rakensimme oman materiaalipaketin, käytimme tehtäviä tehdessä vastauksista saatuja tietoja esimerkiksi lisäämällä tehtäviin toiminnallisuutta sekä jätimme tehtäviin soveltamisvaraa. Tehtäviin kaivattiin selkeää rakennetta, jonka takia panostimme tehtävissä ohjeistukseen sekä annoimme keskustelun tueksi apukysymyksiä, joilla johdatella oikeaan suuntaan keskustelua. Tehtävät noudattavat samaa rakennetta ja tehtävät on koottu niin, että niitä on ohjaajan helppo lähteä vetämään.

9.2 Haastattelu

Toisena menetelmänä käytimme haastatteluja. Käytimme avointa haastattelua, sillä se oli joustava ja keskustelunomainen tilanne. Avointa haastattelua oli hyvä käyttää tilanteissa, joissa haluttiin selvittää ihmisten todellisia ajatuksia. Avoimen haastattelun kanssa oli hyvä varata aikaa, sillä haastattelussa pitää osata kuunnella, tulkita ja viedä keskustelua haluttuun suuntaan. (Ojasalo ym. 2015, 41.) Haastattelimme yksikön vastaavaa ohjaajaa useita kertoja koko opinnäytetyön prosessin aikana. Saimme haastateltavalta tukea ja apua opinnäytetyöprosessin edetessä jokaisessa vaiheessa. Dokumentoimme haastattelut kirjallisilla muistiinpanoilla, joiden tekemiseen pyysimme luvan haastateltavalta etukäteen.

Haastattelimme yksikön vastaavaa ohjaajaa etänä Teams yhteydellä sekä kahdesti kasvotusten tapaamisten yhteydessä. Lisäksi kysyimme muutamia kertoja lisätietoja sähköpostin välityksellä. Saimme haastattelujen avulla tärkeitä tietoja yksikön toiminnasta sekä tarpeista. Saimme tietoa yksikön viikko-ohjelmasta, perustamisideasta, jo olemassa olevista ryhmistä sekä yksikön asiakkaiden osallistumisesta ryhmätyöskentelyyn.

Näytimme suunnittelemaamme tehtävät yksikön vastaavalle ohjaajalle ennen niiden julkaisua ja pyysimme niistä palautetta sekä keskustelimme tehtävien sopivuudesta yksikön tarpeisiin. Yksikön vastaava ohjaaja antoi tehtävistä hyvää palautetta sekä kehittämiskohteena yrityksen logojen sekä värien tai kuvien lisäämistä tehtäväpaperiin. Teimme nämä muutokset tehtäviin ennen niiden julkaisua. Haastattelun lomassa tuli myös ilmi, että yksikössä on alettu pohtimaan GLM-menetelmän mukaisen toiminnan aloittamista myös yksilötyöskentelyssä ryhmätyöskentelyn rinnalle. Yksikön vastaavan ohjaajan mukaan tehtävämme ovat kuitenkin sovellettavissa myös yksilötyöhön ja ovat täten sopivia myös siihen tarpeeseen.

9.3 Dokumenttianalyysi

Kolmantena menetelmänä käytimme dokumenttianalyysia. Tutustuimme työpaikalla oleviin dokumentteihin, muistioihin ja muihin tarpeellisiin tiedostoihin, sillä työpaikalla oleva tieto on salaista eikä ole julkisesti saatavilla olevaa. Eri dokumenttien kanssa pitää muistaa olla kriittinen ja miettiä miksi dokumentti on tehty ja kuka sen on tehnyt (Ojasalo ym. 2015, 43).

Kävimme sovitusti tutustumassa yksikössä oleviin materiaaleihin kuten yksikön perehdytyskäsikirjaan sekä eri ryhmien toiminnassa käytettäviin materiaaleihin. Kirjasimme huomioita paperille. Pyysimme luvan yksikön vastaavalta ohjaajalta näiden materiaalien hyödyntämiseen opinnäytetyössämme sekä katsoimme, ettei mukana ollut mitään salassa pidettävää materiaalia.

Tutustuessamme ryhmätoiminnassa käytettyihin materiaaleihin, huomasimme, että yksikössä olevat materiaalit olivat melko hajanaisia, johtuen siitä, että yksikkö on perustettu vasta vuoden 2022 alussa. Tutustuimme yksikössä olevan tunnetaitoryhmän tehtäviin sekä Vuorenhimon (2022) tekemiin GLM menetelmän tehtäviin. Materiaaleja emme käyttäneet työssämme muuten, kuin tutustumalla niihin. Tarkoitus oli tutustua materiaaleihin jo ennen tehtävien rakentamista, mutta sairastumisien vuoksi aikataulu muuttui ja lähdimme kokoamaan tehtäviä teorian, kyselyn ja aiempien haastattelujen pohjalta. Vertasimme tunnetaitoryhmän ja Vuorenhimon (2022) tehtäviä meidän tehtäviimme niin, etteivät ne ole liian samankaltaisia, mutta eivät myöskään liian erilaisia ja mahdottomia toteuttaa yksikössä. Materiaaleihin tutustuminen tuki uskoamme meidän tekemien materiaalien sopivuudesta yksikköön. Huolellinen perehtyminen teoriaan sekä kyselyjen ja haastattelujen antama tieto sekä olemassa oleva vahva ammatillinen osaaminen riitti pohjaksi kasata ryhmämateriaalit yksikköön sopiviksi.

10 Ryhmätoiminnan materiaalit

Lähdimme kokoamaan ryhmätehtäviä GLM menetelmän teorian sekä yksikön työntekijöiden kyselyn pohjalta. Lisäksi haastattelimme yksikön vastaavaa ohjaajaa ja tutustuimme jo yksikössä oleviin materiaaleihin. Tutustuimme myös keväällä 2022 tehtyyn opinnäytetyöhön,

missä Vuoreneimo (2022), teki materiaalipaketin Mäkirinteen nuorisokotiin GLM menetelmän mukaisesti. Saimme tutustua hänen tekemiin tehtäviin, kun vierailimme Nuorisokoti Sata-massa. Teoriaan perehtyessä huomasimme, että ennen tehtäviä olisi hyvä tehdä GLP eli mielekkään elämän suunnitelma.

Näiden tietojen pohjalta lähdimme rakentamaan 11 tehtävää, jotka vastaavat GLM menetelmän määrittelemiin 11 ensisijaiseen tarpeeseen sekä alkukartoitukseen tarvittavaa GLP suunnitelman pohjaa. Rakensimme tehtävät niin, että ohjaajan on niitä mahdollisimman helppo toteuttaa ja, että tehtäviä pystyy hyödyntämään myös GLM menetelmään perehtymätön henkilö. Tehtävät on suunniteltu niin, että niitä pystyy käyttämään sekä ryhmämuotoisessa sekä yksilömuotoisessa työskentelyssä. Tehtäviin on tuotu myös yksikön toiveiden mukaisesti toiminnallisuutta keskustelujen ohelle. Tehtävät ovat itse ideoituja, ainoastaan moraalitarinassa ja elämän räsymatossa on sovellettu ideoita. Vieraillessamme yksikössä syyskuussa 2022, kävimme yksikön vastaavan ohjaajan kanssa läpi tekemiämme tehtäviä, jotta saimme varmistusta sille, että tehtävät ovat sopivia yksikköön. Työryhmälle tullaan viimeisessä GLM koulutuksessa esittelemään tekemämme materiaalit marraskuussa 2022. Valmiit materiaalit liitettiin työn lopussa.

Halusimme luoda materiaalit niin, että sen tehtävissä toistuu ulkoisesti samanlainen linja ja ne ovat yksinkertaisesti luettavissa sekä ymmärrettävissä. Halusimme luoda ammattimaiset materiaalit. Kaikkiin tehtäviin lisättiin yhteistyökumppanin logo kuvaamaan sitä, että tehtävät on tehty juuri heille ja tehtäviin lisättiin myös kuvia elävöittämään tuotosta. Kuvat lisättiin yksikön vastaavan ohjaajan kanssa käydyn keskustelun jälkeen, jossa hän ehdotti kehittämisen kohteeksi kuvien lisäämisen tehtäviin.

Tehtävissä on ryhmän vetäjälle ohjeistukset tehtävän toteuttamiseen. Tehtävissä on myös alussa kerrottu tarvittavat materiaalit tehtävän suorittamiseen. Lisäksi tehtäviin on laitettu apukysymyksiä ja esimerkkitapauksia keskustelujen tueksi. Apukysymysten tarkoitus on ohjailla keskustelua käsiteltävän teeman ympärille. Apukysymysten tarkoitus on rajata keskustelua rikosoireilun ja haitallisten keinojen äärelle. Tehtäviä ei tarvitse suorittaa järjestyksessä, vaan niitä voidaan hyödyntää aina sen hetkisen tarpeen mukaisesti. Tehtävistä ei myöskään muodostettu erillistä tehtäväpakettia, sillä halusimme jättää mahdollisuuden sille, että yksikössä voidaan luoda lisää tehtäviä meidän tekemien rinnalle. Lisäksi yksikön toiveena oli saada GLM menetelmän käyttöönoton aloitukseen tukea valmiilla tehtävillä, josta jatkossa yksikössä voidaan jalostaa tehtäviä ja menetelmän käyttöä eteenpäin.

10.1 Mielekkään elämän suunnitelmani (GLP)

GPL suunnitelmaa tehdessä on mietittävä asioita voimavaralähtöisesti ja tavoitteena on konkreettisesti saavuttaa jokin myönteinen asia. Kaikista tärkein asia suunnitelmaa tehdessä on, että suunnitelma edesauttaa osallistujaa saavuttamaan mielekkään ja merkityksellisen

elämän. Asioita pohtiessa on keskittyä juuri sen osallistujan mieltymyksiin, voimavaroihin, taitoihin, temperamenttiin ja mahdollisuuksiin. Suunnitelman aikana on hyvä käydä ihmisen yksilölliset arvot, oman elämän roolit ja käytännöt läpi, jotta luodaan mahdollisuudet ensisijaisten tarpeiden saavuttamiselle ilman rikollisia keinoja. Tarkoitus on löytää sosiaalisesti hyväksyttäviä uusia keinoja. (Vilkas 2019, 4.)

GLP suunnitelman tarkoituksena on, että omaohjaajan kanssa käydään läpi ennen GLM pohjaisten ryhmien aloitusta GLM-menetelmän tarkoitus ja tehdä oman elämän mielekäs suunnitelma. Tämän tehtävän tarkoitus on orientoida nuoria tulevien teemojen pariin. Se myös aloittaa prosessin nuoren ajattelutavan kääntämisessä omaan itseensä ja omien tarpeiden käsittelyyn. Tehtävän mukana on saatekirja ohjaajalle, jotta hänen on helpompi ohjata keskustelua nuoren kanssa ja auttaa häntä rakentamaan oman mielekkään elämän suunnitelmaa.

Laadimme olemassa olevien GLP suunnitelmien pohjalta oman version suunnitelmasta. Suunnitelmassa käydään kaikki 11 ensisijaista tarvetta läpi, jossa ne laitetaan tärkeysjärjestykseen. Lisäksi määritellään tarvekohtaisesti positiivisia ja myönteisiä keinoja, joilla on jo aiemmin yrittänyt saavuttaa tarvetta, haitalliset keinot, joilla on tarvetta yrittänyt saavuttaa sekä se, millä myönteisillä keinoilla tulevaisuudessa tarpeet voisi saavuttaa.

10.2 Tehtävä 1: Hyvinvoiva ihminen

GLM menetelmä määrittelee hyvinvoinnin niin, että se pitää sisällään niin fyysisen, psyykkisen kuin seksuaalisen hyvinvoinnin. Jotta ihminen voi voida hyvin tarvitaan terveelliset elämäntavat ja elinympäristö. Haitallisina keinoina voidaan nähdä muun muassa päihteet tai epävakaat elinympäristöt. (Vilkas 2019, 6.)

Hyvinvointi koostuu monesta eri asiasta ja jokaiselle ihmiselle hyvinvointi tarkoittaa eri asioita. Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt, että ollakseen terve ja hyvinvoiva ihminen tarvitaan täydellinen tila, jossa fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi muodostaa kokonaisuuden. Myöhemmin on määriteltä, että terveys ja hyvinvointi ovat jatkuvasti muuttuvia tekijöitä, joihin vaikuttaa muun muassa se millaisessa elinympäristössä ihminen asuu, kaikki elämän kokemukset, arvot, asenteet ja ihmisen mahdolliset fyysiset ja psyykkiset sairaudet. Kaikista tärkeintä on se, mitkä asiat ihminen kokee tärkeiksi oman hyvinvointinsa kannalta. Ihmisen omat tavoitteet, ja se millainen hänen sosiaalinen ympäristönsä on, vaikuttavat valtavasti hänen kokemukseensa hyvinvoinnista. (Huttunen 2020.)

Tehtävän tarkoituksena on miettiä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä sitä mitä se pitää sisällään. Osallistujille annetaan erilaisia adjektiiveja, jotka kuvailevat ihmistä ja hyvinvointia. Osallistujat valitsevat adjektiiveista ne, jotka omasta mielestään ovat tärkeimpiä ominaisuuksia hyvinvoinnin kannalta. Nämä adjektiivit kootaan yhteiseen piirrettyyn ihmishahmoon, josta koostuu hyvinvoinnin kannalta kokonainen ihminen. Tehtävän aikana ja sen

jälkeen keskustellaan valituista adjektiiveista sekä siitä, miksi osallistujat valitsivat nämä adjektiivit ja miksi niitä pidetään tärkeinä. Lisäksi keskustellaan siitä, miksi loppuja adjektiiveja ei valittu tai pidetty tärkeinä.

10.3 Tehtävä 2: Kohti unelmaa!

GLM menetelmä määrittelee tietämyksen yksilön tietoisuudella itselle tärkeistä asioista. Riskinä voidaan nähdä rikoksille myönteinen asenne. (Vilkas 2019, 6.) Tulevaisuuteen yhdistettyjä positiivisia tunteita on optimismi, usko, varmuus, luottamus ja toivo. Kun ihminen on tulevaisuussuuntautunut ja hänellä on toivoa ja optimismia, on hänellä hyvät suojautumiskeinot masennusta vastaan, kun hän kokee vastoinkäymisiä. Nämä ominaisuudet lisäävät terveyden tunnetta ja tuovat myös parannusta työsuorituksiin varsinkin, kun ollaan haastavien työtehtävien äärellä. (Seligman 2008, 107.)

Nuoren omaa kokemusta hyvinvoinnista ja hyvää itsetuntoa on tuettava tarpeeksi, jotta nuorella voimavaroja ajatella ja suunnitella tulevaisuutta. On osattava luoda nuorelle luottamus ja usko omaan itseensä, jotta hänellä on mahdollisuus rakentaa tulevaisuudessa oman näköinen elämä yhteiskunnallisesti hyväksytyin keinoin. Yhteiskunnassa tapahtuu tällä hetkellä isoja muutoksia ja nuori voi kamppailla tunteidensa kanssa ja tuntea epävarmuutta tulevaisuudesta. (Savolainen & Toni 2019.) On tärkeää opettaa nuorille tulevaisuusorientoitunutta ajattelutapaa ja luoda samalla uskoa tulevaisuuden suunnitteluun. Nuoren on hyvä pysähtyä miettimään omia tavoitteitaan ja unelmiaan uudella tavalla, sillä nuorten ajaututtua rikoskierteeseen nuorten kyvyt eivät ole välttämättä riittäneet tällaiseen työskentelyyn.

Tehtävän tarkoituksena on pohtia osallistujien oman elämänsä kannalta tärkeitä asioita, unelmia ja tavoitteita. Tehtävässä osallistujan tulee pohtia, jokin itselleen tärkeä unelma tai haave, josta tuottaa omalla työllään teoksen, jonka laittaa tehtävän päätyttyä oman huoneensa seinälle muistuttamaan unelman tavoittelusta. Keskustelua käydään ohjaajan ja osallistujien kesken myös rikosmyönteisten ajatusten haitallisesta vaikutuksesta unelmien toteuttamiseen. Tavoitteena on saada käännettyä tällaista ajatusmaailmaa enemmän yhteiskunnallisesti hyväksytyjen keinojen puolelle saavuttaa unelmia.

10.4 Tehtävä 3: Harrastuksista voimaa!

GLM menetelmän mukaan pystyvyyteen vapaa-ajalla kuuluu harrastuksissa pärjääminen ja niistä nauttiminen sekä ihmissuhteiden ylläpitäminen. Haitallisena voidaan nähdä rikolliset mieltymykset. (Vilkas 2019, 6.) Jotta mieli voi hyvin ja arki on tasapainossa, on tärkeää keskittyä löytämään vapaa-ajalta asioita, jotka tuovat itselle hyvinvointia ja hyvää oloa. Jokaisen olisi hyvä löytää mieluisaa tekemistä vapaa-ajallensa ja löytää arjesta asioita, jotka auttavat jaksamaan sekä tukevat mielen hyvinvointia. Kun arkeen alkaa saamaan rytmiä ja löytää itselleen mielekästä tekemistä, joka pitää nuoren toimeliaana, edistää se samalla tunnetta

elämänhallinnasta ja kasvattaa nuoren hyvinvointia. (Mielenterveystalo 2022.) Joskus löytääseen hyviä vapaa-ajanvietto keinoja on lähdettävä rohkeasti kokeilemaan uusia harrastus- tai vapaa-ajanvietto keinoja tai mahdollisuuksia. Jos nuorella ei ole ollut hyväksytyjä keinoja viettää vapaa-aikaa eikä nuori ole löytänyt itselleen harrastusta, on hän sen myötä saattanut ajautua viettämään vapaa-aikaa haitallisoin keinoin.

Tekemisen lisäksi isossa roolissa ovat ihmissuhteet ja tunne osallisuudesta. Ihmissuhteiden, hyvien vuorovaikutuskokemuksien ja pelkän toisen läsnäolon voimaa ei voi väheksyä. Kun nuori saa hyviä kokemuksia asioista puhumisesta, pääsee tekemään asioita muiden kanssa ja kokee olevansa osa yhteisöä, vähentää se nuoren stressitasoa. Nuoren on hyvä saada kokemuksia erilaisista vuorovaikutussuhteista ja hän voi löytää uudenlaisten vapaa-ajanvietto kokemuksien kautta uusia ihmissuhteita, jotka voivat samalla myös tukea rikoksetonta elämää. (Mielenterveystalo 2022.)

Tehtävän tarkoituksena on saada ryhmiin toiminnallisuutta ja ylläpitää ihmissuhteita sekä parantaa ryhmän yhteishenkeä. Lisäksi on tärkeää ohjata osallistujia hyvin tapoihin viettää vapaa-aikaa. Tehtävässä pohditaan erilaisia tapoja viettää vapaa-aikaa, sekä samalla opetellaan ryhmässä toimimista ja kompromissien tekemistä. On tärkeää saada jokaisen ääni kuuluviin niin, että jokaisen toiveita kuunnellaan ja yhteinen tekeminen keksitään sen pohjalta.

10.5 Tehtävä 4: Mitä teen tulevaisuudessa?

GLM määrittelee pystyvyyden työssä/koulussa niin, että se pitää sisällään yksilön ammattitaidon sekä pärjäämisen työelämässä. Pystyvyyden tunnetta heikentää esimerkiksi työttömyys. (Vilkas 2019, 6.) Hyvinvoinnin yksi alueista on se, että nuori pystyy hyödyntämään jo saavutettua osaamista ja löytää omat kykynsä. Olisi tärkeää löytää se, mistä nuori itse aidosti pitää, sillä muuten vaarana on, että nuori hakeutuu koulutukseen vain jonkin ulkopuolisen odotusten ja vaatimusten takia. Jos nuori ei ole aidosti kiinnostunut valitsemastaan opiskelu- tai työpolustaan, on hänen myös vaikea pystyä sitoutumaan ja löytämään oma sisäinen motivaatio. Nuorta olisi hyvä tukea kokeilemaan ja tutustumaan eri alojen tarjontaan. Jotta nuori pystyy toteuttamaan omat toiveensa, on hänelle annettava vahvaa tukea opiskelun ja työn valitsemiseen sekä luotava hänelle realistinen kuva työelämästä. (Rinta-Jouppi 2022.)

Asuessaan nuorisokoti Kajuutassa pitää jokaisella nuorella olla opiskelupaikka tai hänen on arkisin käytävä päivä- tai työtoiminnassa. Oppivelvollisuus on nostettu 18 ikävuoteen asti, joten se koskee kaikkia yksikössä asuvia nuoria. Nuoren tultua yksikköön on selvitettävä välittömästi nuoren opiskelupaikka. Koulunkäyntiä pystytään tukemaan ja järjestämään myös tarpeen vaatiessa myös nuorisokodilla. Jos nuori ei ole vielä löytänyt, mitä haluaa jatko-opiskella toisella asteella, on tarkoitus yhdessä omaohjaajan kanssa kartoittaa sopivia opiskelupaikkoja yhdessä. (Polvi 2022b.)

Tehtävän tarkoituksena on vahvistaa osallistujan kykyä tunnistaa omia vahvuuksiaan sekä jo olemassa olevaa osaamista. Lisäksi on tärkeä kartoittaa, mitä ja millaista osaamista osallistujan tulisi hankkia vielä lisää. Tehtävässä tutustutaan erilaisiin työ- ja opiskelumahdollisuuksiin sekä kartoitetaan osallistujan omaan mielenkiintoon tulevaisuuden ammattia kohtaan. Ammatinvalinnassa on hyvä tukea nuorta rikoksettomaan elämään, sekä tavoitella elämässä pärjäämistä rikoksettomien keinoin. Tehtävässä keskustellaan myös nuorten rikostaustasta sekä rikosrekisterin vaikutuksesta opiskelu- tai työpaikan hakuun. Osallistuja voi tehdä ammatinvalintatestejä, kartoittaa mitä taitoja unelma ammattiin tarvitaan sekä miettiä koulutusvaihtoehtoja.

10.6 Tehtävä 5: Moraalitarina

GLM määrittelee toimijuuden yksilön kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä ja siihen kuuluu itseohjautuvuus sekä tunne elämönhallinnasta. Toimijuuden heikkoutena voi olla muun muassa impulsiivisuus. (Vilkas 2019, 6.)

Tehtävä on tehty herättelemään osallistujien ajatuksia elämönhallinnassa, itseohjautuvuudesta sekä kyvystä vaikuttaa omaan elämäänsä. Tehtävässä pohditaan moraalitarinan kautta elämän tapahtumien vaikutusta elämään, syy-seuraussuhdetta sekä omien valintojen vaikutusta seurauksiin. Tehtävään on tehty moraalitarina, jossa käydään läpi tarinaa varastamisesta ja sen seurauksista. Tarinan aikana mietitään teon seurauksia niin itselle kuin muillekin sekä erilaisia skenaarioita siitä, mihin kaikkeen varastaminen voi vaikuttaa. Tehtävässä ei ole oikeita eikä väriä vastauksia ja osallistujilta riittää kyllä tai ei vastaukset. Tehtävän aikana sekä lopuksi on hyvä keskustella osallistujien kanssa siitä, miltä moraalitarinan eteneminen tuntui sekä siitä, oliko osallistujan helppo valita vastauksia. Moraalitarina on tehty mukailleen AART menetelmää. AART (Adapted aggression replacement training) on sosiaalisen kyvykkyyden harjoitusmenetelmä, jota käytetään yhtenä kuntoutusmenetelmänä nuorten kanssa. (Gundersen, Olsen, Finne, Stromgren & Daleflod 2019, 184-185.) Tehtävän teossa AART menetelmän moraalitarinaa on muokattu vastaamaan työelämäkumppanin asiakaskunnan tarpeisiin.

AART menetelmän harjoitukset ovat tehty sen oletuksen pohjalta, että nuoret, joilla on käyttäytymisongelmia, pystyvät hahmottamaan vain oman itsensä kannalta sosiaalisia tilanteita. Nuorten on vaikea asettua toisen asemaan. Tutkimusten mukaan, kun nuorella on häiriökäyttäytymistä, on heidän havaittu suoriutuvan heikosti niissä tehtävissä, joissa pitäisi ottaa erilaisia näkökulmia huomioon ja tehdä moraalista pohdintaa. Kun moraalinen arviointikyky on viivästynyt, on nuorella sen myötä myös erilaisia ajatusviivästymiä, jonka avulla on perusteltu sosiaalisesti sopimatonta käytöstä. (Gundersen ym. 2019, 13.)

Nuoren on hyvä oppia näkemään toisen ihmisen näkökulma ja pystyä asettumaan toisen ihmisen asemaan. Moraalitarinat ovat hyvä keino harjoitella toisen asemaan asettumista, sillä, kun nuori laitetaan miettimään asioita eri näkökulmista, oppii hän samalla huomioimaan eri

tapoja katsoa asioita. Harjoitusten myötä nuori voi saada kykyjä toimia, kun vastaavanlainen oikea tilanne tulee vastaan. Nuori hyötyy ryhmämuotoisesta harjoittelutilanteesta, sillä ryhmässä nousseet näkökulmat ja oman harjoittelun tulokset voivat suoraan vaikuttaa siihen, miten nuori käyttäytyy vastaavanlaisessa tilanteessa oikeasti. (Gundersen ym. 2019, 13.)

10.7 Tehtävä 6: Irti menneestä!

Mielenrauhalla tarkoitetaan GLM menetelmässä henkistä tasapainoa ja vapauden tunnetta isoista tunnekuohuista sekä stressivapaata elämää. Ongelmat tunteiden käsittelyssä heikentävät mielenrauhaa. (Vilkas 2019, 6.)

Tehtävässä pohditaan osallistujien kanssa apukysymyksien avulla, kuinka mielenrauha saavutetaan sekä elämää stressivapaasti. Tehtävässä osallistujat pohtivat asioita, mitkä ovat olleet itselle elämässä vaikeita asioita, mitä ei ole vielä hyväksynyt tai asiat vaivaavat ja aiheuttavat stressiä mielessä. Tunnistettuaan näitä asioita osallistuja kirjoittaa asiat paperille, jonka jälkeen paperi revitään. Näin osallistuja päästää irti vaikeista asioista, hyväksyy ne osaksi omaa elämänpolkuaan sekä antaa itselleen mahdolliset väärät teot anteeksi. Tehtävässä voi myös kirjoittaa kirjeen jollekin henkilölle, jolle olisi halunnut joskus sanoa jotain, mutta syystä tai toisesta asia on jäänyt sanomatta. Kirjeen voi joko toimittaa henkilölle kenelle se on suunnattu tai tuhota ja sitä kautta päästää irti näistä asioista.

Ihmiseen kohdistuvat vaatimukset ja haasteet voivat aiheuttaa stressitilan, joka on tila, jossa ihminen on kuormittunut ja alkaa oireilla niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Stressitilanteet ovat usein kehittyneet pitkän aikavälin seurauksena, mutta stressi on voinut syntyä myös äkillisesti. Kun ihminen on stressaantunut, on hänellä tunne henkisten voimavarojen riittämättömyydestä. Pitkittyneen stressitilanteen seurauksena voi aiheutua masentuneisuutta, jolloin toimintakyky on alentuneessa tilassa. Lisäksi stressi saattaa vaikuttaa reaktiokyvyn herkistymiseen, impulsiivisuus lisääntyy ja riskienotto lisääntyy. (Kähkönen 2021.)

Nuorelle stressiä voi aiheuttaa muutokset ihmissuhteissa, talouteen liittyvät ongelmat, huonot elintavat ja elämänhallinnan puute sekä luottamuksen puute omiin kykyihin ja osaamiseen. On hyvä muistaa, että myös hyvät asiat elämässä aiheuttavat elimistölle samanlaisen stressitilan kokemuksen kuin negatiivisissa asioissa. Nuori voi kokea uuden työn, opiskelupaikan tai uuden ihmissuhteen aloituksen stressaaviksi, vaikka ne ovatkin positiivisia elämän tapahtumia. (YTHS 2022.)

Lapsuus ja osin myös synnynnäinen temperamentti määrittelevät ihmisen taipumuksen kokea stressiä ja kuormittavia tekijöitä. Lapsi, joka on kasvanut turvallisessa ympäristössä ja on saanut kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta, oppii paremmin käsittelemään ja hallitsemaan stressitilanteita kuin huonoissa olosuhteissa kasvanut lapsi. Varsinkin jos lapsi on kokenut väkivaltaa tai ankaria oloja, stressin sietokyky on heikompi. Stressin hallintaa voi harjoitella

erilaisilla mielenhallinta keinoilla ja opetella rentoutumaan eri tekniikoiden avulla. (Kähkönen 2021.) Sijaishuoltoon päätyneet nuoret ovat voineet joutua kasvamaan epävakaisissa olosuhteissa, kantamaan liian suurta taakkaa tai joutuneet aikuistumaan liian aikaisin.

10.8 Tehtävä 7: Läheiskukka

Yhteenkuuluvuus pitää GLM mukaan sisällään suhteet läheisiin, perheeseen, puolisoon sekä ystäviin. Tämä käsittää myös ihmisen saaman tuen, vastavuoroisen vuorovaikutuksen ja läheisyyden tunteen. Tunne läheisten suhteiden puutteesta aiheuttaa ongelmia yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisessa. (Vilkas 2019, 6.)

Tehtävässä on tarkoitus miettiä osallistujien kanssa läheisiä ihmissuhteita sekä vastavuoroisen vuorovaikutuksen tärkeyttä. Tehtävässä osallistujat laittavat itselleen viisi tärkeintä henkilöä läheiskukkaan sekä sen jälkeen pohtii valmiin strukturoidun taulukon avulla, mitä asioita kyseinen ihmissuhde osallistujalle antaa ja näin pystyy määrittelemään tärkeät elementit läheisistä ihmissuhteista. Tehtävän aikana on hyvä käydä keskustelua siitä, milloin ihmissuhde vaihtuu liian kuormittavaksi ja taas toisaalta sitä, mitkä tekijät tekevät ihmissuhteista läheisiä ja enemmän antavia kuin ottavia.

Kun puhutaan nuoresta, jolla on hyvät sosiaaliset taidot, tarkoitetaan sillä henkilöä, joka omaa tietynlaisen käyttäytymistavan, jota tarvitaan pystyäkseen toimimaan sosiaalisissa vuorovaikutus tilanteissa. Käyttäytymistapa vaatii vuorovaikutustaitoja ja niiden soveltamista eri tilanteissa. (Gundersen ym. 2019, 17.)

Jotta nuorella on mahdollisuus muodostaa ystävyysuhteita ja myös pitää niitä yllä, on osattava erilaisia taitoja. Ystävyysuhteissa on osattava ottaa huomioon toinen, on oltava huomaavainen ja osattava huomata ristiriitatilanteita sekä osattava ratkaista niitä. Kun ihmisellä on näitä ominaisuuksia, on hän sosiaalisesti kyvykäs. Nuori, joka käyttäytyy eri tavalla, mielletään yleensä käytösongelmaiseksi. (Gundersen ym. 2019, 19.)

Käytösongelmat ja sosiaalinen kyvykkyys eivät kulje aina käsikädessä vaan kumpikin käsite omaa erilaisia ulottuvuuksia. Puutteet sosiaalisessa kyvykkyudessa saattavat tuoda nuoren elämään yksinäisyyden tunteen ja jopa masennusta, mutta käytösongelmat saattavat puuttua. Toisaalta taas nuori, jolla on ongelmakäytöstä, voi taas osoittaa hyviä kykyjä sosiaalisten tilanteiden osalta. Kuitenkin usein nämä asiat esiintyvät yhdessä. (Gundersen ym. 2019, 19.)

Nuoren sosiaalinen verkosto on muodostettu ihmissuhteista. Jotta ihmisellä on hyvä sosiaalinen verkosto, on siinä oltava sinulle tärkeitä ja merkityksellisiä ihmisiä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että siinä pitäisi olla iso määrä ihmisiä tai uusia suhteita pitäisi jatkuvasti olla muodostamassa. Tärkeintä on löytää juuri ne ihmiset, jotka tukevat sinun hyvinvointiasi ja

hyväksyvät sinut juuri sellaisena kuin olet. Näiden ihmisten pitäisi olla sellaisia, joihin pystyt luottamaan myös vaikeissa tilanteissa. (Nyyti 2022b.)

Ihmiset ja ihmissuhteet muuttuvat ajansaatossa ja joskus ihmissuhde voi muuttua myrkylliseksi tai haitalliseksi. On hyvä oppia tunnistamaan sinun hyvinvointiasi tukevat suhteet ja oppia päästämään haitallisista suhteista irti. Ihmissuhteet, jotka kuormittavat ja kuluttavat voimavaroja, ovat haitallisia vuorovaikutussuhteita. On tärkeää muistaa huomioida oma jaksaminen ja onnellisuus. Kun huomaa ihmissuhteiden muuttuneen jaksamisen kannalta haitalliseksi, on vaikeat asiat otettava puheeksi tai otettava etäisyyttä. Hankalissakin elämäntilanteissa on tärkeää, että on ihmisiä, joihin pystyy tukeutumaan ja on myös rohkeasti otettava apua muilta vastaan. Joskus pelkkä toisen läsnäolo ja tieto siitä, että toinen on vierellä ja saatavilla, auttaa jaksamaan eteenpäin. (Nyyti 2022b.)

10.9 Tehtävä 8: Mistä kaiken löytää?

GLM menetelmän mukaan yhteisöllisyys käsittää ihmisen isompana osana yhteiskuntaa ja sen, että ihminen on toimiva osa yhteiskuntaa. Nuoren ystäväpiiri voi koostua rikosmyönteisistä kavereista tai jengeistä, joilla on iso vaikutus nuoren ajattelutapaan ja käyttäytymiseen. (Vilkas 2019, 6.)

Tehtävän tarkoituksena on tutustua erilaisiin julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palveluntuottajien palveluihin ja tarjotaan, joka voisi tulevaisuudessa tukea ja auttaa nuoria palveluiden piiriin hakeutumisessa. Tehtävässä mieluiten sovitaan tutustumiskäynti eri palveluihin. Tämä konkreettinen käynti edesauttaa sitä, että nuori tulevaisuudessa osaa itse hakeutua konkreettisesti avun piiriin. Keskusteltaessa yksikön vastaavan ohjaajan kanssa kävi ilmi, että erilaiset toimijat ovat käyneet tutustumassa yksikössä ja esittelemässä siellä toimintaa, mutta toiminnallisuutta lisätäksemme sekä yksikön toiveen mukaisesti tässä tehtävässä pää-tarkoituksena on tuoda palvelut lähelle nuoria sekä madaltaa kynnystä palveluihin hakeutumisessa.

Nykyinen yhteiskuntamme muodostunut niin, että se ihannoii vapautta. Yhteiskunta keskusteluissa on jumituttu yksilölähtöiseen ajattelutapaan, jossa keskusteluissa esiin nousee raha ja se mitä ihminen voi saavuttaa. Vapaus mahdollistaa paljon, muttei kuitenkaan vielä kannusta toimimaan. Yksilön on tärkeää löytää paikkansa yhteiskunnassa ja löytää sellainen työ tai toiminta, joka on itselle mieleistä ja palkitsevaa. Yksilön arvoista riippuen toiminta voi olla joko yhteiskuntaa tukevaa tai yhteiskunnalle haitallista. On tärkeää saada nuorten ajatusmalli kääntymään yhteisen hyvän tekemisen puolesta. (Uusitalo-Malmivaara 2014.)

Jotta yhteiskunta pystyy palvelemaan nuoria ja auttaa heitä löytämään oma kutsumuksensa, on tarjottava mahdollisuuksia tutustua mahdollisimman laajasti työ- ja koulutuselämän mahdollisuuksiin. Kun nuori pääsee kokeilemaan eri mahdollisuuksia ja saa tietoa, on suurempi

mahdollisuus, että hänen kiinnostuksensa työtä ja koulutusta kohtaan herää. Ihanne yhteiskunnan kannalta olisi se, että jokainen löytäisi oman kutsumusammattinsa ja tekisi työtä, joka tuntuu itselleen merkitykselliseltä. (Uusitalo-Malmivaara 2014.)

10.10 Tehtävä 9: Vanhat unelmat

GLM mukaan tarkoitus pitää sisällään oman elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden saavuttamisen. Tämä pitää sisällään myös yksilön arvot ja mielekkään elämän sisällön edellytykset. Riskinä voidaan nähdä rikoksille myönteinen asenne. (Vilkas 2019, 6.)

Tehtävän tarkoituksena on muistella omaa elämäänsä viisi vuotta sitten. Pohdinnassa tulisi keskittyä siihen, millaisia ajatuksia, toiveita, unelmia ja haaveita osallistujalla on ollut viisi vuotta sitten. On hyvä pohtia, onko saavuttanut näitä unelmia vuosien varrella ja jos on, niin millaisin keinoin. Tehtävässä on myös hyvä pohtia seuraavat viisi vuotta eteenpäin niin, että millaiset unelmat ja haaveet on nyt sitä aikaa ajatellen ja millaisin keinoin näitä voisi saavuttaa. Tehtävässä toiminnallisena osuutena osallistuja piirtää itsestään kuvan viisi vuotta sitten. Lisäksi näitä jo saavutettuja tai tulevaisuuden unelmia ja haaveita voi olla hyvä kirjoittaa ylös, jotta ne muistuvat mieleen paremmin. Tehtävän aikana käydään keskustelua arvoista ja niiden merkityksestä osallistujien elämään.

Nuoren on tärkeä oppia tunnistamaan omat vahvuudet, sillä niillä on iso yhteys, jotta pystyy näkemään tulevaisuuden positiivisena ja pystyy tekemään suunnitelmia sen suhteen. Kun löytää omia vahvuuksiaan nuoren hyvinvointi lisääntyy ja itsetunto nousee. Joidenkin tutkimusten mukaan iso osa koulumenestystä on siinä, että on tunnistanut omat vahvuudet ja voimavarat. Nuori, joka on tunnistanut omat vahvuutensa, pystyy hyväksymään myös ne alueet, missä hänen täytyy kehittyä ja ymmärtää myös sen, että hänen mahdollisuutensa vaikuttaa asioihin löytyvät hänestä itsestään. On tärkeä pysähtyä myös epäonnistumisien kohdalle, sillä niistä nuori pystyy oppimaan arvokkaita asioita. Opettamalla nuoret keskittymään löytämään vahvuudet ja voimavarat myös vaikeista ajoista, pystytään antamaan heille työkaluja välttämään riski- ja ongelmakäyttäytymistä jatkossa. (Uusitalo-Malmivaara 2014.)

Ihmisen arvot ovat sellaisia, että ne tuovat nuoren elämään jotain hyvää ja tärkeää. Kaikkea tekemistämme ohjaa henkilökohtaiset arvot. Arvot antavat myös merkityksen elämällemme. (Purjo 2014, 38-41.) Jokaisella nuorella on erilaiset arvot ja ne koostuvat asioista, joita nuori arvostaa ja tavoittelee itselleen (Purjo 2014, 43). Kun nuori elää omien arvojen kannalta elämäänsä tuntee hän elämänsä merkitykselliseksi ja miellyttäväksi. Nuoren on tärkeää oppia tunnistamaan arvonsa, sillä ne vaikuttavat kaikkiin elämän valintoihin, päätöksiin ja tavoitteisiin. Jos nuori ei ole vielä löytänyt arvoja, on hänen vaikea asettaa tavoitteita tulevaisuudelle. Arvojen tunnistamisen jälkeen on helpompaa tehdä elämää parantavia muutoksia ja saada vielä enemmän merkitystä omalle elämällesi. (Nyyti 2022c.)

10.11 Tehtävä 10: Arkinen onnellisuus

GLM menetelmän mukaan onnellisuus tarkoittaa sitä, että ihminen on tyytyväinen itseensä ja elämäänsä sekä osaa nauttia käsillä olevista hetkistä. Addiktiokäyttäytyminen heikentää ihmisen kokemaa onnellisuutta. (Vilkas 2019, 6.)

Tehtävän tarkoituksena on herätellä osallistujia pohtimaan onnellisuutta sekä asioita mitkä vaikuttavat positiivisesti, mutta myös haitallisesti onnellisuuden kokemukseen. Tehtävässä osallistujat ottavat tavallisesta ympäristöstään kuvia, jotka muistuttavat heitä jostain onnellisesta tilanteesta tai hetkestä, jolloin osallistuja on kokenut onnellisuuden tunnetta. Tehtävä voidaan suorittaa niin, että ryhmä lähtee yhdessä ulkoilemaan, jonka aikana kuvia voi ottaa tai niin, että osallistujan oman ulkoilun aikana hän ottaa kuvia. Lopuksi kuvista keskustellaan, sekä siitä, oliko tavallisesta ympäristöstä helppoa löytää niitä kohtia, joissa onnellisuuden tunne on ollut osana. Tehtävän tarkoituksena on, että osallistujat oppivat löytämään ja arvostamaan myös arjen pieniä onnellisia hetkiä.

Positiivisen psykologian mukaan onnellisuuden näkökulmaa on pohdittu jo ihmiskunnan alkua ajoista lähtien. Onnellisuuden näkökulma on vaihtunut useasti, mutta nykyisten määritelmien mukaan onnellisuus määritellään psykologiseksi tilaksi, jossa ihminen tuntee olonsa hyväksi sisäisesti. Määritelmän mukaan kaikki ihmiset tavoittelevat onnellisuutta ainakin jossain määrin ja se, miten onnellinen ihminen on, määrittyy siitä, miten ihminen itse arvioi onnellisuuttaan. (Uusitalo-Malmivaara 2014.)

Ihmisen kannattaa tavoitella onnellisuutta, sillä tutkimukset kertovat, että onnellisuudesta saadut hyödyt hyödyttävät ihmistä elämän kaikilla osa-alueilla. Kun ihminen on onnellinen, on hän myös energinen, luova, tehokas, yhteistyökykyinen ja valmis olemaan muille avuksi. Sosiaaliset suhteet ja ystävyysuhteet ovat todennäköisempiä niillä, jotka ovat onnellisia. Fyysinen terveys ja stressinsietokyky kasvavat onnellisuuden myötävaikutuksesta. (Mattila 2018.)

Mattilan (2018) mukaan Fredrickson (2009) on määritellyt positiivisuusteoriassaan, että onnellisuuden myötä ihminen voi saavuttaa menestyksen ja muita eri hyötyjä. Onnellisuuden tiedetään avartavan mieltä, se voi laajentaa positiivisia tunteita ja saada ihminen näkemään mahdollisuuksia myös siellä, missä niitä ei ole aiemmin nähnyt. Onnellisuuden myötä pystytään kasvattamaan myös ihmisen psykologisia, sosiaalisia ja fyysisiä voimavaroja. Onnellisuus antaa ihmiselle vahvan selviytymiskyvyn, joka toimii ennaltaehkäisevänä esimerkiksi masennusta vastaan. Elämän pituus voi pidentyä vuosilla onnellisuuden ansiosta.

Kun onnellisuuden perustaa nautinnon tai materialismin eli tavaroiden tuoman onnellisuuden, on tällainen onnellisuus usein lyhytaikaista. Tavoittaakseen pitkäkestoisen onnellisuuden ja hyvinvoinnin tunteen on ymmärrettävä, että niiden saavuttaminen syntyy elämisen ohella. Onnen pienet rippeet löytyykin arjen pienistä asioista, jotka on opittava itse löytämään.

Harjoittelemalla löytämään onnellisuutta jokaisesta päivästä, alkaa vähitellen positiivisten ajatusten virta syrjäyttämään negatiivisten ajatuksien virran. (Nytyi 2022d.)

10.12 Tehtävä 11: Elämän räsymatto

GLM menetelmän mukaa luovuudessa tärkeää on, että ihminen pystyy ilmaisemaan itseään itselleen luontevalla tavalla. Työttömyys ja rikosmyönteiset asenteet vaikeuttavat luovuutta sekä itseilmaisua. (Vilkas 2019, 6.)

Tehtävän tarkoituksena on herättää osallistujissa luovuutta sekä auttaa osallistujia löytämään keinoja tuoda itseään ilmi osallistujalle luonnollisella tavalla. Tehtävässä osallistujat maalavat tai värittävät omaa elämäänsä muistuttavaa räsymattoa. Jokainen väri kertoo jostain elämän vaiheesta sekä siitä näkeekö osallistuja sen valoisana ja iloisena kautena vai synkkänä ja värittömänä jaksena. Jokaisen teoksesta tulee erilainen, sillä jokaisen kokemukset elämästä tähän päivään saakka ovat eroavaisia. On myös tärkeä keskustella siitä, miten värit valikoituvat sekä siitä, miten mattoon saisi lisää väriä eli elämään lisää positiivisia kokemuksia. Mikäli osallistuja ei ole vielä löytänyt luovuuttaan, on ohjaajan hyvä tukea ja auttaa osallistujaa löytämään oma luovuutensa. Tehtävään saa toiminnallisuutta lisää, jos tehtävän suorittaa esimerkiksi leipomalla ja käyttämällä elintarvikevärejä tai värikkäillä muoviluvahoilla.

Luovuus on vaikeasti määriteltävissä. Luovuutta ei tule käsitellä vaan älykkyyden tai taitavuuden kautta. Huttunen (2006) kirjoittaa, miten Rothenberg (1990) ja Sternberg (2001) ovat määritelleet, että kun nuorella on kyky tehdä tai luoda jotain uudenlaista, syntyy siitä jotain arvokasta. Luovaksi nuoreksi voidaan kutsua sellaista, joka pystyy kehittämään käytäntöön uusia ratkaisuja tai ilmaisee itseään itselleen sopivalla erityisellä tavalla.

Luovuus kuuluu kaikkien elämään ja se esiintyy eri elämänvaiheiden mukaan eri muodoissa. Lapsuudessa luovuus tulee ilmi leikkien ja itseilmaisun kautta, kun taas nuoruudessa luovuuden muodot alkavat muuttua ja luovuuden avulla nuori oppii selviytymään jatkuvasti muuttuvan maailman pyörteissä. Jokainen on saanut syntyessään luovuuden lahjan, vaikka luovuus on usein miellettykin vain taiteen tai musiikin kautta esiintyväksi asiaksi. Iso osa luovuutta on se, että pystyy toimimaan luontevasti muuntautumiskykyisissä tilanteissa ja pystyy myös sisällyttämään niihin omia näkökulmiaan ja tuomaan omaa osaamistaan esille. Jotta pystytään kasvattamaan nuoren omaa luovuutta, on häntä kannustettava, annettava vapaus ideointiin ilman kritiikkiä ja ylläpidettävä myönteistä ilmapiiriä. (Vuorinen 2017.)

Luova toiminta antaa nuori mahdollisuuden ottaa arkeen välimatkaa ja nuori voi saada luovuuden kautta eri näkökulmaa asioihin sekä saada kokemuksen merkityksellisyydestä. Luovuuden kautta nuoren näkökulma laajenee ja nuori pystyy käsittelemään omaa elämäänsä sekä pystyy muokkaamaan niitä ollen samalla vahvassa vuorovaikutuksessa omien tunteiden, kokemusten ja toisten ihmisten kautta. Tavoite luovuudessa ei ole saada jotain tuotosta, vaan

luovuus itsessään on prosessi, jossa tärkeimpänä on itse kokemus ja sen kautta asioiden tarkastelu. Jotta nuori pystyy itsetutkiskeluun yhdessä muiden kanssa, on ilmapiiriin oltava turvallinen, jotta hän pystyy saamaan kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta. Kun nuori saa ryhmässä peilata omia kokemuksiaan, voi se auttaa häntä katsomaan omaa elämäänsä uuden näkökulman kautta ja sen myötä nuoren silmät voivat avautua näkemään uudenlaisia elämänsuuntia. (THL 2022.)

11 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyössä viimeiseen vaiheeseen kuuluu arviointi. Myös kehittämistyön aikaisempien vaiheiden aikana tehdään arviointia, mutta silloin sen päätehtävänä on antaa kehittämistyölle oikea suunta ja se on palautealusta kaikille, ketkä osallistuivat kehittämistyön tekemiseen. Lopullisessa arvioinnissa osoitetaan kehittämistyön onnistumisia. Kerättyä tietoa analysoidaan ja tiedonkeruu on suunnitelmallista arvioinnissa. Kun arvioinnista saadaan tuloksia, sen pohjalta voidaan vertailun avulla analysoida mitä vaikutuksia kehittämistoimilla on ollut ja miten kehittämistyö on edennyt. (Ojasalo ym. 2015, 47-48.)

Jotta arviointi on pätevää, sen edellytyksenä on, että kehittämistyön tavoitteet, panokset, prosessi ja aikaansaannokset tunnistetaan ja kuvataan tarkasti. Kun arvioidaan mitä kehittämistyössä on saatu aikaan, käytetään siinä kriteereinä, miten merkittävä on ollut lopputulos, miten yksinkertainen ja helppokäyttöinen se on, miten sitä voi soveltaa ja toistaa ja miten neutraali se on. (Ojasalo ym. 2015, 47-48.) Lisäksi on tärkeää arvioida ovatko opinnäytetyön eri osapuolet käsittäneet tavoitteet samoin kuin suunnitelmassa on ne esitetty. Käsitysten erot pystytään analysoimaan useiden eri näkökulmien puolesta. Arvioinneissa voidaan myös huomioida ovatko tavoitteet prosessin edetessä pysyneet samana vai muuttuneet. (Toikko & Rantanen 2009, 83.) Arvioinnin tukena voi käyttää muun muassa kyselyjen tekemistä, erilaisia haastatteluja tai dokumenttianalyysia (Ojasalo ym. 2015, 47-48).

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa yhteistyökumppanillemme heidän tarpeisiinsa suunniteltu materiaali GLM-muotoisen ryhmätoiminnan aloituksen tueksi. Kehittämistyön tarve oli ajankohtainen, sillä yhteistyökumppanimme tarkoituksena oli käynnistää syksyn aikana GLM-muotoinen ryhmätoiminta.

Tavoitteenamme oli kasvattaa omaa ohjausvalmiuttamme ja saada käytännön toiminnan tueksi teoriatietoa. Tavoitteenamme oli myös kasvattaa omaa innovointikykyä ja saada varmuutta oman ammatillisen kasvun taustalle. Tavoitteena oli saada valmiudet kehittämistyön tekemiseen työelämälähtöisesti ja antaa valmiuksia toteuttaa sitä tulevaisuuden ammatillaisina. Tavoitteet olivat realistisia ja hyvin rajattuja sekä työskentelimme määrätietoisesti asetettujen tavoitteiden eteen. Olemme pitäneet koko projektin ajan hyvää vuorovaikutusta

yhteistyökumppanin kanssa ja he ovat olleet tietoisia missä vaiheessa opinnäytetyö ja sen tehtävät etenevät. Kirjoitusprosessin aikana olemme aktiivisesti hakeneet palautetta ja kehittämisehdotuksia yhteistyökumppanilta ja ohjaavalta lehtorilta sekä muokanneet työtämme niiden perusteella.

Olemme perehtyneet tutkittavaan ilmiöön todella laajasti ja hankkineet työmme tueksi useasta eri teoreettisesta lähteestä tietoa. Teorian tueksi hankimme lisää tietoa myös kyselyn ja haastattelujen avulla varmistaaksemme työn laadun. Kehittämistyön avulla olemme vastanneet työelämän aitoon tarpeeseen ja kehittäneet tehtäviä sellaisen menetelmän pohjalta, josta on vielä tällä hetkellä Suomessa vähän materiaalia saatavilla. Kehittämistyön aikana GLM-menetelmästä olevan materiaalien vähäisyys sekä esimerkkitehtävien vähäisyys aiheuttivat välillä vaikeuksia tehtäviä tehdessä, mutta emme lannistuneet vaan jatkoimme määrätietoisesti tehtävien tekemistä.

Elokuussa 2022 huomasimme, että syksyn aikataulu tulee olemaan tiukka. Jotta pääsimme tavoitteisiimme, aloimme tehdä viikoittaista aikataulutusta. Viikonlopulla suunnittelimme aina seuraavan viikon aikataulun ja työskentelytavat. Koimme tämän hyödylliseksi tavaksi toimia, sillä olimme huomanneet, että mikäli viikkoa ei ollut suunniteltu etukäteen, saattoi välillä kulua viikko ilman opinnäytetyön tekemistä. Välillä piti ottaa etäisyyttä työhön, jotta innovatiivisuus ja luovuus eivät kärsineet sekä vältimme näköalattomuuden. Koska GLM-menetelmä on voimavarasuuntautunut menetelmä, jossa hyödynnetään myös positiivista psykologiaa, perehdyimme sekä hyödynsimme menetelmiä ja suuntauksia työssämme.

Arvioinnin kohteena oli opinnäytetyömme tarkoitus ja tavoitteet. Lopullisessa arvioinnissa tärkeää oli se miten helppokäyttöinen, merkittävä ja sovellettavissa lopputuotteemme on. Pyysimme materiaaleista arviointia yksikön vastaavalta ohjaajalta kirjallisena palautteen muodossa. Tarkoituksena oli myös pyytää palautetta ryhmän vetäjiltä, mutta yksikön työntekijöille suunnattu tämän opinnäytetyön ulkopuolinen koulutus oli vielä kesken, joten opinnäytetyötä tehdessämme ei yksikössä vielä voitu aloittaa GLM-ryhmien vetämistä. Opinnäytetyön prosessin aikana ammatillinen kasvumme oli valtavaa ja arvioinnin ansiosta saimme arvokasta tietoa omasta kehittymisestäämme ja kehittämistarpeistamme tulevaisuuden kannalta.

Kehittämistyön lopussa pyysimme Kajuutan vastaavalta ohjaajalta ja ohjaajilta palautetta opinnäytetyöstämme sekä luomistamme tehtävistä. Pyysimme palautteen Laurean virallisella palautepohjalla sekä saimme myös vapaata sanallista palautetta. Vastaavan ohjaajan palautteen mukaan opinnäytetyömme tulos nähtiin soveltuvaksi yksikköön ryhmä- ja yksilötyöskentelyyn. Yhteistyö oli koettu joustavaksi, helpoksi ja suunnitelmalliseksi. Vastaava ohjaaja arvioi opinnäytetyön tekijät itseohjautuviksi ja koki tehtävien olevan loistavia. Kehittämiskohdeena nähtiin tehtävien soveltaminen asiakkaiden taustojen mukaan. Työryhmän ohjaajien palautteessa haasteeksi nähtiin asiakkaiden motivointi luovien tehtävien ja värien äärelle.

Haasteeksi koettiin myös se, että joidenkin tehtävien ääreen pitää palata myöhemmin. Tehtävät koettiin osittain haastaviksi toteuttaa kohderyhmän kanssa, mutta niiden koettiin olevan silti sovellettavissa myös nuorille. Opinnäytetyö koettiin mielenkiintoiseksi ja avartavaksi sekä sen koettiin antavan lisää tietoa GLM menetelmästä. Tehtävät koettiin tärkeäksi rikostaustaisille nuorille ja niiden koettiin kasvattavan nuorten itsenäistymistä sekä päätäntävaltaa omista asioista.

12 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön tavoitteet on oltava moraalisesti korkealla, työn tekemisen pitää olla rehellistä, huolellista ja tarkkaa sekä työn tekemisestä tulevan tuotoksen pitää olla hyödyllinen käytännössä. Kysymyksessä on samat eettiset säännöt mitkä pätevät vuorovaikutustilanteissa ihmisten kanssa ja yhteiskunnassa toimimisessa. Kun tehdään tutkimustyötä, sen kohteena olevien ihmisten pitää olla tietoisia, mitä tutkija tekee, mikä on tutkimustyön kohde ja tavoitteet sekä missä roolissa he tulevat olemaan tutkimustyön aikana. (Ojasalo ym. 2015, 48.)

On myös hyvä ottaa huomioon kuka saa käyttää valmista työtä ja millaisissa tilanteissa sitä saa käyttää. Oman organisaation eettisistä säännöistä ja käytännöistä on otettava huolella selvää. Työtä tehdessä tulee muista huolellisuus, rehellisyys ja muista varmistaa asioiden todenmukaisuus. Eettiset kysymykset on muistettava myös tiedonhankinta- ja arviointimenetelmien kanssa. Tiedon keräämisessä tulee muistaa luottamuksellisuus ja tutkimuksessa mukana olevien tulee olla tietoisia, miksi tietoa on kerätty, mihin sitä tullaan käyttämään ja mihin tietoja tullaan käyttämään. Tulokset esitetään totuudenmukaisina eikä niitä saa vääristellä. Lähdemerkinnät on tehtävä aina huolella ja toisten tekstit sekä ajatukset on merkittävä oikein. Tee vain lupauksia, jotka pystyt myös pitämään. (Ojasalo ym. 2015, 49.)

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa tutustuimme huolella hyvän tieteellisen käytännön ohjeistukseen, jotta tutkimustyömme tuli uskottava ja luotettava sekä se noudatti eettisiä hyväksytyjä normeja. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, 6) mainitsee hyvän tieteellisen käytännön keskeisissä lähtökohdissa sen, että tutkimustyössä oli noudatettava tiedeyhteisössä tunnustettuja toimintatapoja, jotka olivat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus niin tutkimustyön esityksen kuin tallentamisen ja arvioinnin kannalta. Varmistimme työn olevan läpinäkyvää ja, että kaikki osapuolet olivat tietoisia opinnäytetyön tarkoituksesta ja siitä, mihin siinä kerättyjä tietoja käytettiin.

Halusimme totuudenmukaisia vastauksia kysymyksiin kyseiseltä kohderyhmältä, joten oli hyvä taata heidän anonyymiytensä. Tutkimustyössä on hyvä ottaa huomioon suostuvatko ihmiset vapaaehtoisesti vai pakon alla organisaationsa kehitystyöhön. (Ojasalo ym. 2015, 48-49.) Kyselyssä teimme ohjeistuksen, josta selvisi mihin kyselyn tuloksia käytettiin ja, että kyselyyn

vastaaminen oli vapaaehtoisesta ja anonyymiä. Yksikön vastaavaohjaaja keräsi kirjalliset suostumukset kyselyyn osallistumiseen. Anonyymiys säilytettiin kuitenkin sillä, että näitä tietoja ei jaettu meille. Kun kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, niin tiedostimme ja hyväksyimme sen, ettei jokainen työryhmän jäsen tulisi välttämättä vastaamaan kyselyyn. Käytimme työssämme niitä vastauksia, mitä kyselystä saimme. Kyselyn käsittelyn jälkeen kaikki kyselyssä kerätyt tiedot poistettiin ja hävitettiin.

Viestinnässä olimme avoimia ja pidämme huolen, että organisaatiossa oltiin tietoisia opinnäytetyön eri vaiheista. Pidimme koko prosessin ajan tasaisesti yhteyttä työelämäkumppaniin, jotta työn tavoite ja tulokset vastasivat niin tekijöiden kuin vastaanottavan puolen toiveita työn lopputuloksesta. Kun oltiin tekemisissä työelämälähtöisen kehittämistyön kanssa, piti siinä ottaa huomioon sekä yritysmaailman että tieteen tekemisen eri sääntöjä eettisyydestä (Ojasalo ym. 2015, 48).

Tutustuimme suunnitteluvaiheessa GLM-aiheesta tehtyihin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin, jotta vältymme samankaltaisuudelta. GLM- menetelmästä itsessään oli vielä saatavissa niukasti materiaalia etenkin suomen kielellä. Tämä toi haasteita työn omaperäisyyden säilyttämiseen. Välttyäkseen epärehellisyydeltä eli vilpiltä, tekstin piti olla itse tuotettua eikä plagioidua toisesta tekstistä. Myöskään omia tutkimuksia ei voi plagioida. Muita kehittäjiä ja toimijoita ei saa vähätellä, raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista, asioita ei voi yleistää ilman soveltuvaa kriittistä näkökulmaa ja määrärahoja ei saa väärinkäyttää (Ojasalo ym. 2015, 48-49). Vilpiksi voitiin katsoa sepittäminen eli itsekeksittyjen tuloksien esittäminen, havaintojen vääristely, plagiointi eli toisen työn kopiointi tai anastaminen eli toisen työn ottaminen omiin nimiin. Piittaamattomuus ilmenee yleensä törkeänä laiminlyöntinä tai holtittomuutena. Piittaamattomuudeksi voidaan laskea toisten tutkijoiden vähättelemine, puutteelliset viittaamiset tutkimustuloksissa, raportointi harhaanjohtavasti, puutteelliset kirjaukset tuloksissa ja aineistoissa sekä harhaanjohtaminen omassa tutkimustyössä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8-9).

Tutustuimme tarkemmin yhteistyökumppaniimme ja sen arvomaailmaan, sillä kehittämistyössä hankaluuksia olisi voinut tulla, jos toimeksiantajan totutut käytänteet, asenteet ja arvot eivät kohtaa oman ajattelun kanssa. Näiden asioiden oli hyvä olla tiedossa, mutta niiden ei voinut antaa ohjailla tulkintoja todellisista asioista. (Ojasalo ym. 2015, 49.) Ensimmäisten käyntien yhteydessä laadimme toimeksiantosopimuksen, jotta molemmat osapuolet sitoutuivat kehittämistyöhön. Tutkimusluvan saaminen kesti, sillä aluksi oli epäselvää, minkälaisen luvan opinnäytetyömme vaatii. Lähetimme virallisen tutkimuslupahakemuksen Humanalle, mutta lopulta selvisi, että yksikön vastaavan ohjaajan keräämät suostumiset sekä yksikön johtajan kirjallinen lupa riitti tutkimusluvaksi. Jotta työ oli eettisesti tarkasteltavissa, piti ottaa huomioon hankkeeseen sisältyviä oikeudellisia kysymyksiä ja tarvittavia sopimuksia, jotka sisälsivät vastuita ja velvollisuuksia (Ojasalo ym. 2015, 49).

Koska työskentelimme sosiaalialan parissa, meidän tuli ottaa huomioon sitä sääteleviä eettisiä säädöksiä. Kunnioitimme projektiin linkittyvien ihmisten ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta. Työllämme pyrimme lisäämään osallisuutta niin, että annoimme työntekijöille mahdollisuuden saada äänensä kuuluviin ja heidän kokemusten kautta saimme myös arvokasta, käytännön tason tietoa nuorten kanssa työskentelystä. Noudatimme salassapitovelvollisuutta ja huomioimme myös lastensuojelulain lainsäädännön, sillä työskentelimme alaikäisten nuorten kanssa työskentelevien parissa. Käytimme eettistä harkintaa tehdessämme valintoja ja päätöksiä. (Talentia 2017, 11-27.)

Jotta pystyimme varmistamaan luotettavuuden ja eettisyyden tutkimuksessamme, oli suunniteltava etukäteen mitkä asiat voivat heikentää opinnäytetyömme luotettavuutta. Oli mietittävä jo ennalta, miten aikoisimme ehkäistä ja ratkoa tulevia pulmia. Suunnitelmassa oli osoitettava, että hallitsee omaan työhönsä liittyvät kysymykset luotettavuudesta ja eettisyydestä sekä teorian ja käytännön tasolla. Käytännön tasolla tämä tarkoitti sitä, että omien ajatusten ohella käytettiin luotettavia lähdevitteitä, kun kuvattiin oman työn kannalta tärkeitä luotettavuus ja eettisyys asioita. Lähteet oli aina merkittävä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Kylmä & Juvakka 2007, 67-68.)

Oman työmme kannalta luotettavuutta olisi voinut heikentää se, että materiaalia oli saatavilla lähinnä englannin kielellä ja aineistoa käännettäessä suomen kielellä asioiden konteksti saattoi muuttua. Ennaltaehkäistäksemme tämän ongelman tarkistimme asian monen lähteen kautta, jotta saimme kokonais käsityksen asiasta. Lisäksi luotettavuutta olisi voinut heikentää se, ettemme tavanneet yksikön nuoria, joiden kanssa materiaalia tultaisiin käyttämään vaan olimme välikäden kautta saatavan tiedon varassa. Tämä heikensi ensisijaisen tiedon saamista. Ehkäisimme tätä tekemällä kattavaa pohjatyötä, jotta tunsimme taustalla vaikuttavat ilmiöt sekä ymmärsimme yksikössä asuvien nuorten taustoja. Olimme arvioineet, että luotettavuuden kannalta olisi huono, jos vastauksia tulisi liian vähän. Pyrimme ehkäisemään luotettavuuden ongelmia niin, että kyselyt olivat lyhyitä, helposti täytettävissä ja ymmärrettävissä sekä kysely ei kerännyt mitään henkilötietoja.

13 Pohdinta

Loimme kaksitoista tehtävää opinnäytetyön tuotoksena. Ennen opinnäytetyön julkaisua tehtävät esiteltiin yksikön vastaavalle ohjaajalle sekä ensimmäinen aiheeseen orientoiva tehtävä toimitettiin yksikköön jo ennen opinnäytetyön valmistumista. Työryhmälle tehtäviä ei ehditty esittelemään, sillä vasta prosessin loppuvaiheessa kävi ilmi, että yksikön henkilökunnan GLM koulutus oli vielä kesken, eikä näin ollen GLM työskentelyä ollut vielä aloitettu yksikössä. Olimme odottaneet saavamme palautetta myös siitä vaiheesta, kun tehtävät pääsevät käytännön kokeiluun, sillä se on yksi tärkeistä vaiheista kehittämistyön prosessissa. Valitettavasti

ryhmien ohjaukset eivät olleet vielä alkaneet, joten tehtäviä ei päästy testaamaan asiakasryhmän kanssa. Tästä johtuen käytännön palautetta tehtävistä emme ehtineet saamaan ennen opinnäytetyön valmistumista. Pyysimme kuitenkin tehtävistä palautetta ja kehitysideoitu yksikön vastaavalta ohjaajalta, jonka kommenttien ja ehdotusten myötä parantelimme tehtävien sopivuutta yksikköön. Esitellessämme tehtäviä vastaavalle ohjaajalle, tuli ilmi, että henkilökunnalla on GLM menetelmän viimeinen koulutuskerta marraskuussa, johon vastaava ohjaaja pyysi meitä esittämään tehtävät työryhmälle.

Viimeisellä tapaamiskerralla kävi myös ilmi, että yksikössä oli ollut pohdintaa siitä, pitäisikö GLM menetelmää käyttää ryhmämuotoisen toiminnan sijaan yksilötyöskentelyssä. Tulimme kuitenkin siihen tulokseen yksikön vastaavan ohjaajan kanssa yhteistuumin, että meidän ryhmämuotoiseen toimintaamme suunnitellut tehtävät ovat myös sovellettavissa yksilötyöskentelyyn, joten materiaaleille on yksikössä edelleen tarve. Olimme ottaneet jo tehtäviä suunniteltaessa huomioon sen, että tehtävät ovat soveltuvia myös yksilötyöskentelyyn, sillä olimme tehneet laajaa selvitystä kohderyhmästä ja heidän kokemistansa haasteista etenkin ryhmämuotoisessa toiminnassa.

Työskentelyn aikana olemme perehtyneet laajasti aihealuetta koskevaan teoriaan. Tutustuimme tarkasti myös Vuorenhaimon (2022) tekemään opinnäytetyölle samankaltaisuuksien välttämiseksi, sillä opinnäytetyö oli tehty samalle työnantajalle eri yksikköön. Tarkastelun kohteena oli myös Winterin (2018) tekemä opinnäytetyö, jossa hän tarkasteli GLM menetelmän osuutta tuetuissa asumispalveluissa. Olemme perehtyneet nuorisoriikollisuuteen ilmiönä sekä sen taustatekijöihin. Lisäksi tutustuimme ryhmän toimintaan sekä siihen, miten muodostaa ja koostaa hyvä, toimiva ryhmä. GLM menetelmä oli meille täysin tuntematon menetelmä ja asiakasryhmä oli sellainen, jonka kanssa emme olleet aiemmin työskennelleet. Otimme haasteen innolla vastaan unohtamatta kuitenkaan ajan määrittelemiä realiteetteja, sillä aihe on vaativa ja uusien tehtävien keksiminen vie aikaa.

Välillä teoriaan tutustuminen ja perehtyminen loi haasteita, sillä GLM menetelmästä oli hyvin vähän suomenkielistä tietoa ja alkuperäinen materiaali oli käännettävä englannin kielestä suomeksi. Olimme myös yhteydessä henkilöön, joka on suomentanut GLM menetelmään liittyvää materiaalia ja on kehittänyt mielekkään elämän mallin GLM menetelmästä. Sähköpostiviestien kautta saimme lisää tietoa hyvistä lähteistä, joista tietoa GLM menetelmästä löytyisi.

Mielestämme saavutimme opinnäytetyölle asetetut tavoitteemme, sillä saimme koottua todella laajan ja kattavan materiaalipaketin GLM menetelmän aloitukseen. Oma innovointikyky kasvoi valtavasti GLM menetelmän vetämiseen suunniteltujen tehtävien myötä. Olimme asettaneet kehittämistyölle aikataulun ja pysyimme siinä suunnitellusti. Tavoitteena oli GLM-menetelmän kautta parantaa nuorten elämänlaatua sekä tukea rikoskierteestä irtaantumista ja ehkäistä syrjäytymistä. Tehtävät on suunniteltu niin, että ne tukevat nuorten

rikoskierteestä irtaantumista, tukevat rikoksettomaan elämään sekä opettavat nuorille yhteiskunnallisesti hyväksytyjä tapoja toimia.

Päätimme jo opinnäytetyöprojektin alussa, että kirjoitamme koko työn yhdessä, jotta työn rakenne ja tyyli pysyy samanlaisena. Vaikka yhdessä kirjoittaminen raskasta ja työläämpää, säästää se loppuvaiheessa aikaa viimeistelyltä ja työstä tulee selkeä sekä yhtenäinen kokonaisuus. Tämän kehittämistyön jälkeen koemme, että olemme saaneet todella hyvät valmiudet lähteä rohkeasti toteuttamaan tulevaisuudessa kehittämistyötä. Tiedonhakukykyimme on kasvanut projektin aikana. Laaja perehtyminen aiheeseen on kasvattanut ammattitaitoamme paljon ja ammatillinen kasvumme on ollut huomattavaa.

Jatkossa työtä voisi kehittää niin, että materiaaleja testaamalla asiakaskunnalla, voisi materiaaleista saada räätälöityä vielä kohdennetummat juuri kyseiselle yksittäiselle asiakkaalle. GLM menetelmää voi käyttää myös muiden kuin rikoksista tuomittujen kanssa, sillä se käsittelee mielestämme laajasti ihmisen toiminnan perustarpeita, jotka kuuluvat jokaisen elämään taustasta huolimatta. Pohdimme kehittämistyön aikana sitä, että GLM menetelmä sopisi muokattuna koulumaailmaan, jossa nuoret opettelevat arvojen, hyvinvoinnin, moraalien ja osallisuuden merkitystä. Tämä toki vaatisi GLM menetelmästä tiedon helpompaa saatavuutta.

Lähteet

Painetut

- From, K. & Koppinen, M.-L. 2012. Menossa mukana. Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Gundersen, K-K., Olsen, T-M., Finne, J., Stromgren, B. & Daleflod, B. 2019. AART. Adapted aggression replacement training. 2. painos. Suomi: Suomen ART.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tallinna: Art House.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4.painos. Helsinki: SanomaPro,
- Seligman, M. 2008. Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään. Helsinki: Art House Oy.
- Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmä-ohjaajan opas. Keuruu: PS-kustannus.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 2.painos. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

- Danielsson, P. 2022. Nuorten väkivaltarikollisuuden määrä ja piirteet poliisin tietoon tulleen rikollisuuden valossa. Poliisi. Viitattu 18.7.2022. <https://poliisi.fi/documents/25235045/0/raportti-nuorten-vakivaltarikollisuus-poliisi.pdf/5707ff63-fce5-b1a3-83ed-6ae62808adfa/raportti-nuorten-vakivaltarikollisuus-poliisi.pdf?t=1646715994222>
- EHYT 2015. Ryhmä-ilmiö. Ryhmän ohjaajan käsikirja. Viitattu 15.8.2022. https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmailmio_opas_verkko.pdf
- Elonheimo, H. 2010. Nuorisirikollisuuden esiintyvyys, taustatekijät ja sovittelu. Turun yliopisto. Viitattu 26.7.2022. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/59505/AnnalesC299Elonheimo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fortune, C.-A., Ward, T. & Mann, R. 2015. Good lives and the Rehabilitation of Sex Offenders: A Positive Approach to Treatment. Viitattu 1.8.2022. https://www.researchgate.net/publication/299858478_Good_Lives_and_the_Rehabilitation_of_Offenders_A_Positive_Approach_to_Sex_Offender_Treatment
- Good lives model 2022. Information. Viitattu 28.9.2022. <https://www.goodlivesmodel.com/information.shtml>

Helsinki 2022. Osattomuus. Viitattu 26.7.2022. <https://www.hel.fi/static/sote/hankkeet/osattomuus.pdf>

Humana 2022. Nuorisokoti Satama. Viitattu 12.8.2022. <https://www.humana.fi/lastensuojelun-laitospalvelut/lastensuojeluyksikot/humanan-kallio-oy/nuorisokoti-satama/>

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Terveyskirjasto. Viitattu 30.9.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Huttunen, M. 2006. Hulluus ja luovuus. Duodecim. Viitattu 7.10.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96177>

Kauppinen, J. 2022. Nuorisorikollisuus on vähentynyt pitkään, mutta viime vuonna vakavin väkivaltarikollisuus lisääntyi- Poliisi: ”Toistaiseksi suhtautuisin edellisvuoden piikkiin poikkeusolojen seurauksena”. Rikosuhripäivystys. Viitattu 17.8.2022. <https://www.riku.fi/nuorisorikollisuus-on-vahentynyt-pitkaan-mutta-viime-vuonna-vakavin-vakivaltarikollisuus-lisaantyi-poliisi-toistaiseksi-suhtautuisin-edellisvuoden-piikkiin-poikkeusolojen-seurauks/>

Kautonen, S. 2003. Ammatillisen koulutuksen aulaturistit. Supra-projektin mahdollisuudet nuoren identiteettityön suuntaamisessa. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteen laitos. Viitattu 28.9.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8748/1/G0000491.pdf>

Kostiainen, R. 2021. Lapsen asemasta rikosprosessissa pitää keskustella eri näkökulmista. Haaste-lehti. Viitattu 18.7.2022. <https://rikosentorjunta.fi/-/haaste3-21-kriminaalipolitiikan-vaikuttajia-elina-pekkarinen>

Kähkönen, E. 2021. Aivot ja keho hälytystilassa- pitkittyneen stressin terveyshaitat. Aivoliitto. Viitattu 6.10.2022. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/aivot-ja-keho-halytystilassa-pitkittyneen-stressin-terveyshaitat#9be7748b>

Laki nuoren rikoksesta epäillyn tilanteen selvittämisestä 24.6.2010/633. Viitattu 12.8.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20100633>

Laki nuorista rikoksentehtävistä 262/1940. Viitattu 12.8.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1940/19400262>

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Viitattu 12.8.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lindeborg, H., Suonio, M. & Lassila, T. 2014. Sosiaalityö ja sosiaalinen tuki rikosseuraamusalalla. Rikosseuraamuslaitos 1/2014. Viitattu 29.9.2022. https://www rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-riisenjulkaisusarja/NdFcArAZr/RISE_1_2014_Sosiaalityo_ja_sosiaalinen_tuki_280214web_versio1.3.pdf

Mallion, J. & Wood, J. 2020. Good Lives Model and street gang membership: A review and application. Viitattu 1.8.2022. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178919301910?via%3Dihub>

Mattila, A. 2018. Onnellisuudesta seuraavat hyödyt. Terveyskirjasto. Viitattu 7.10.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00500>

Mielenterveystalo 2022. Arjen perusteet. Viitattu 30.9.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx

Nyyti 2022a. Motivaatio. Viitattu 28.9.2022. <https://www.nyyti.fi/hankkeet/takaisin-opintoihin-hanke-2019-2021/opintoihin-palaaajan-paketti/motivaatio/>

- Nyyti 2022b. Ihmissuhteet. Viitattu 7.10.2022. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ihmissuhteet/>
- Nyyti 2022c. Arvot. Viitattu 7.10.2022. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/arvot/>
- Nyyti 2022d. Onnellisuus. Viitattu 7.10.2022. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mielenterveys/onnellisuus/>
- Purjo, T. 2014. Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta. E-Kirja. Tampere: Tampere University Press.
- Rinta-Jouppi, J. 2022. Koulutus- ja ammatinvalinta. Nuortenlinkki. Viitattu 30.9.2022. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulutus-ja-ammatinvalinta>
- Savolainen, J. & Toni, A. 2019. Miten vahvistamme nuorten uskoa tulevaisuuteen? Blogikirjoitus. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 30.9.2022. <https://tem.fi/blogi/-/blogs/miten-vahvistamme-nuorten-uskoa-tulevaisuuteen->
- Talentia 2017. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 17.8.2022. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>
- Terveysverkko 2022. Motivaatio. Viitattu 29.9.2022. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>
- THL 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 15.8.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>
- THL 2022. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 7.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 17.8.2022. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Vilkas, A. 2019. Mielekkään elämän malli (GLM). Viitattu 1.8.2022. https://www.goodlivesmodel.com/GLM_finnish.pdf
- Vilkas, A. 2020. Mielekkään elämän malli (GLM). Viitattu 28.9.2022. https://www.goodlivesmodel.com/GLM_Finnish_v2_c.pdf
- Vuoreneimo, H. 2022. Materiaalipaketin kehittäminen GLM-mallin soveltamiseksi Mäkirinteen nuorisokotiin. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.9.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/746587/Vuoreneimo_Henna.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Vuorinen, K. 2017. Luovuus. Terveyskirjasto. Viitattu 7.10.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/lnv00016>
- Winter, S. 2018. Good lives model tukityön viitekehystenä Kriminaalihuollon tukisäätiön asu- mispalveluissa. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.10.2022.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141171/Winter_Siiri.pdf?sequence=1&isAllowed=y

YTHS 2022. Stressinhallinta. Viitattu 6.10.2022. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>

Julkaisemattomat

Polvi, T. 2022a. Kajuutan vastaavan ohjaajan haastattelu 8.6.2022. Humana Kalliola. Helsinki.

Polvi, T. 2022b. Nuorisokoti Satama-Kajuutta. Perehdytyskansio. Luettu 30.9.2022.

Liitteet

Liite 1: Kyselyn kysymykset	45
Liite 2: Ohjesivu	46
Liite 3: Mielekkään elämäni suunnitelmani GLP.....	47
Liite 4: Tehtävä 1: Hyvinvoiva ihminen.....	49
Liite 5: Tehtävä 2: Kohti unelmaa.....	51
Liite 6: Tehtävä 3: Harrastuksista voimaa	52
Liite 7: Tehtävä 4: Mitä teen tulevaisuudessa?.....	53
Liite 8: Tehtävä 5: Moraalitarina	54
Liite 9: Tehtävä 6: Irti menneestä!	57
Liite 10: Tehtävä 7: Läheiskukka	58
Liite 11: Tehtävä 8: Mistä kaiken löytää	61
Liite 12: Tehtävä 9: Vanhat unelmat	62
Liite 13: Tehtävä 10: Arkinen onnellisuus.....	63
Liite 14: Tehtävä 11: Elämän räsymatto	64
Liite 15: Työelämän palaute	65

Liite 1: Kyselyn kysymykset

Saatekirje:

Hei,

Olemme Lohjan Laurean sosionomiopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä Good Lives Model (GLM) ryhmärakenteen muodostamiseksi nuorisokoti Satamaan, Kajuutta yksikköön. Kysely tulee osaksi opinnäytetyötämme. Kyselyllä haluamme saada tietoa toimivista ryhmärakenteista ja teidän toiveistanne ryhmärakenteen muodostamiseen. Tavoitteenamme on tehdä teille ryhmärakenne ja siihen valmiita malleja GLM:n mukaisen toiminnan ohjaamiseen. Kysely on vapaaehtoinen, mutta arvostaisimme kovasti, mikäli vastaisitte kyselyymme. Kysely on anonyymi, eikä henkilötietoja tallenneta. Kyselyn avulla pääsette myös itse vaikuttamaan mallin muodostamiseen.

Kysymys 1: Oletko käynyt GLM koulutuksen? (monivalintakysymys) Jos olet, minä vuonna kävit koulutuksen?

Kysymys 2: Oletko ollut mukana GLM mukaisessa ryhmätoiminnassa? (monivalintakysymys) Jos olet, missä roolissa?

Kysymys 3: Mitä asioita pitäisi ottaa huomioon/huomioida ryhmän vetämisessä? Mitkä asiat voivat vaikeuttaa ryhmien vetämistä? (Avoin kysymys)

Kysymys 4: GLM määrittelee 11 perustarvetta. Mitkä kolme koet näistä olevan teidän yksikösänne tällä hetkellä tärkeimpiä? (Avoin kysymys)

Kysymys 5: Jotta saisit ryhmän toimimaan, mitä asioita olisi hyvä huomioida ryhmärakennetta muodostaessa? (Avoin kysymys)

Liite 2: Ohjesivu

Ohessa on 11 tehtävää, jotka vastaavat GLM (Good Lives Model) menetelmän määrittelemiin 11 ensisijaiseen tarpeeseen sekä alkukartoitukseen tarvittavaa GLP (mielekkään elämän suunnitelmani) suunnitelman pohja. Tehtävät on rakennettu niin, että ohjaajan on niitä mahdollisimman helppo toteuttaa ja, että tehtäviä pystyy hyödyntämään myös GLM menetelmään perehtymätön henkilö. Tehtävät on suunniteltu niin, että niitä pystyy käyttämään sekä ryhmämuotoisessa sekä yksilömuotoisessa työskentelyssä

Tehtävissä on ryhmän vetäjälle ohjeistukset tehtävän toteuttamiseen. Tehtävissä on myös alussa kerrottu tarvittavat materiaalit tehtävän suorittamiseen. Lisäksi tehtäviin on laitettu apukysymyksiä ja esimerkkitapauksia keskustelujen tueksi. Apukysymysten tarkoitus on ohjailla keskustelua käsiteltävän teeman ympärille. Apukysymysten tarkoitus on rajata keskustelua rikosoireilun ja haitallisten keinojen äärelle. Tehtäviä ei tarvitse suorittaa järjestyksessä, vaan niitä voidaan hyödyntää aina sen hetkisen tarpeen mukaisesti. Ennen tehtäviä olisi kuitenkin hyvä tehdä GLP suunnitelma.

Liite 3: Mielekkään elämäni suunnitelmani GLP

Mielekkään elämän suunnitelmani (GLP)

(mukaan Purvis, Ward & Willis 2011, 27)

Osa-alue	Myönteiset keinot, joita olen käyttänyt	Keinot, jotka ovat aiheuttaneet muille/minulle haittaa	Mitkä positiiviset keinot auttavat tavoitteeseen pääsyä?	Tärkeys 1-11
Hyvinvointi				
Tietämys				
Pystyvyys vapaa-ajalla				
Pystyvyys työssä/koulussa				
Toimijuus				
Mielenrauha				
Yhteenkuuluvuus				
Yhteisöllisyys				
Tarkoitus				
Onnellisuus				
Luovuus				

Tämän tehtävän tarkoituksena on omaohjaajan kanssa käydä läpi ennen GLM pohjaisten ryhmien aloitusta GLM-menetelmän tarkoitus ja tehdä oman elämän mielekäs suunnitelma. Tämän tehtävän tarkoitus on orientoida nuoria tulevien teemojen pariin. Se myös aloittaa prosessin nuoren ajattelutavan kääntämisessä omaan itseensä ja omien tarpeiden käsittelyyn. Tehtävän mukana on tämä saatekirja ohjaajalle, jotta hänen on helpompi ohjata keskustelua nuoren kanssa ja auttaa häntä rakentamaan oman mielekkään elämän suunnitelmaa.

Hyvinvointi pitää sisällään niin fyysisen, psyykkisen kuin seksuaalisen hyvinvoinnin. Jotta ihminen voi voida hyvin tarvitaan terveelliset elämäntavat ja elinympäristö. Haitallisina keinoina voidaan nähdä muun muassa päihteet tai epävaka elinympäristö.

Tietämys eli yksilön tietoisuus itselle tärkeistä asioista. Riskinä voidaan nähdä rikoksille myönteinen asenne.

Pystyvyys vapaa-ajalla, johon kuuluu harrastuksissa pärjääminen ja niistä nauttiminen sekä ihmissuhteiden ylläpitäminen. Haitallisena voidaan nähdä rikolliset mieltymykset.

Pystyvyys työssä/koulussa pitää sisällään yksilön ammattitaidon sekä pärjäämisen työelämässä. Pystyvyyden tunnetta heikentää esimerkiksi työttömyys.

Toimijuudella tarkoitetaan yksilön kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä, itseohjautuvuutta sekä tunnetta elämäntilanteesta. Toimijuuden heikkoutena voi olla muun muassa impulsiivisuus.

Mielenrauhalla tarkoitetaan henkistä tasapainoa ja vapauden tunnetta isoista tunnekuohuista sekä stressivapaata elämää. Ongelmat tunteiden käsittelyssä heikentävät mielenrauhaa.

Yhteenkuuluvuus pitää sisällään suhteet läheisiin, perheeseen, puolisoon sekä ystäviin. Tämä käsittää myös ihmisen saaman tuen, vastavuoroisen vuorovaikutuksen ja läheisyyden tunteen. Tunne läheisten suhteiden puutteesta aiheuttaa ongelmia yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisessa.

Yhteisöllisyys käsittää ihmisen isompana osana yhteiskuntaa ja sen, että ihminen on toimiva osa yhteiskuntaa. Nuoren ystäväpiiri voi koostua rikosmyönteisistä kavereista tai jengeistä, joilla on iso vaikutus nuoren ajattelutapaan ja käyttäytymiseen.

Tarkoitus pitää sisällään oman elämän tarkoituksen ja merkityksellisuuden saavuttamisen. Tämä pitää sisällään myös yksilön arvot ja mielekkään elämän sisällön edellytykset. Riskinä voidaan nähdä rikoksille myönteinen asenne.

Onnellisuus tarkoittaa sitä, että ihminen on tyytyväinen itseensä ja elämäänsä sekä osaa nauttia käsillä olevista hetkistä. Addiktiokäyttäytyminen heikentää ihmisen kokemaa onnellisuutta.

Luovuudessa tärkeää on, että ihminen pystyy ilmaisemaan itseään itselleen luontevalla tavalla. Työttömyys ja rikosmyönteiset asenteet vaikeuttavat luovuutta sekä itseilmaisua.

Liite 4: Tehtävä 1: Hyvinvoiva ihminen

Hyvinvoiva ihminen

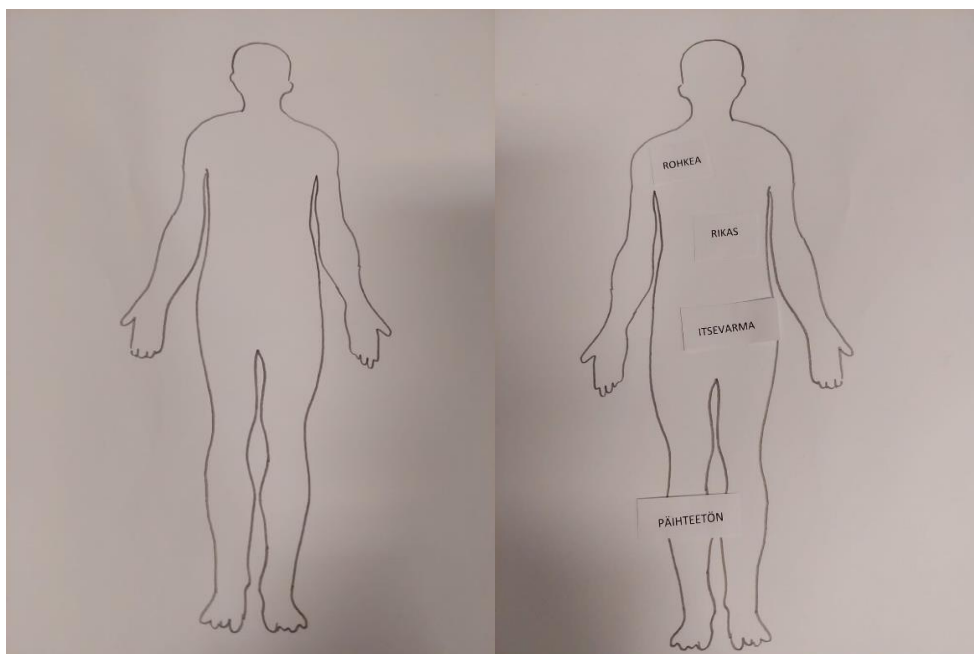
Hyvinvointi pitää sisällään niin fyysisen, psyykkisen kuin seksuaalisen hyvinvoinnin. Jotta ihminen voi voida hyvin tarvitaan terveelliset elämäntavat ja elinympäristö. Haitallisina keinoina voidaan nähdä muun muassa päihteet tai epävaka elinympäristö.

Tähän tehtävään tarvitaan:

- Adjektiivit, jotka kuvaavat ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä
- Ihmishahmo, joka laitetaan seinälle
- Sinitarraa/teippiä

Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä hyvinvointi tarkoittaa ja mitä se pitää sisällään. Osallistujien kanssa käydään keskustelua hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavista keinoista sekä haitallisista keinoista. Tarkoitus on saada osallistujat pohtimaan mistä hyvinvointi koostuu ja mitkä asiat haittaavat hyvinvointia. Tavoitteena on käynnistää ajatusprosessi, missä osallistuja alkaa aktiivisesti ajattelemaan hyvinvointia kokonaisuutena.

Keskustelun jälkeen ohjaaja levittää pöydälle hyvinvointiin liittyvät sanat ja käy ne läpi osallistujien kanssa. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa, että jokainen osallistuja ymmärtää sanojen merkityksen. Ohjaaja kertoo osallistujille, että heidän on tarkoitus koota yhdessä se, millainen on heidän mielestään hyvinvoiva ihminen. Jokainen osallistuja valitsee kaksi omasta mielestään tärkeää adjektiivia ja laittaa ne seinällä olevaan ihmishahmoon.



Kun jokainen osallistuja on laittanut sanat ihmishahmoon, aloitetaan keskustelu seinälle päätyneistä adjektiiveista:

Miksi nämä adjektiivit valikoituivat sanojen joukosta?

Miksi osallistuja pitää näitä tärkeinä?

Päätyikö seinälle hyvinvointiin haitallisesti vaikuttavia keinoja?

Jos seinälle päätyi haitallisia keinoja, miksi ne koetaan hyvinvoinnin kannalta tärkeiksi?

Mitkä ominaisuudet löydät tai haluaisit löytää itseltäsi?

Esimerkki: Seinälle on päätynyt sana päihtynyt. Ohjaaja avaa keskustelua kysymällä miksi osallistuja on laittanut kyseisen sanan. Tarkoituksena on saada osallistuja löytämään haitallisen keinon takana oleva positiivinen vaikutus. Osallistuja kertoo laittaneensa sen siksi, että silloin on rento olo. Ohjaaja jatkaa keskustelua kysymällä mistä muista asioista osallistujalle tulee rento olo. Osallistuja on hyvä saada miettimään miten saada rento olo ilman haitallisia keinoja. Keskustelun kautta nuoren ajatusprosessi positiivisten keinojen löytämiseksi on alkanut.

Seuraavaksi keskustellaan pöydälle jääneistä sanoista:

Miksi nämä adjektiivit eivät päätyneet seinälle?

Miksi osallistuja ei pidä näitä tärkeinä?

Olisiko pöydälle jääneissä sanoissa ollut vielä jotain sanoja, jotka osallistuja olisi laittanut seinälle, mikäli osallistuja olisi saanut laittaa enemmän kuin kaksi sanaa?

Lopuksi voidaan vielä jakaa pöydälle jääneet sanat positiivisiin sekä haitallisiin keinoihin.

Liite 5: Tehtävä 2: Kohti unelmaa

Kohti unelmaa!

Tietämys eli yksilön tietoisuus itselle tärkeistä asioista. Riskinä voidaan nähdä rikoksille myönteinen asenne.

Tähän tehtävään tarvitaan:

-Askarteluvälineitä (paperia, kyniä, maalausvälineitä jne.)

-Teippiä/sinitarraa

Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä tietämys tarkoittaa. Ohjaajan tarkoituksena on saada osallistujien ajatusprosessi omista tärkeistä asioista alulle. Ohjaaja voi halutessaan kertoa myös oman joko toteutuneen tai tulevan unelmansa.

Apukysymyksiä keskustelun tueksi:

Mitä asioita pidän tärkeinä?

Mitä haluan saavuttaa tulevaisuudessa?

Mitkä tekijät voivat estää/hidastaa tärkeän asian saavuttamista?

Koenko unelman olevan aidosti saavutettavissa?

Olenko jo saavuttanut jonkin unelman? Miten?

Seuraavaksi osallistujien on tarkoituksena miettiä oman elämän tärkeitä asioita sekä jokin unelma, jota kohti haluaa päästä. Osallistuja askartelee itselleen unelmasta teoksen, joka toimii muistutuksena unelmasta sekä sen tavoittelusta. Tuotos voi olla esimerkiksi piirustus, maalaus tai lause. Askartelun tuotos laitetaan osallistujan omaan huoneeseen esille, jotta se toimii motivaattorina.

Ohjaajan tehtävänä on ohjata keskustelua niin, että löydetään keinot saavuttavat unelmat hyväksytyin keinoin. Tehtävän aikana käydään keskustelua hyväksytyistä ja hyödyllisistä keinoista unelman saavuttamiseksi sekä keskustellaan haitallisista keinoista, jotka voivat riskeerata unelman saavuttamisen. Tavoitteena on saada käännettyä rikosmyönteisten ajatusten ja asenteiden suunta yhteiskunnallisesti hyväksytyihin keinoihin.

Esimerkki: Osallistujan unelmana on tulla rikkaaksi. Saavuttaakseen tämän unelman osallistuja hankkii omaisuutensa rikollisin keinoin kuten myymällä huumeita. Ohjaajan tehtävänä on ohjata osallistujaa saavuttamaan unelmansa yhteiskunnallisesti hyväksytyin keinoin tulla rikkaaksi kuten työssä käymällä.

Tehtävän lopuksi osallistujat voivat halutessaan jakaa unelmansa muiden kanssa. Askartelun tuotos viedään omaan huoneeseen ja kiinnitetään seinälle motivoivaan unelman saavuttamisessa.



Liite 6: Tehtävä 3: Harrastuksista voimaa

Harrastuksista voimaa!

Pystyvyys vapaa-ajalla, johon kuuluu harrastuksissa pärjääminen ja niistä nauttiminen sekä ihmissuhteiden ylläpitäminen.

Haitallisena voidaan nähdä rikolliset mieltymykset.

Tähän tehtävään tarvitset:

- Rohkeutta
- Avointa mieltä
- Heittäytymiskykyä



Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä tarkoittaa pystyvyys vapaa-ajalla sekä mitkä asiat voivat heikentää pystyvyyttä. Tarkoituksena on saada osallistujan ajatusprosessi käyntiin siitä, miten vapaa-aikaa voi hyödyntää nauttimalla harrastuksista ja samalla pystyy ylläpitämään ihmissuhteita. Panostamalla laadukkaaseen vapaa-aikaan osallistuja ylläpitää samalla omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Ryhmässä olisi hyvä pohtia erilaisia aktiviteettejä ja vapaa-ajan viettoon liittyviä tekemisiä, jotta jokaiselle löytyisi mieluinen tapa viettää vapaa-aikaa. Ohjaajan on hyvä rohkaista kokeilemaan uusia asioita, sillä kokeilemalla uudenlaisia aktiviteettejä ja viemällä itsensä mukavuuksien ulkopuolelle saattaa löytyä uudenlaisia kiinnostuksenkohteita.

Tehtävän tarkoituksena on yhdessä lähteä kokeilemaan uusia aktiviteettejä. Osallistujien toimiessa yhdessä kohennetaan ryhmähenkeä, ylläpidetään ihmissuhteita sekä tutustutaan yhdessä uusiin asioihin. On tärkeää sopia yhdessä ohjaajan ja osallistujien kesken aktiviteetti niin, että jokaisen ääni tulee kuuluviin, jolloin samalla osallistujat oppivat ottamaan muita huomioon sekä tekemään kompromisseja.

Esimerkkejä aktiviteeteistä:

- | | |
|---|---|
| -Megazone | -Surffaaminen Triplassa |
| -Raivoomo | -Vapaalentotunneli Fööni |
| -Pakohuonepelit | -Retki Suomalinaan/muihin saariin |
| -Uinti (uimahallit, flamingo) | -Haltialan ja Fallkullan kotieläintilat |
| -Keilaaminen | |
| -Metsäretki/laavu | |
| -Kulttuurikohteet (Kiasma, taidemuseo, luonnontieteellinen museo) | |
| - Heureka | |
| - Elokvateatteri | |

Liite 7: Tehtävä 4: Mitä teen tulevaisuudessa?

Mitä teen tulevaisuudessa?

Pystyvyys työssä/koulussa pitää sisällään yksilön ammattitaidon sekä pärjäämisen työelämässä. Pystyvyyden tunnetta heikentää esimerkiksi työttömyys.

Tähän tehtävään tarvitaan:

-Tietokone/tabletti/puhelin

Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä pystyvyys työssä/koulussa pitää sisällään. Samalla käydään myös keskustelua mitkä asiat heikentävät ja mitkä vahvistavat pystyvyyden tunnetta. Tehtävän tarkoituksena on aloittaa osallistujan ajatusprosessi tulevaisuuden ammattihaaveista, pärjäämisestä työelämästä sekä näiden haaveiden tavoitteluun vaativista asioista. Osallistujan tulee tunnistaa omia vahvuuksiaan sekä heikkouksiaan ja löytää keinot hyödyntää näitä työelämässä.

Apukysymyksiä keskustelun tueksi:

Mitä osaamista minulla on jo unelma ammattini saavuttamiseksi?

Olenko saavuttanut rikoksien kautta vahvuuksia, joita voin hyödyntää rikoksettomassa elämässä? (Esimerkiksi johtajuus, aikataulut, suunnittelu, budjetointi)

Mitkä asiat estävät/hidastavat unelma ammatin saavuttamista?

Mitä osaamista minun tulee hankkia unelma ammattia varten? (Koulutus)

Tiedänkö keinoja hankkia tarvittavia taitoja?

Tiedänkö miten mahdollinen rikosrekisteri vaikuttaa tulevaisuuteeni? (Voimassaoloaika, kenelle näkyy, missä tilanteissa otetaan esille? Esimerkiksi alaikäisten kanssa työskentely)

Osallistujat etsivät netistä tietoa mitä tietoja ja taitoja he tarvitsevat unelma ammatin saavuttamiseksi. Tarvitaanko ammattiin jokin koulutus ja jos tarvitaan, missä sellaisen voi suorittaa? Osallistujat etsivät netistä tietoa ammatin avoimista työpaikoista. Ohjaajan tehtävänä on auttaa tiedonhaussa. Samalla opetellaan luotettavan tiedon etsintää internetistä. Osallistujat voivat kerätä löytämiään tietoja ylös paperille. Jos osallistuja ei löydä omia vahvuuksiaan eikä näin ollen pysty määrittelemään omaa unelma ammatiaan, voi hän lähteä tekemään VIA-instituutin positiiviseen psykologiaan perustuvaa vahvuusmittaria. Tämän jälkeen hän voi pohtia missä ammateissa tai työtehtävissä vahvuuksistasi olisi hyötyä.

Hyviä tiedonhakupaikkoja voi olla muun muassa:

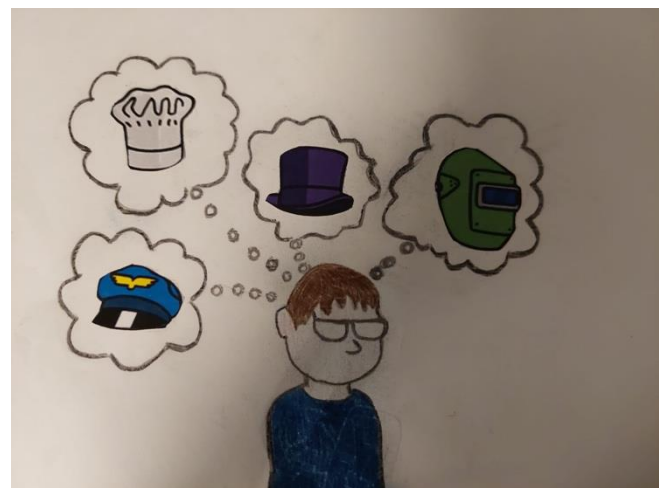
-mol.fi

-opintopolku.fi

-duunitori.fi/duunitesti, ammatinvalintatesti

-studentum.fi

-viacharacter.org, vahvuusmittari



Liite 8: Tehtävä 5: Moraalitarina

Moraalitarina

Toimijuudella tarkoitetaan yksilön kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä, itseohjautuvuutta sekä tunnetta elämönhallinnasta. Toimijuuden heikkoutena voi olla muun muassa impulsiivisuus.

Tähän tehtävään tarvitaan:

-Moraalitarina

Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä toimijuudella tarkoitetaan. Samalla käydään keskustelua myös niistä asioista, jotka voivat heikentää elämönhallintaa. Aloitusk keskustelun tarkoituksena on virittää ajatukset miettimään mitä tarvitaan siihen, että miten osallistuja pystyy itse vaikuttamaan omaan elämäänsä. Tehtävän tavoitteena on saada osallistujalle ymmärrys siitä, miten omat valinnat voivat vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Moraalitarina on lyhyt, jonka jälkeen ohjaajan tarkoituksena on lähteä kysymysten avulla purkamaan tilannetta.

Tarinan avulla on myös tarkoitus saada osallistuja huomaamaan mitä seurauksia omilla valinnoilla on ja saada hänelle tunne siitä, että erilaisilla valinnoilla voi vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Tarinan on tarkoitus pysäyttää miettimään sitä tilannetta, kun on mahdollista ajautua rikolliseen toimintaan. Tilanteen läpikäyminen etukäteen voi auttaa muuttamaan osallistujan ajatuksia, kun hän joutuu itse vastaavanlaiseen tilanteeseen.

Tarinan tavoitteena on pistää ryhmä pohtimaan yhdessä, millaista on hyvä ystävyys ja millaisia asioita jokainen on valmis tekemään ystävyys eteen. Osallistujien kanssa on hyvä miettiä, onko hyvä ystävyys sellaista, jossa estetään toista tekemästä laittomia tekoja. Pohdinnassa on hyvä miettiä, miten helposti itse lähtisi mukaan laittomuuksien tekoon ystävän kanssa. On hyvä miettiä, milloin asiasta kertominen on tarpeellista vai onko kertominen osallistujien mielestä aina vasikoimista. Keskustelun on tarkoitus ravistella osallistujien ajatuksia ilmiannosta, toisten asioihin puuttumisesta ja osallistujan omasta roolista tilanteessa.

Moraalitarina on tehty AART menetelmää mukaillen.

Lopuksi käydään keskustelua siitä, miltä ryhmäläisistä tuntui pohtia tällaista tilannetta. Pohdinnassa voidaan miettiä, tulisiko tällaisia moraalitarinoita käyttää useammin ja kokevatko osallistujat moraalitarinan kautta käydyn esimerkin hyödylliseksi sekä herättikö se uusia ajatuksia osallistujissa.

Moraalitarina



Ongelmatilanne:

Jesse ja Toni ovat kävelemässä kotiin ja huomaavat puiston penkillä laukun. Jesse menee katsomaan laukkuja ja kurkkaa laukun sisälle. Hän huomaa siellä lompakon täynnä käteistä ja sanoo Tonille, että ”otetaan rahat ja lähetään menee”.

Kysymyksiä ryhmälle, johon vastataan **kyllä, ei tai en tiedä**.

1. Tulisiko Tonin ylipuhua Jesse jättämään rahat laukkuun?
(Tavoitteena ei ole saada vastausta pitäisikö rahat varastaa vaan tavoitella vastuullisuutta päätöksenteossa. Pyrkimyksenä on rakentaa keskustelun alku, jossa huomioidaan useamman henkilön näkökulma.)
2. Jesse vetoaa siihen, että ”jos joku nyt on niin tyhmä, että jättää laukun täynnä rahaa puistoon, niin on ihan oikein, että ne myös varastetaan”. Tulisiko Tonin ylipuhua Jesse luopumaan rahojen varastamisesta?
(Kysymyksillä 2-4 on tarkoituksena haastaa ajatusvääristymiä ja niihin on hyvä puutua sitä mukaan, kun niitä ilmenee.)
3. Jessen mukaan näyttää siltä, että henkilöllä ei ole rahasta puute muutenkaan, joten rahojen menetys ei tunnu missään. Pitäisikö Tonin silloin ylipuhua Jesse luopumaan rahojen varastamisesta?
4. Kuvitellaan, että Jesse sanoo kaikkien kavereidensa varastaneen rahaa, joten asia on ihan pikkujuttu. Pitäisikö Tonin silloin ylipuhua Jesse luopumaan rahojen varastamisesta?
5. Kuvitellaan tilanne, että Toni tietää Jessen tyttöystävän olevan raskaana ja jos Jesse jäisi kiinni, tulisi turhaa kärsimystä myös heille. Pitäisikö Tonin silloin ylipuhua Jesse luopumaan rahojen varastamisesta?
(Kysymykset 5-6 antavat tilaisuuden pohtia muille koituvia seurauksia.)
6. Entä jos kysytään Jessen tyttöystävältä? Luuletko Jessen tyttöystävän odottavan, että Toni estäisi Jesseä tekemästä varkautta?
7. Yleisluonteinen kysymys: miten tärkeää on olla varastamatta muiden omaisuutta? Vastausvaihtoehdot: hyvin tärkeää, tärkeää, ei tärkeää.
(Kysymyksessä 7 on tarkoitus saada osallistuja pohtimaan varastamista teoriatasolla ja tarkoitus on saada ryhmä kommentoimaan sellaista tilannetta, jossa rahat olisivatkin heidän.)
8. Kuvitellaan tilanne, että Toni koittaa suostutella Jesseä jättämään rahat rauhaan, mutta Jesse varastaa rahat silti. Toni tietää, että Jesse aikoo ostaa rahoilla huumeita, joiden käyttäminen voi pahimmillaan johtaa Jessen kuolemaan. Jesse on jo aiemmin päässyt huumeista eroon, eikä hänellä ole ollut rahaa ostaa huumeita. Iso määrä rahaa johtaa siis samalla huumeiden käyttöön. Pitäisikö Tonin ottaa yhteyttä poliisiin, kun tietää näin tapahtuvan?
(Kysymyksillä 8-10 on tarkoitus saada osallistuja pohtimaan vastuuasioita sellaisissa tilanteissa, kun henkilö on tietoinen, että teko on rangaistava. Tarkoitus on myös

pohtia tilannetta siitä näkökulmasta, kun asiat menevät pieleen ja miettiä samalla vastuuta toisesta ihmisestä, kun kyseessä on ystävyys.)

9. Kuvitellaan tilanne, että Toni päätti jättää ilmoittamatta poliisille. Hän kuulee myöhemmin, että Jesse osti huumeita ja päätyi sairaalaan yliannostuksesta. Onko Tonilla mitään osuutta Jessen yliannostukseen?
10. Yliannostuksen jälkeen Jesse joutuu vastuuseen teostaan. Pitäisikö Jessen syyttää Tonia siitä, ettei Toni estänyt häntä varastamasta rahoja, vaikka tiesi hänen ostavan niillä huumeita?
11. Minkälaisia ominaisuuksia Toni tarvitsee, että voi toimia oikein ja estää Jesseä varastamasta rahoja?
(Kysymyksien 11 ja 12 tarkoituksena on saada osallistujille selväksi, minkälaisia ominaisuuksia tarvitaan prososiaaliseen ajatteluun ja toimintaan. Prososiaalisella käytäytymisellä tarkoitetaan sellaista toimintaa, jolla vaikutetaan myönteisesti yhteisön ja muiden ihmisten hyvinvointiin. Prososiaalisiksi taidoiksi lasketaan se, että auttaa, puolustaa ja kannustaa toisia sekä jakaa tunteita, asioita ja ideoita lisätäkseen yhteistä hyvää.)
12. Minkälaisia ominaisuuksia Jesse tarvitsee, jotta voi hyväksyä ystävänsä avun tämän puuttuessa hänen aikeisiinsa varastaa laukusta rahaa?
13. Minkälaisia taitoja alkuperäinen tilanne vaatii, jotta se olisi mahdollista ratkaista niin Jessen, Tonin kuin laukun omistajankin kannalta parhaiten?

(13. kysymys antaa osallistujille tilaisuuden hypätä sellaisen henkilön asemaan, jonka kannalta he eivät ole yleensä asioita ajatelleet)

Liite 9: Tehtävä 6: Irti menneestä!

Irti menneestä!

Mielenrauhalla tarkoitetaan henkistä tasapainoa ja vapauden tunnetta isoista tunnekuohuista sekä stressivapaata elämää. Ongelmat tunteiden käsittelyssä heikentävät mielenrauhaa.

Tähän tehtävään tarvitset:

-Paperia

-Kyniä



Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä mielenrauhalla tarkoitetaan. Osallistujien kanssa käydään keskustelua stressistä ja tunteista. Tavoitteena on saada osallistujat miettimään, mitä tarvitaan, jotta pystytään käsittelemään tunteita ja elämään stressin kanssa hyvässä yhteistyössä.

Apukysymyksiä:

Millaisena koet stressitasosi tällä hetkellä?

Tunnetko stressaantuvasi helposti?

Miten käsittelet stressin aiheuttamaa painetta?

Millaisia tunteita olet kokenut viimeisen viikon aikana?

Ovatko tunteesi useimmiten omassa hallinnassasi vai koetko niiden hallitsevan sinua?

Millaisia tapoja olet keksinyt vaikeiden tunteiden käsittelyyn?

Koetko pystyvästi käsittelemään tunteita hyvin?

Tehtävän tarkoituksena on löytää osallistujan omasta elämästä asioita, minkä kanssa on aiemmin kamppailut, mitkä asiat ovat olleet vaikeita ja on ne selättänyt tai mitkä asiat nyt ovat elämässä vaikeita. Osallistuja kirjoittaa tällaisen asian paperille, jonka repii pieniksi paloiksi, kuin päästääkseen irti vaikeista asioista. Revittyään paperin osallistuja hyväksyy asian osaksi omaa elämäänsä. Lisäksi voi kirjoittaa kirjeen ihmiselle, jolle olisi jotain sanottavaa. Asioita, jotka ovat jääneet sanomatta jostain syystä. Päästämällä sanat ulos itsestä voi sanojen aiheuttama tunnetta alkaa käsittelemään. Tämän jälkeen voi päättää haluaako kirjeen antaa/lähetää kirjeen ihmiselle vai haluaako tuhota myös tämän.

Apukysymyksiä:

Mitkä asiat on selättänyt?

Minkä kanssa taistelee?

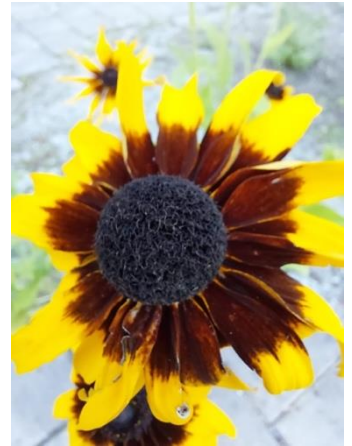
Mistä pitää luopua ja siirtyä eteenpäin?

Lopuksi keskustellaan mielenrauhan saavuttamisesta sekä vaikeiden asioiden irti päästämisen tärkeydestä. Kirjeen aiheuttamaa tunnekuohua on hyvä käsitellä tehtävän jälkeen omaohjaajan kanssa.

Liite 10: Tehtävä 7: Läheiskukka

Läheiskukka

Yhteenkuuluvuus pitää sisällään suhteet läheisiin, perheeseen, puolisoon sekä ystäviin. Tämä käsittää myös ihmisen saaman tuen, vastavuoroisen vuorovaikutuksen ja läheisyyden tunteen. Tunne läheisten suhteiden puutteesta aiheuttaa ongelmia yhteenkuuluvuuden tunteen kokemisessa.



Tähän tehtävään tarvitset:

- Kyniä
- Tehtävälapun

Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä yhteenkuuluvuus on ja mitä se pitää sisällään. Osallistujien kanssa käydään keskustelua tuntevatko he yhteenkuuluvuuden tunnetta omassa elämässään. Keskustellessa otetaan myös esiin mitä negatiivisia asioita voi seurata, jos ei tunne saavansa läheisyyden tunnetta kenenkään kanssa.

Tässä tehtävässä on tarkoitus syventyä osallistujien tärkeimpiin ihmissuhteisiin. Tarkoitus on suunnata katse tulevaisuuteen ja miettiä ihmissuhteita sekä niiden tärkeyttä. Osallistujat on hyvä saada pohtimaan, ketkä ovat hänelle tärkeitä ja mitä positiivisia vaikutuksia läheisillä suhteilla on hänelle. Ryhmässä on hyvä miettiä myös mitä itse pystyy tuomaan omiin läheisiin suhteisiinsa.

Millainen on hyvä ihmissuhde?

Onko sinulla läheisiä elämässäsi?

Millainen on huono ihmissuhde?

Ovatko kaikki perheessäsi sinulle läheisiä?

Voiko kaverisuhde olla jopa tärkeämpi kuin suhde perheenjäsenen?

Pohdi millaisissa tilanteissa on parempi katkaista ihmissuhde kuin ylläpitää pakolla sitä esimerkiksi velvollisuudentunnosta?

Millaisia uusia läheisiä suhteita haluaisit muodostaa tulevaisuudessa?

Tehtävänä on valita omista ihmissuhteista viisi tärkeintä ihmissuhdetta, joiden haluaisi olevan yhtä tärkeitä vielä viidenkin vuoden päästä. Jokainen osallistuja täyttää ensin läheiskukan, jonka jälkeen täytetään taulukko, jonka on tarkoitus auttaa osallistujaa hahmottelemaan mitä asioita tärkeissä ihmissuhteissa on hyvä olla. Ohjaaja voi määritellä tehtävään käytettävän ajan oman näkemyksensä mukaan. Lappujen täyttämisen jälkeen käydään keskustelua, millaisia valintoja kukin teki ja millä perustein.

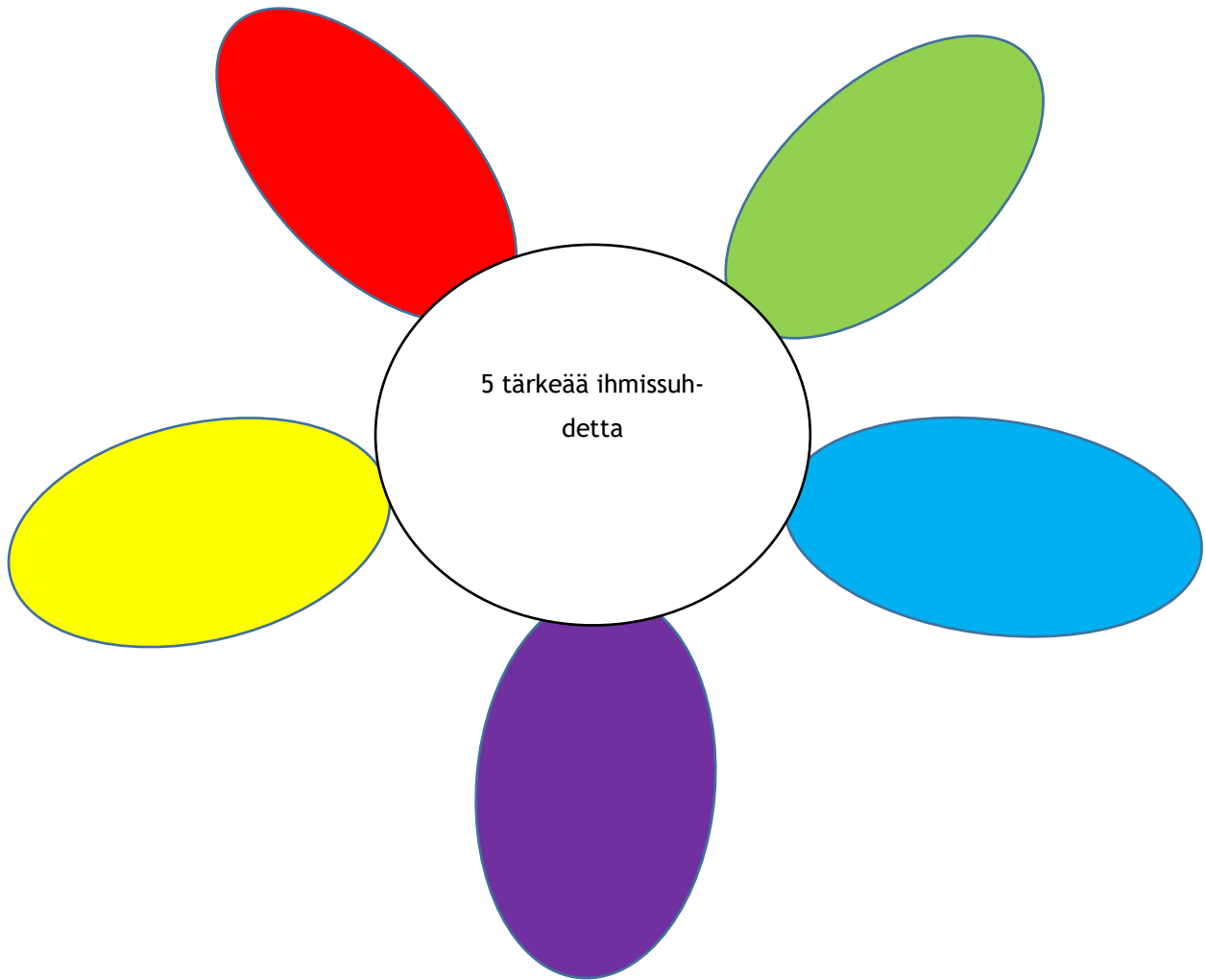
Tuntuiko tehtävä vaikealta?

Oliko helppo rajata läheiset suhteet vai oliko vaikea keksiä viittä läheistä suhdetta?

Mitä ajatuksia heräsi tehtävän aikana?

Tuntuiko vaikealta suunnata ajatuksia viiden vuoden päähän?

Läheiskukka



Laita valitsemasi tärkeät ihmissuhteet taulukkoon ensimmäiselle riville ja rastita heihin sopivat väitteet. Eniten rasteja saaneet läheiset ovat ihmissuhteita, joista saat eniten tukea, turvaa ja apua tulevaisuuden kannalta. Pidä näistä ihmissuhteista kiinni!

Tärkeät ihmissuhteet	1.	2.	3.	4.	5.
Saan tukea					
Tekisi puolestani mitä vain					
Lähtee mukaan hulluihin ideoihin					
Pystyn rauhoittumaan hänen seurassaan					
Olisin valmis tekemään mitä vaan hänen puolestaan					
Ei kannata rikollista elämäntyyliä					
Hyväksyy minut sellaisena kuin olen					
Luotan 100%					
Pystyy tukemaan koulu/työasioissa					
Uskaltaa puuttua, kun ajaudun väärille teille					
Hänestä haluaisin ottaa mallia/esikuva					

Liite 11: Tehtävä 8: Mistä kaiken löytää

Mistä kaiken löytää?

Yhteisöllisyys käsittää ihmisen isompana osana yhteiskuntaa ja sen, että ihminen on toimiva osa yhteiskuntaa. Nuoren ystäväpiiri voi koostua rikosmyönteisistä kavereista tai jengeistä, joilla on iso vaikutus nuoren ajattelutapaan ja käyttäytymiseen.

Tähän tehtävään tarvitset:

- Avointa mieltä
- Motivaatiota
- Ennakkoluulottomuutta

Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä yhteisöllisyys tarkoittaa ja miten jokainen ihminen on toimivana jäsenenä osa isompaa yhteiskuntaa. On myös hyvä keskustella siitä, mitkä asiat voivat heikentää yhteisöllisyyden tunnetta sekä mitkä asiat voivat jopa sulkea yksilön yhteiskunnan ulkopuolelle. Osallistujan tulee ymmärtää, että omat teot, ajattelutapa ja käyttäytyminen voivat vaikuttaa yhteisöllisyyteen sekä siihen, kuinka toimivana osana voi yhteiskunnassa toimia. On tärkeää myös pohtia, kuinka lainsäädäntö sekä yhteiset normit ohjaavat yhteiskuntaa ja niiden noudattaminen on jokaisen yksilön velvollisuus.

Osallistujien kanssa pohditaan erilaisia vaihtoehtoja olla osana yhteiskuntaa sekä tukipalveluita, mitä osallistujalla on käytössään. Tehtävässä tutustutaan eri virastojen sekä kolmannen sektorin palveluihin ja opetellaan palveluiden piiriin hakeutumista. Osallistujien kanssa on myös hyvä miettiä, kuinka itse pystyy vaikuttamaan yhteiskunnallisiin asioihin esimerkiksi äänestämällä vaaleissa sekä olemalla itse aktiivinen jäsen.

Tehtävän tarkoituksena on käydä tutustumassa eri virastoihin, tukipalveluihin sekä kolmannen sektorin palveluihin. Tarkoituksena on, että osallistujat tietävät mistä palveluita haetaan, joka helpottaa tulevaisuudessa eri palveluiden piiriin hakeutumista. Mikäli johonkin palveluun vierailukäynti ei onnistu, voidaan yksikköön myös kutsua vierailijoita, jotka tulevat kertomaan palveluista. Kuitenkin lähtökohtana on se, että ryhmän kanssa käydään fyysisesti eri palveluntuottajien toimintapisteissä.

Esimerkkejä vierailuille:

- Kela
- Ohjaamo
- Työ- ja elinkeinotoimisto
- Kolmannen sektorin palvelut (STOP huumeille, HelsinkiMissio, Krits, Mielenterveystalo, Mieppi)
- Kalasataman terveys- ja hyvinvointikeskus
- Rikosseuraamuslaitos
- Stadin osaamiskeskus
- Verohallinto



Liite 12: Tehtävä 9: Vanhat unelmat

Vanhat unelmat

Tarkoitus pitää sisällään oman elämän tarkoituksen ja merkityksellisyyden saavuttamisen. Tämä pitää sisällään myös yksilön arvot ja mielekkään elämän sisällön edellytykset. Riskinä voidaan nähdä rikoksille myönteinen asenne.

Tähän tehtävään tarvitset:

- Paperia ja kyniä

Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä tarkoitus on ja mitä se pitää sisällään. Keskustelua käydään siitä mikä on elämän tarkoitus ja mitä tarvitaan hyvään elämään. Tavoitteena on saada osallistujille käyntiin ajatustyö elämän merkityksellisyydestä. Osallistujat on hyvä saada miettimään rikosmyönteisen asenteen merkitystä hyvän elämän saavuttamisen kannalta.

Mitä asioita haluat saavuttaa tulevaisuudessa?

Millaiset arvot sinulla on?

Mitä on mielekäs elämä?

Oletko käyttänyt rikollisia keinoja saavuttaaksesi jotain merkityksellistä elämässäsi?

Olisitko valmis käyttämään rikollisia keinoja tulevaisuudessa saavuttaaksesi esimerkiksi omaisuutta tai edetäksesi elämässäsi?



Tehtävässä osallistujat palaavat muistelemaan aikaa viisi vuotta sitten. Tarkoitus on palata sen aikaisen oman itsensä unelmiin ja tavoitteisiin. Tavoitteena on löytää asioita, joita on jo saavuttanut niistä ajoista. Tarkoitus on saada osallistuja keskittämään ajatuksensa tähän hetkeen ja saada hänet näkemään ne positiiviset asiat, joita hän ei välttämättä ole itse vielä huomannut.

Osallistuja piirtää omakuvan viisi vuotta sitten olevasta itsestään. Piirroksen tarkoituksena on saada osallistuja muistelemaan, millainen oli viisi vuotta sitten. Piirtämisen aikana on tarkoitus keskittyä muistelemaan millaisia ajatuksia, unelmia ja toiveita itsellä oli sekä milliset arvot ohjasivat elämää. Näitä asioita on hyvä kirjoittaa ylös piirtämisen aikana.

Esimerkki: Osallistuja piirtää itseään ja joutuu miettimään tarkasti, miltä näytti viisi vuotta sitten. Muistelu tuo mieleen myös tapahtumia ja ajatuksia siltä ajalta. Mieleen nousee muisto siitä, miten halusi, että olisi paljon kavereita. Unelmissa oli myös olla vahva ja ihailtu. Tehtävän aikana osallistuja miettii, että onko saavuttanut nyt näitä tavoitteita. Hän huomaa, että on saavuttanut huomaamattaan silloiset haaveet. Asia on jäänyt huomioimatta omassa mielessä, sillä ajatukset ovat olleet keskittyneenä pelkästään negatiivisiin ajatuksiin. Elämässä on tapahtunut paljon huonoja asioita, jotka ovat vieneet huomion ajatusmaailmassa. Osallistuja ei ole pystynyt aiemmin löytämään mitään positiivista saavutusta elämässään. Pohdintojen avulla osallistuja pystyi keskittymään negatiivisten asioiden sijasta positiivisiin saavutuksiin. Tehtävän myötä osallistujan ajatukset suuntautuivat määrittelemään tämän hetken tavoitteita ja unelmiaan uudella tavalla.

Lopuksi on hyvä keskustella yleisistä elämän arvoista, ja siitä miten ne voivat muuttua matkan varrella. On myös hyvä pohtia yhdessä sitä, mitä tehtävästä on opittu.

Muuttuiko elämän tavoitteet viiden vuoden takaisesta?

Oliko tavoitteita saavutettu ja miltä se tuntui?

Liite 13: Tehtävä 10: Arkinen onnellisuus

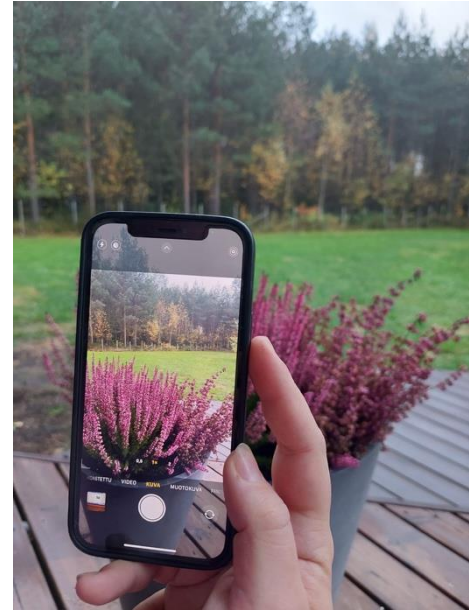
Arkinen onnellisuus

Onnellisuus tarkoittaa sitä, että ihminen on tyytyväinen itseensä ja elämäänsä sekä osaa nauttia käsillä olevista hetkistä. Addiktiokäyttäytyminen heikentää ihmisen kokemaa onnellisuutta.

Tähän tehtävään tarvitset:

-Kamera (esimerkiksi puhelimen kamera)

Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä tarkoittaa onnellisuus sekä mitkä asiat vaikuttavat onnellisuuteen. Ohjaaja käy myös läpi osallistujien kanssa mitkä asiat voivat heikentää onnellisuuden tunnetta. Ryhmässä käydään yleistä keskustelua siitä, mitä vaaditaan, jotta ihminen voi olla onnellinen. Ohjaajan tehtävänä on myös muistuttaa osallistujia siitä, että jokaisen ihmisen onnellisuus koostuu erilaisista asioista ja tarkoittaa eri ihmisille eri asioita. Ohjaajan on myös hyvä herätellä keskustelua siitä, miten onnellisuuden voi tavoittaa ilman rahaa tai materiaa ja miten jokapäiväisestä elämästä voi löytää onnen aiheita. Osallistujat on hyvä opettaa pysähtymään arjessa.



Tehtävän tarkoituksena on saada osallistujien ajatusprosessi käyntiin onnellisuudesta sekä sen merkityksestä osallistujalle henkilökohtaisesti.

Mitkä asiat tekevät minut onnelliseksi?

Mitkä asiat heikentävät onnellisuuttani?

Ovatko rikollinen toiminta saanut minut onnelliseksi?

Olenko kasvattanut rikollisella toiminnalla onnellisuuttani?

Millä muilla keinoilla voisin saavuttaa saman onnellisuuden, mutta ilman rikoksia?

Osaanko nähdä elämässä niitä pieniä asioita, jotka kasvattavat onnellisuuttani?

Tehtävässä on tarkoitus pysähtyä niiden pienten asioiden kohdalle, jotka arjessa tekevät onnelliseksi. Ryhmä lähtee yhdessä ulkoilemaan ohjaajan suunnittelema reitille. Osallistujan tehtävänä on ottaa kuvia vähintään kolmesta kohteesta/esineestä, jotka tekevät hänet arjessa onnelliseksi tai muistuttavat jostain tilanteesta, jossa osallistuja on kokenut onnellisuuden tunnetta. Tehtävää ennen on tärkeää käydä ryhmän kanssa hyvä keskustelu, jotta jokainen tietää mikä tehtävän tavoitteena on. Tavoitteena on saada osallistujat huomioimaan onnellisuuteen vaikuttavia asioita enemmän arjessa.

Ulkoilun jälkeen palataan sisälle ja käydään loppukeskustelu. Keskustelun aikana mietitään, löysikö jokainen jotain onnellisuuteen liittyvää kuvattavaa sekä mitä ajatuksia tehtävä herätti. Kuvia ei ole pakko esittää muille, mutta halutessaan voi jakaa ottamia kuvia. Mikäli osallistuja ei ole löytänyt mitään kuvattavaa, pohditaan sitä mistä syystä kuvattavaa ei löytynyt sekä keskustellaan osallistujan kanssa siitä, tunnistaako hän omaan onnellisuuteensa liittyviä asioita, vai olisiko sitä vielä hyvä työstää esimerkiksi omaohjaajan kanssa. Tehtävää voi myös tarvittaessa muokata toteutettavaksi niin, että osallistujat toteuttavat tehtävän tavallisen arkipäivän aikana itsenäisesti ja keskustelut käydään ryhmässä päivän päätteeksi ryhmätapaamisessa.

Liite 14: Tehtävä 11: Elämän räsymatto

Elämän räsymatto

Luovuudessa tärkeää on, että ihminen pystyy ilmaisemaan itseään itselleen luontevalla tavalla. Työttömyys ja rikosmyönteiset asenteet vaikeuttavat luovuutta sekä itseilmaisua.

Tähän tehtävään tarvitset:

-Paperia

-Kyniä.

-Maalaustarvikkeita



Ohjaaja aloittaa määrittelemällä mitä luovuus tarkoittaa ja mikä sen merkitys on ihmisen kokonaisvaltaisessa elämässä sekä itsensä ilmaisussa. Osallistujien tulisi miettiä mitkä asiat helpottavat itsensä ilmaisua rikoksettomin keinoin. On myös hyvä keskustella siitä, mitkä asiat voivat vaikuttaa itsensä ilmaisua.

Tehtävässä osallistujien on tarkoitus koota oman elämänsä räsymatto, jossa maton värit kertovat elämänjaksojen eri vaiheista. Osallistujan on hyvä pohtia itsenäisesti mielessään ensin elämänsä eri vaiheita sekä jaksottaa elämän tapahtumia. Ohjaaja pyytää osallistujia pohtimaan elämää lapsuudesta aina tähän päivään. Tämän jälkeen osallistuja siirtää mielikuvan paperille maalaamalla tai värittämällä erilaisin värein oman elämänsä räsymaton.

Millaisina väreinä rikollinen elämänjakso näyttäytyy?

Miten paljon se vaikuttaa maton väreihin?

Minkä värisenä haluaisit nähdä oman mattosi?

Näyttäytyykö kokonaiskuva elämästä räsymaton perusteella iloisena vai surullisena?

Mikäli räsymatto kuvautuu värittömänä ja synkkänä, pystytkö kuitenkin nostamaan jonkin positiivisen tapahtuman mattoosi, eli lisäämällä jonkin värin?

Esimerkki: Osallistuja miettii elämänsä ja sen tapahtumia mielessään. Asioita muistellessaan pinnalle nousee värikkäitä ja positiivisia ajatuksia, jotka hän maalaa mattoon. Maalatessaan mieleen muistuu jakso, jonka aikana osallistuja ajautui rikollisiin piireihin, joiden myötä tilanne ajautui siihen, että hänet huostaanotettiin. Välit vanhempiin olivat vuosia katkenneet ja elämän täytti masennus, rikolliset elämäntavat ja epävarmuus. Osallistuja päättää maalata puolet matosta mustalla ja harmaalla, jotka kuvaavat synkkää ajanjaksoa. Käytyään keskustelua ajanjaksosta, ohjaaja pyysi osallistujaa miettimään synkältä ajanjaksolta myös jotain positiivista. Pitkän ajatustyön jälkeen osallistuja muistaa, miten synkässä ajanjaksossa oli jotain hyvää. Värittömään ja synkkään ajanjaksoon saadaan myös vähän väriä ja positiivisuutta.

Työskentelyn aikana on hyvä keskustella eri värien merkityksistä sekä siitä, vaikuttaako värien valintaan myös omat mieltymykset lempiväreistä tai muista, jotka vaikuttavat värien valintaan.

Räsymattoa voi jatkaa omaohjaajan kanssa työskentelyssä miettimällä saisiko mattoon lisää värejä ja millaisilla keinoilla niitä saisi lisättyä mattoon.

Tehtävän voi suorittaa myös joko leipomalla ja käyttämällä elintarvikevärejä tai värikkäiden muovailuvahojen kautta.

Liite 15: Työelämän palaute

Hyvä työelämän edustaja

Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö yritykseenne/organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetöidemme arvioinnissa. Pyydämme näkemystänne.

Yrityksen/organisaation nimi	Humanan Kallio Oy Nuorisokoti Satama Kajuutta
Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike	Tea Polvi, Vastaava ohjaaja/esihenkilö
Opinnäytetyön ohjaaja yrityksessä/organisaatiossa	
Opinnäytetyön tekijä/t	Jutta Merisalu Caroline Kestilä
Miten yrityksenne/organisaationne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä?	Jutta ja Caroline tuottivat Kajuuttaan kaksitoista tehtävää GLM menetelmän määrittelemien perustarpeiden sekä hyvän elämän suunnitelman pohjalta. Tulemme hyödyntämään tehtäviä ryhmissä ja yksilötyöskentelyssä. Työryhmämme tutustuu valmiiseen opinnäytetyöhön.
Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa?	Tehtäviä kokeiltaessa ja tarkastellessa huomasimme työryhmässä, että tehtäviä joudutaan soveltamaan asiakkaiden taustoja huomioiden esimerkiksi kun kyseessä ulkomaalaistaustaisia.
Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/-tekijöiden kanssa?	Työskentely oli mielestäni joustavaa, helppoa ja suunnitelmallista. Jutta ja Caroline hyvin itseohjautuvia ja saivat aikaan loistavia tehtäviä.
Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja? Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaationne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä?	Tarjoamme jatkossakin harjoittelupaikkoja ja opinnäytetyön aiheita. Teemme Laurean kanssa yhteistyötä, ehkä sitä voisi hieman lisätä.
Paikka ja päivämäärä	28.10.2022
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	
Nimenselvennys	Tea Polvi
Voitte palauttaa lomakkeen myös ilman allekirjoitusta sähköpostilla joko suoraan koulun ohjaajalle tai opinnäytetyöntekijälle, joka välittää viestin ohjaajalleen siten, että viestiketjusta näkyy allekirjoittajan sähköpostiosoite.	