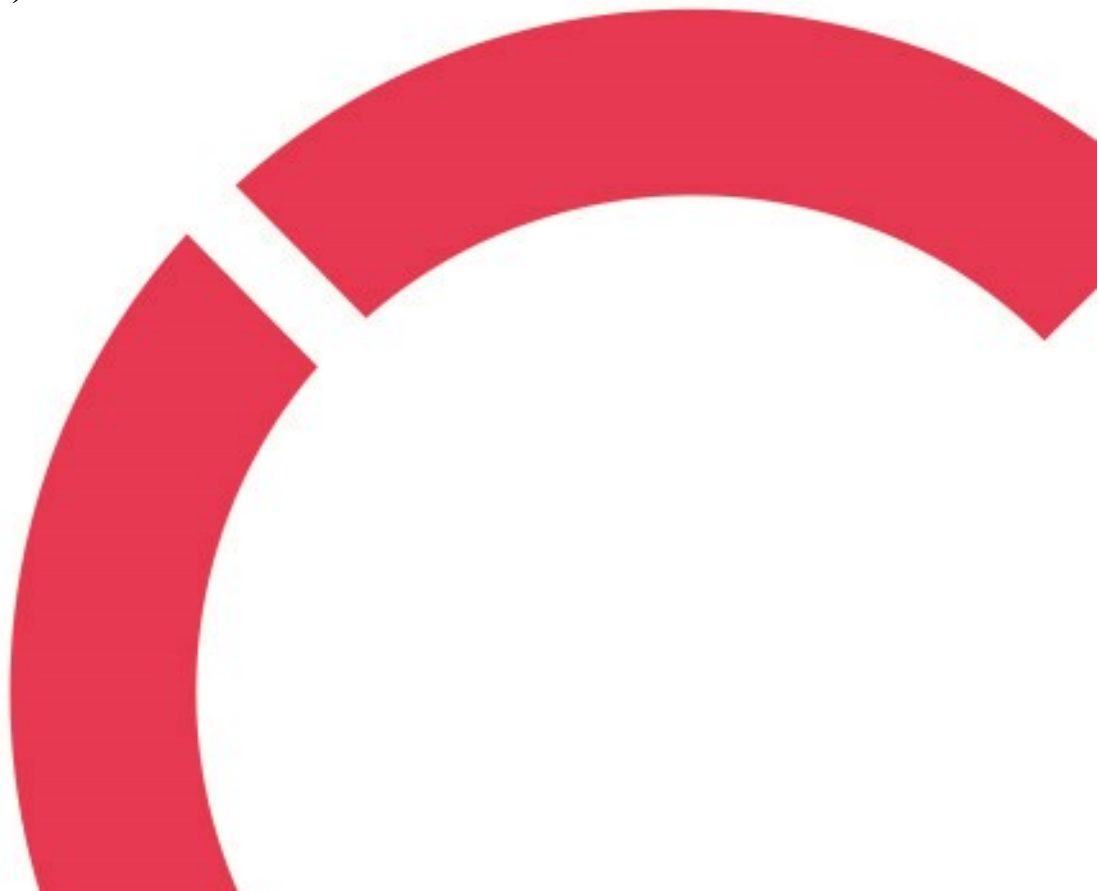


Janica Sandberg ja Jenni Simola

**MATALAN KYNNYKSEN KOHTAAMISPAIKKA OSANA NUOR-
TEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISYÄ**

Toiminnallinen projekti

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitaja (AMK)
Lokakuu**



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Lokakuu 2023	Tekijä/tekijät Janica Sandberg Jenni Simola
Koulutus Sairaanhoitaja		x AMK
Työn nimi MATALAN KYNNYKSEN KOHTAAMISPAIKKA OSANA NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISYÄ Toiminnallinen projekti		
Työn ohjaaja Arja Liisa Ahvenkoski TtM		Sivumäärä 33
Työelämäohjaaja Tuija Seppälä, lehtori		
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Matalan kynnyksen kohtaamispaikka Keski-Pohjanmaan ammattiopiston, Kälviän yksikön opiskelijoille. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää nuorten hyvinvointia, kiinnittymistä koulunkäyntiin ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Syrjäytyminen voi saada aikaan vakavia seurauksia, kuten mielenterveysongelmia, huumausaineiden väärinkäyttöä ja rikollisuutta. Siksi on äärimmäisen tärkeää tarttua syrjäytymiseen varhaisessa vaiheessa ja tarjota nuorille tukea. Nuoruus tunnetaan yleisesti vaiheena, joka altistaa syrjäytymiselle, koska siihen liittyy monia suuria elämänmuutoksia lyhyessä ajassa. Suomessa arvioidaan nuorten syrjäytymisen määräksi 14 000–100 000 henkeä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) 2020.) Matalan kynnyksen kohtaamispaikka järjestettiin toukokuun aikana Keski-Pohjanmaan ammattiopistolla, Kälviän yksikössä. Matalan kynnyksen kohtaamispaikka tarjosi opiskelijoille palvelun, jonka avulla opiskelijat löytävät helposti keskusteluapua matalalla kynnyksellä. Nuoret kokivat palvelun tärkeäksi.		
Asiasanat Matalan kynnyksen palvelu, Nuorten syrjäytyminen, Projekti, Syrjäytymisen ehkäisy.		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date October 2023	Author Janica Sandberg Jenni Simola
Degree programm Bachelor of Health Care, Nursing		
Name of thesis Low-Threshold Meeting Point as Part of Youth Disengagement Prevention: Functional Project		
Centria supervisor Arja Liisa Ahvenkoski TtM	Pages 33	
Instructor representing commissioning institution or company Tuija Seppälä		
The purpose of this Bachelor's thesis was to design and implement a Low-Threshold Meeting Place for the students of Keski-Pohjanmaan ammattiopisto, Kälviä unit. The objective of the thesis was to promote the well-being of young people, enhance their school engagement, and prevent social exclusion. Social exclusion can lead to serious consequences, such as mental health issues, substance abuse, and criminal behavior. Therefore, it is crucial to address social exclusion at an early stage and provide support to young people. Adolescence is commonly known as a phase that predisposes individuals to social exclusion due to the many significant life changes that occur in a short period. In Finland, it is estimated that the number of socially excluded youth ranges from 14,000 to 100,000. (National Institute for Health and Welfare (THL) 2020). The Low-Threshold Meeting Place was arranged in spring 2023 during April at the Keski-Pohjanmaan ammattiopisto, Kälviä unit. The Low-Threshold Meeting Place offered students an easily accessible service for low-threshold counseling. The young people perceived this service as valuable.		
Key words Low-Threshold Services, Project, Prevention of Youth Disengagement, Youth Disengagement.		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	3
3 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN JA SEN ENNALTAEHKÄISY	5
3.1 Nuorten syrjäytymisen taustoja.....	5
3.2 Syrjäytymisen ennaltaehkäisy.....	7
3.3 Varhainen puuttuminen	10
3.4 Matalan kynnyksen palvelu nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä.	10
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	13
6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN	14
6.1 Toiminnallisen projektin toimintaympäristö	14
6.2 Projektin ideointivaihe	14
6.3 Projektin suunnitteluvaihe.....	15
6.4 Projektin toteutusvaihe	18
6.5 Projektin päättäminen ja kokonaisarviointi	21
7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	25
8 POHDINTA	27
8.1 Opinnäytetyöprosessin toteuttaminen	27
8.2 Opinnäytetyön merkitys ammatilliselle kasvulle	28
8.2.1 Simolan osuus	28
8.2.2 Sandbergin osuus	29
8.3 Parannettavaa ja kehitysehdotuksia	30
8.4 Johtopäätökset	31
LÄHTEET	32

KUVIOT

KUVIO 1. Syrjäytymisen asteet Valtiotalouden tarkastusviraston mukaan 2007.....	6
KUVIO 2. Kouluun kiinnittävät tekijät.....	8
KUVIO 3. Projektioorganisaatio.....	15
KUVIO 4. Projektin suunniteltu aikataulu.....	16
KUVIO 5. Nuorten mieltä painavat ajatukset	18
KUVIO 6. Toteutunut aikataulu	22
KUVIO 7. Projektin kulut	23

1 JOHDANTO

Nuoruutta pidetään yleisesti syrjäytymiselle alttiina elämänvaiheena, sillä siihen liittyy tyypillisesti useita suuria elämänmuutoksia lyhyessä ajassa (Lämsä 2009). Nuorten syrjäytyminen on merkittävä haaste yhteiskunnalle. Syrjäytyminen voi johtaa huolestuttaviin seuraamuksiin, kuten mielenterveysongelmiin, päihteiden väärinkäyttöön ja rikollisuuteen. Suomessa arvioidaan olevan 14 000–100 000 syrjäytynyttä nuorta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) 2020.) Syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa olevat nuoret voivat kokea epäonnistuneensa jäätyään työelämän tai koulutuksen ulkopuolelle. Tilanteeseen ja myös avun hakemiseen saattaa liittyä häpeän tunteita, jotka voivat estää hakeutumista palveluiden piiriin. Kankeiden palvelurakenteiden takia nuoret voivat kokea, etteivät tule kuulluiksi. (Wrede-Jäntti 2018; Pajamäki & Okker 2018.) Syrjäytymisessä ei kuitenkaan koskaan ole kyse vain yksilöstä, vaan mitä suuremmassa määrin myös yhteisön ja yhteiskunnan suhteesta ja suhtautumisesta yksilöön (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, jatkossa MLL, 2019). Tämän vuoksi on välttämätöntä puuttua syrjäytymiseen mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja tarjota nuorille tukea opintoihin kiinnittymiseen (THL 2020).

Varhainen puuttuminen on tehokas keino estää nuorten syrjäytymistä ja parantaa heidän yhteiskunnallista asemaansa. Syrjäytymisen syitä selvittämällä ja nuorille tarvittavaa tukea tarjoamalla voidaan auttaa rakentamaan valoisampi tulevaisuus nuorille ja yhteiskunnalle. Positiiviset palvelukokemukset vahvistavat nuorten itseluottamusta, turvallisuuden tunnetta ja uskoa selviytymiseen opinnoissa, työssä ja elämässä. (THL 2022.) Terveystieteiden tutkimuskeskus, jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin tukeminen auttavat opiskelijaa kiinnittymään opintoihin ja vähentämään syrjäytymisen riskiä. Mielenterveyspalveluiden puutteet heijastuvat nuorten koulunkäyntiin ja työelämään sijoittumiseen. Mielenterveysongelmat aiheuttavat koulutuksen ja työelämän ulkopuolisuutta. Riittävillä ja vaikuttavilla mielenterveyspalveluilla voitaisiin merkittävästi vähentää nuorten syrjäytymistä. (MLL 2019.)

Matalan kynnyksen palveluilla tarkoitetaan palveluja, joilla normaaleihin palveluihin hakeutumiseen verrattuna on matala kynnys. Tällöin henkilöltä vaadittavia edellytyksiä palveluun hakeutumisessa on madallettu. (Leemann & Hämäläinen 2015.) Opinnäytetyömme tavoitteena oli edistää nuorten hyvinvointia, kouluun kiinnittymistä, ehkäistä syrjäytymistä, ja tarjota heille mahdollisuus keskustella läsnä olevan, empaattisen ja helposti lähestyttävän aikuisen kanssa. Opinnäytetyömme projektiosuus, matalan kynnyksen kohtaamispaikka, suunniteltiin Keski-Pohjanmaan ammattiopiston, Kälviän yksikön opiskelijoille syrjäytymistä ehkäiseväksi paikaksi. Nuorten syrjäytyminen on vakavasti otettava ilmiö,

johon on tarvetta puuttua. Siksi lähdimme kehittämään opinnäytetyötämme osaksi nuorten syrjäytymisen ehkäisyä. Halusimme kehittää helposti lähestyttävän kohtaamispaikan, missä nuori kokee tulleeensa kuulluksi. Projektin toteutusvaiheessa saimme Kälviän yksikön nuorilta palautetta tällaisen paikan tarpeellisuudesta osana nuorten koulunkäyntiä.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Tässä luvussa tarkastellaan ihmisen kehityksen eri vaiheita elämäнкаарipsykologian näkökulmasta ja yhteyksiä yhteiskunnan odotuksiin, normeihin, rooleihin ja mahdollisuuksiin (Nurmi 1995). Nuoruus on erottunut omaksi elämänvaiheeksi 1900-luvun alussa, kun lapsia alettiin suojella laeilla, kuten oppivelvollisuuslailla. Nuoruus määrittyi koululaisen ja opiskelijan roolina, joka on tärkeää myös yhteiskunnalle. (Kroger 1997.) Nuoruuteen on vuosikymmenien aikana liitetty uusia merkityksiä, odotuksia ja toiveita. Identiteetin rakentamista nuoruusiässä vastaa sosialisointin käsite, erityisesti sekundaarisosialisointi, joka viittaa yhteiskunnallisessa koulussa tapahtuvaan yhteiskunnan ja kulttuurin jäsenyyteen kasvamiseen ja sosiaalisen identiteetin löytämiseen. (Antikainen 1998.) Nuoruusiän identiteetin rakentamista tarkastellaan myös yksilön näkökulmasta. Vaikka identiteetin perusta on sosiaalisessa todellisuudessa, sen rakentamisprosessi käynnistyy yksilön fyysisten muutosten seurauksena ja on yksilöllinen. (Erikson 1959.) Seuraavissa kappaleissa nuoruutta tarkastellaan teorian näkökulmasta. Teorian mukaan nuoruusiän kehitys etenee sosiaalisen ympäristön ja yksilön välisessä vuorovaikutuksessa.

Nuoruus on kehitysvaihe, joka liittyy fyysisen ja psyykkisen kasvun aikaan kohti aikuisuutta. Tämä elämänvaihe alkaa lapsuuden lopusta ja päättyy aikuisuuteen. Nuoruus käsitteenä on kulttuurisidonnainen, eikä kaikissa kulttuureissa tunneta tätä ikävaihetta lapsuuden ja aikuisuuden välillä. YK määrittelee nuoriksi kaikki 15–21-vuotiaat, kun taas Suomen nuorisolain mukaan nuoria ovat alle 29-vuotiaat. (Valtion nuorisoneuvosto 2013; Nuorisolaki 1285/2016, 3 §.) Nuoruusiän kehitystä voidaan tarkastella jakamalla se alavaiheisiin. Kehitysvaiheiden kuvauksissa on käytetty kehitysvaihekuvausta, joka osoittaa nuoruusiän fyysisen ja psyykkisen kehityksen yhteyden. Nuoruuden kehitys voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: Ensimmäinen vaihe, esinuoruus, alkaa 10–12 vuoden iässä puberteetin myötä, kun keho kokee fyysisiä muutoksia. Tässä vaiheessa nuoren keho muuttuu anatomisesti ja fysiologisesti, mikä haastaa hänen käsitystään omasta kehominuudestaan ja sen muuttumiskyvystä. Vanhat vuorovaikutusmielikuvat eivät enää sovi uuteen elämänvaiheeseen. (Bloss 1962.)

Toinen vaihe on nuoruuden psyykkinen kehitys, joka alkaa varhaisnuoruudessa, noin 12–14 vuoden iässä. Tässä vaiheessa nuori joutuu sopeutumaan psyykkisesti uusiin haasteisiin. Toista vaihetta kutsutaan myös tunnekohteiden murrokseksi, koska nuoren on uudelleenmääriteltävä suhteensa kasvattajiin ja muihin auktoriteetteihin. Nuori voi olla usein negatiivinen, itsekkeinen ja ärtynyt. Hän alkaa

etääntyä kasvattajistaan ja arvostelea heitä, mutta samalla saattaa tarvita heitä ajoittain. Varhaisnuorelle on tyypillistä nähdä aikuisten maailma ongelmallisena verrattuna nuorten maailmaan. Heidän ajattelunsa on usein mustavalkoista ja ihanteellista, mikä auttaa heitä selviytymään ristiriidoista aikuisten maailmassa. Nuoret pyrkivät saavuttamaan sisäistä eheyttä samaistumalla kaveripiirinsä ulkoisiin samankaltaisuuksiin. Sosiaalisuutta hallitsee narsistinen kiinnostus, joka auttaa nuoria hahmottamaan omaa seksuaalista identiteettiään. He myös kokeilevat erilaisia rooleja aktiivisesti ikätovereidensa kanssa. (MLL 2023.)

Kolmas vaihe on myöhäisnuoruus, joka ajoittuu 16–22 ikävuosille. Tässä vaiheessa nuori yleensä hyväksyy oman erillisyytensä ja löytää paikkansa yhteisössä. Tämä vaihe huipentuu oman maailmankuvan ja elämäkatsomuksen muodostumiseen. Nuoren elämänpiirin laajentuessa myös minäkokemus vahvistuu, mikä auttaa nuorta luomaan rakentavia ihmissuhteita. Tätä saavutettua minäkokemusta kutsutaan sosiaalseksi minuudeksi. Nuorten elämänpiiri laajenee myöhäisnuoruudessa, ja heidän sosiaaliset verkostonsa kasvavat. Heidän kykynsä muodostaa ja ylläpitää rakentavia ihmissuhteita vahvistuu. Sosiaalinen minuus, eli saavutettu minäkokemus, kehittyy tässä vaiheessa. Nuoret pystyvät tunnistamaan omat tarpeensa ja tavoitteensa paremmin, ja heidän kykynsä asettaa rajoja ja ilmaista omia mielipiteitään kehittyy. Myöhäisnuoruus on myös aikaa, jolloin nuoret alkavat suunnitella tulevaisuuttaan ja asettaa itselleen pitkän aikavälin tavoitteita. He saattavat pohtia koulutus- ja uravalintoja sekä itsenäistymistä ja aikuistumista. Tässä vaiheessa nuoret ottavat vastuuta omasta elämästään ja tekevät päätöksiä, jotka vaikuttavat heidän tulevaisuuteensa. On tärkeää tarjota myöhäisnuorille tukea ja ohjausta heidän elämänvalintojensa ja tavoitteidensa suhteen. Nuoria kannustetaan kehittämään itsetuntemustaan ja löytämään omat vahvuutensa sekä tunnistamaan mahdolliset esteet ja haasteet, jotka voivat vaikuttaa heidän polkuunsa kohti aikuisuutta. (MLL 2023.)

Nuoruusjakson aikana syrjäytymisriski voi olla merkittävä. Syrjäytyminen voi ilmetä nuorilla esimerkiksi koulun keskeyttämisenä, työttömyytenä, päihteiden käyttönä tai sosiaalisten suhteiden puuttumisenä. Tämä voi johtaa terveysongelmiin, huono-osaisuuteen ja jopa rikollisuuteen. (THL 2022.) On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että syrjäytyminen on nuorten näkökulmasta moninaisempi ongelma kuin pelkästään koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääminen. Syrjäytyminen on nuorelle suuri henkinen kuorma, joka voi vaikuttaa nuoren arkielämään ja nousta esiin itsensä huolehtimisen haasteina tai laiminlyöntinä. Jos nuori syrjäytyy opintojen aikana, nuorella voi ilmetä tästä johtuen haasteita myös työelämässä tai sinne pääsyssä. Suurin kuorma on kuitenkin nuoren ulkopuolisuuden tunne, joka nuorelle mielenterveyden näkökulmasta oleellisin. Syrjäytymistä ja sen merkitystä kuvataan enemmän seuraavassa luvussa.

3 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN JA SEN ENNALTAEHKÄISY

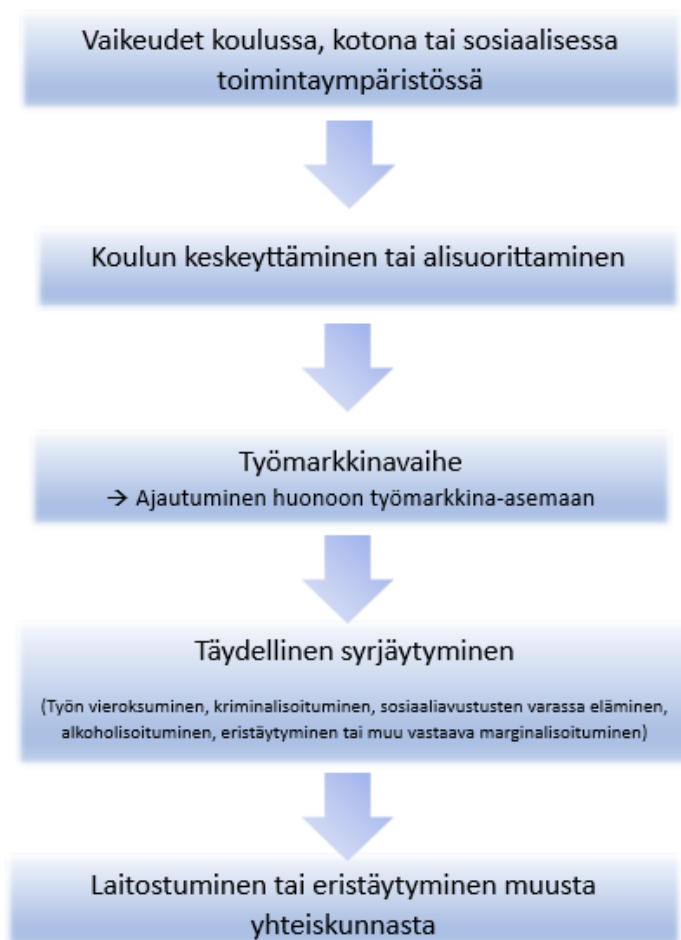
Tässä luvussa kuvataan nuorten syrjäytymistä ja sen merkitystä. Syrjäytyminen on prosessi, joka tuottaa yhteiskunnallista huono-osaisuutta (THL 2020). Yksilön näkökulmasta syrjäytyminen voi tarkoittaa esimerkiksi työttömyyttä, köyhyyttä, asunnottomuutta, tai yhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä. Yhteiskunnan näkökulmasta syrjäytyminen voi puolestaan johtaa yhteiskunnalliseen eriarvoisuuteen, lisääntyneeseen rikollisuuteen ja huono-osaisuuteen. (STM 2023.) Nuorelle tärkeintä on yhteenkuuluvuuden tunne, mutta aina nuori ei tunne kuuluvansa joukkoon. Nuori voi jäädä ulkopuolelle monista eri syistä, eivätkä syyt ole aina itsestä riippuvaisia. Jos nuori ei tunne kuuluvansa joukkoon, saattaa tämä heijastua koulumenestykseen. Ilman yhteenkuuluvuuden tunnetta on nuorella riski syrjäytymiselle.

3.1 Nuorten syrjäytymisen taustoja

Nuorten syrjäytymisen taustat voivat olla moninaisia ja oivat sisältää tekijöitä, kuten perheen taloudelliset ongelmat, koulun ongelmat, sosiaaliset ongelmat ja henkilökohtaiset ongelmat. Jokaisen nuoren syrjäytymisen tausta on yksilöllinen ja vaatii yksilöllistä lähestymistapaa ongelman ratkaisemiseksi. (MLL 2019.) Nuorten syrjäytyminen on yhteiskunnallinen ongelma, joka vaikuttaa merkittävästi nuorten elämään ja tulevaisuuteen. Syrjäytyminen on yhteydessä huonoihin tulevaisuuden näkymiin, korkeaan työttömyyteen ja huonoon terveyteen. (Nuorisotutkimusverkosto 2015.) Syrjäytymisen ehkäisyssä ja torjunnassa on tärkeää lähestyä asiaa yksilöllisesti ja luoda ratkaisuja, jotka vastaavat nuoren tarpeita (STM 2018).

Perheen taloudelliset ongelmat ovat yksi tärkeimmistä syrjäytymisen taustatekijöistä. Usein taloudellisia ongelmia kokevissa perheissä esiintyy myös muita haasteita, kuten vanhempien alkoholismia tai väkivaltaa. Opintoihin liittyvät vaikeudet tai kiusaaminen voivat myös johtaa nuoren syrjäytymiseen. On tärkeää huomata, että nuorten syrjäytymisen taustatekijät eivät ole yksiselitteisiä, eikä yhtä yksittäistä ratkaisua ole olemassa. Ratkaisujen löytämiseksi tarvitaan monipuolista lähestymistapaa, joka huomioi nuoren yksilölliset tarpeet ja tilanteet. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy ja torjunta vaativat yhteistyötä eri tahojen, kuten perheiden, koulujen, sosiaali- ja terveystalveluiden ja työpaikkojen välillä. Tämänkaltaisen yhteistyö voisi sisältää nuorten osallistamista päätöksentekoon, perheiden ja koulujen yhteistyötä, sekä nuorille mahdollisuuden osallistua erilaisiin toimintoihin. (THL 2022.)

Sosiaaliset ongelmat, kuten ystäväpiirin puute, koulutuksen tai työelämän ulkopuolelle jääminen, voivat lisätä nuoren altistumista syrjäytymiselle. Henkilökohtaiset ongelmat, kuten mielenterveysongelmat tai päihteiden käyttö, voivat myös johtaa nuoren syrjäytymiseen. Lisäksi on tärkeää tarjota nuorille tarvittavia sosiaali- ja terveyspalveluja, jotka auttavat heitä selviytymään henkilökohtaisista ongelmista ja tukevat heidän kehitystään. Tämä voi sisältää esimerkiksi mielenterveys- ja päihdepalveluja, nuorisotyötä ja kriisiapua. Yhteiskunnan tulee panostaa nuorten syrjäytymisen torjuntaan ja ehkäisyyn, sillä nuorten hyvinvointi ja tulevaisuuden näkymät ovat tärkeitä yhteiskunnan tulevaisuuden kannalta. Syrjäytymistä on kuvattu seuraavassa kuviossa Valtiotalouden tarkastusvirastoa mukaillen viisivaiheisena syvenevänä prosessina, joka koko ajan pahenee ja laajenee (KUVIO 1).



KUVIO 1. Syrjäytymisen asteet (Valtionalouden tarkastusviraston mukaan 2007).

3.2 Syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Nuorten syrjäytymisen torjunta ja ehkäisy investoivat tulevaisuutta. Ratkaisujen löytämiseksi tarvitaan yhteistyötä eri tahojen kesken ja tarjotaan nuorille turvallinen ja tukeva ympäristö sekä tarvittavat sosiaali- ja terveyspalvelut. Yhteiskunnan on panostettava nuorten syrjäytymisen torjuntaan ja ehkäisyyn tulevaisuuden hyvinvoinnin ja näkymien varmistamiseksi. (MLL 2019.) Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy on avainasemassa, jotta nuoret voivat välttyä sosiaaliselta syrjäytymiseltä ja löytää tiensä täysipainoiseen ja onnelliseen aikuisuuteen. Viime vuosina on tehty paljon tutkimusta ja kehitetty uusia menetelmiä nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Nuorten syrjäytymistä voidaan ennaltaehkäistä tarjoamalla heille mahdollisuuksia kehittää sosiaalisia taitoja ja tukea heidän henkilökohtaista

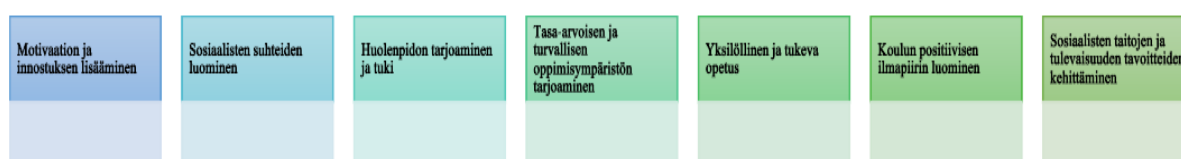
kasvuun. Tämä voi sisältää esimerkiksi mahdollisuuksia osallistua erilaisiin harrastuksiin ja tapahtumiin, joissa he voivat oppia ja kehittää sosiaalisia taitojaan. Myös henkilökohtaista tukea ja neuvontaa tarjoavat palvelut ovat tärkeitä nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. (THL 2022.)

Mielenterveyspalveluiden puutteet heijastuvat nuorten koulunkäyntiin ja työelämään sijoittumiseen. Mielenterveysongelmat aiheuttavat koulutuksen ja työelämän ulkopuolisuutta. Riittäväillä ja vaikuttavilla mielenterveyspalveluilla voitaisiin merkittävästi vähentää nuorten syrjäytymistä. (MLL 2019.) Nuorten syrjäytymistä voidaan ennaltaehkäistä tukemalla nuorten koulutusta sekä työuran aloittamista. Nuoret, jotka saavat hyvän koulutuksen ja mahdollisuuden aloittaa uransa, ovat vähemmän alttiita syrjäytymiselle. Tämän takia on tärkeää varmistaa, että nuorilla on mahdollisuus saada riittävästi tukea ja neuvontaa koulutukseen ja uran aloitukseen liittyvissä asioissa. (THL 2022.) Lisäksi nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä on tärkeää tarjota nuorille mahdollisuus osallistua yhteiskunnan erilaisiin toimintoihin ja osallistua yhteiskunnalliseen päätöksentekoon. Tämä auttaa nuoria löytämään paikkansa yhteiskunnassa ja tukee heidän henkilökohtaista kehitystään. Osoittamalla syrjäytymisen syyt voisi varhainen puuttuminen auttaa rakentamaan valoisamman tulevaisuuden nuorille ja yhteiskunnalle kokonaisuudessaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, jatkossa OKM, 2021.)

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä peruskoulun yhteisöllinen ja yksilöllinen oppilaanohjaus ovat tärkeässä roolissa (THL 2023). Terveiden, jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin lisääminen auttaa oppilasta kiinnittymään opintoihin ja vähentämään syrjäytymisen riskiä. Oppilaiden kiinnittäminen kouluun on tärkeää heidän koulutuksellisen ja sosiaalisen kehityksensä kannalta. (Ammattiopisto Luovi 2020.) Oppilaiden motivaation ja innostuksen lisääminen opiskeluun auttaa heitä löytämään merkityksellisyyttä ja merkitystä opiskelulle, mikä puolestaan lisää opiskeluun motivaatiota. Lisäksi yksilöllinen ja yksilöä tukeva opetus, joka huomioi oppilaiden tarpeet ja taitotasot, auttaa heitä kehittämään oppimiskykyään ja saavuttamaan tavoitteitaan. Sosiaalisten suhteiden luominen oppilaiden kesken ja opettajien kanssa antaa heille mahdollisuuden kehittää merkityksellisiä suhteita ja rooleja koulussa, mikä puolestaan lisää kiinnostusta koulutyöhön. (THL 2017.) Kouluyhteisössä koettuun hyväksyntään ja arvostukseen liittyy vahva joukkoon kuulumisen kokemus. Sosiaalisten suhteiden luominen ja joukkoon kuulumisen kokemus lisäävät koulutyöhön kiinnittymistä emotionaalisesti, mikä puolestaan lisää laajemmin osallisuuden tunnetta. Nuorelle sosiaalisten suhteiden luominen on tärkeää, jotta nuori saa yhteisöön kuulumisen tunteen ja siten saa tärkeän kytköksen kouluun kiinnittymiseen. (Vuorenmaa 2015.)

Koulu- ja luokkayhteisöön kiinnittymisellä ja siihen liittyvällä yhteenkuuluvuuden tunteella on suuri merkitys lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille, sekä mahdollisuuksille oppia omien kykyjensä

mukaisesti. Kokemus koulu- ja luokkayhteisöön kuulumisesta kytkeytyy vahvasti lasten ja nuorten elämänmyönteisyyteen. Koulun positiivisen ilmapiirin luominen antaa oppilaille turvallisen ja arvostavan ympäristön kehittyä ja saavuttaa tavoitteitaan. Oppilaiden tarvitsema tuki voidaan tarjota heti, kun he tarvitsevat sitä, mikä auttaa heitä käsittelemään mahdollisia ongelmia ja estää syrjäytymistä. (Väljærvi 2015.) Kouluun kiinnittävät tekijät (KUVIO 2).



KUVIO 2. Kouluun kiinnittävät tekijät

3.3 Varhainen puuttuminen

Varhainen puuttuminen nuorten syrjäytymiseen on tärkeää, jotta nuoret voivat saada tarvitsemaansa tukea ja neuvontaa ennen kuin syrjäytymisen prosessi syvenee. Varhainen puuttuminen auttaa nuoria ennaltaehkäisemään sosiaalista syrjäytymistä ja välttämään sen negatiiviset seuraukset tulevaisuudelle. (THL 2023.) Tämä tarjoaa nuorten syrjäytymiseen henkilökohtaista tukea ja neuvontaa heidän elämässään tapahtuvissa muutoksissa. Tämä voi sisältää esimerkiksi tukea ja neuvontaa koulutukseen ja uran aloitukseen liittyvissä asioissa, myös perhesuhteiden hoitamisessa ja henkilökohtaista tukemista. (MLL 2019.) Varhaista puuttumista voidaan toteuttaa myös tarjoamalla nuorelle mahdollisuutta osallistumiseen, esimerkiksi tarjoamalla mahdollisuutta osallistua yhteisöllisiin toimintoihin ja tapahtumiin. Yhteisöllisiin toimintoihin ja tapahtumiin osallistuminen ennaltaehkäisee syrjäytymistä vähentämällä syrjäytymisen riskiä, minkä lisäksi se auttaa nuoria kehittämään sosiaalisia taitojaan ja löytämään paikkansa yhteisössä. (THL 2022.)

Nuorten syrjäytymiseen varhain puuttuminen vaatii laaja-alaista yhteistyötä eri toimijoiden, kuten koulujen, perheiden ja nuorten omien yhteisöjen välillä. Yhteistyön tarkoitus on varmistaa, että nuorilla on riittävästi tukea ja neuvontaa kaikissa elämän osa-alueissa ja että heidän tarpeitaan voidaan hoitaa mahdollisimman tehokkaasti. (THL 2022.) On myös tärkeää, että nuori tulee kuulluksi ja kokee voitavansa luottaa turvalliseen aikuiseen. Jos nuorella ei ole lähipiirissään luotettavaa aikuista, on tärkeää, että nuoret ovat tietoisia saatavilla olevista palveluista. On tärkeää, että myös täysi-ikäiset nuoret saavat tukea ja palveluja helposti yhdestä paikasta, jossa työntekijöillä on asiantuntemusta nuorten kohtaamiseen ja heille ajankohtaisten asioiden käsittelemiseen nuoren elämäntilannetta huomioiden. (MLL 2019.) Nuoren tultua täysi-ikäiseksi on tärkeä huomioida väliinpuotoamisen riski. Moni nuorten palvelu on tarkoitettu alle 18-vuotiaille, moni nuori kokee jäävänsä yksin tultuaan täysi-ikäiseksi. Nuoren tultua täysi-ikäiseksi häneltä usein odotetaan omaa vastuuta hakeutua uudelleen palvelun piiriin siirtyessään pois nuorten palveluista. Nuori ei kuitenkaan välttämättä ole tähän kykeneväinen, jolloin matalan kynnyksen palvelu ilman ajanvarausta saattaisi olla nuorelle helpommin lähestyttävä. (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022.)

3.4 Matalan kynnyksen palvelu nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä.

Matalan kynnyksen palvelut ovat sellaisia palveluita, joissa palvelun käyttöön hakeutuminen on tavallisiin palveluihin verrattuna helpompaa (Leemann & Hämäläinen 2015). Kohtaamisessa korostuu kyky

astua rinnalle ja toimia ihmisenä toisen ihmisen kanssa. Tunteet leviävät helposti vuorovaikutustilanteissa. (Kallio 2017.) Tästä syystä on kriittisen tärkeää ilmaista avoimuutta ja turvallisuutta kohtaamistilanteissa. Ihmiset aistivat signaaleja, jotka voivat olla elintärkeitä heidän selviytymiselleen. (Ahola 2019.) Erityisesti stressaantuneessa tai ahdistuneessa tilassa ihmiset ovat herkkiä näille signaaleille, sillä autonomisen hermoston aktiivisuus on kohonnut. Kiire voi vaikeuttaa tai estää kokonaisvaltaisen vuorovaikutuksen syntymisen. (Silvennoinen 2004.) Lyhytkestoinen vuorovaikutus ei edistä luottamuksen syntymistä, joka on välttämätöntä herkkien asioiden esiin tuomisessa. Kohtaamiseen on varattava riittävästi aikaa, ja luottamusta aikuiseen on rakennettava rauhallisesti ja huolellisesti. (MLL 2019.)

Kohtaamisen onnistuminen edellyttää paikallaolon ja läsnäolon samanaikaista ilmentymistä, ja keskeisenä tekijänä tässä on kunnioittava kommunikaatio. Kunnioittava kuunteleminen on avainasemassa, ja se vaatii pyrkimystä asettua toisen ihmisen asemaan ja ymmärtää hänen kokemuksensa. Tämä taito korostaa kunnioituksen merkitystä viestinnässä. (Dunderfelt 2016.) Läsnäolo puolestaan merkitsee aitoa yhteyden tunnetta ja sellaista kohtaamista, jossa toinen ihminen saa merkityksen (Haho 2014). Kunnioittava kohtaaminen on tietoista läsnäoloa, joka ei rajoitu pelkästään ammatilliseen vuorovaikutukseen vaan koskee ihmisten kohtaamista. Se on avointa dialogia ihmiseltä ihmiselle, missä pyritään näkemään toisen omana itsenään. Rohkaisemme ja kannustamme heitä puheellamme, olemuksellamme ja käytöksellämme sekä pienillä eleillä, jotka välittävät myötätuntemme ja ystävällisen asenteemme. On todettu, että vuorovaikutustaidoilla on keskeinen merkitys positiivisen mielenterveyden kehittämisessä ja vahvistumisessa. Sosiaaliset suhteet muodostavat olennaisen osan mielenterveydestä, ja ilman vuorovaikutustaitoja ystävyys-suhteiden luominen ja verkostoituminen vaikeutuvat. (Erkko & Hannukkala 2015.) Kunnioittavan kohtaamisen tunnusmerkit sisältävät arvostuksen, rehellisyyden, avoimuuden, oikeudenmukaisuuden, eettisyyden, tasa-arvon ja yhteiseen hyvään pyrkivän toiminnan kaikessa vuorovaikutuksessa. Voimme ilmaista arvostuksemme toisen näkemystä ja toimintatapaa kohtaan, vaikka olisimme eri mieltä. (Sosiaali- ja terveysalan tietopalvelu 2018.)

Vuorovaikutus kuvaa ajatusten ja tunteiden jakamista sekä niiden vastaanottamista, yhteistyötä ja yhteistä läsnäoloa (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008). Vuorovaikutustaidoissa on kyky ja halu keskustella, jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia, ilmaista mielipiteitä sekä tehdä yhteistyötä toisten kanssa. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa erilaisissa tilanteissa, joissa on tärkeää saada aikaan yhteistyötä, ratkaista konflikteja tai rakentaa hyviä ihmissuhteita. Tärkeä osa taitavaa vuorovaikutusta on vastavuoroisuus, jossa kaikki osallistujat antavat panoksensa yhteiseen keskusteluun tai tapahtumaan. (Mieli ry 2022.) Positiivisia ja rakentavia vuorovaikutustapoja tarvitaan, jos halutaan vaikuttaa

myönteisellä tai tuloksellisella tavalla toiseen ihmiseen. Vuorovaikutus tarkoittaa vuoron perään tapahtuvaa vaikuttamista. Kumpikin osapuoli on samanaikaisesti aktiivinen toimija. Jos vain toisella osapuolella on mahdollisuus vaikuttaa, ei kyse ole vuorovaikutuksesta. (Silvennoinen 2004.)

Rakentavia vuorovaikutustapoja ovat esimerkiksi läsnäolo ja kuuntelu, rohkaisu ja kannustaminen, myönteinen palaute, tuki ja myötätunto sekä huomioiminen ja ilahduttaminen. Nämä vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä kaikissa tilanteissa, missä halutaan saada aikaan hyviä ja toimivia ihmissuhteita ja kommunikaatiota. Läsnäolo ja kuuntelu ovat tärkeitä vuorovaikutustaitoja, sillä ne auttavat toista osapuolta tuntemaan olonsa kuulluksi ja ymmärretyksi. Rohkaisu ja kannustaminen ovat tärkeitä erityisesti silloin, kun keskustelukumppani on epävarma tai tarvitsee tukea. Myönteinen palaute auttaa puolestaan keskustelukumppania tuntemaan olonsa arvostetuksi ja tärkeäksi. Tuki ja myötätunto ovat tärkeitä silloin, kun joku on kohdannut haasteita tai vaikeuksia, ja huomioiminen ja ilahduttaminen auttavat luomaan positiivista ilmapiiriä ja lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta. Vuorovaikutuksessa tarvitaan empatiakykyä. Empatiakyky on tärkeä ihmissuhdetaito, joka sisältää kyvyn tunnistaa ja eläytyä toisen tunteisiin ja mielentiloihin sekä nähdä asioita toisen näkökulmasta. Empatia on olennainen osa sosiaalisia taitoja, joita tarvitaan kaikissa ihmissuhteissa ja vuorovaikutuksessa. Empatiataitoinen ihminen kykenee ymmärtämään toisen osapuolen sanattomia viestejä, kuten eleitä ja ilmeitä. Sanattomalla viestinnällä on merkittävä rooli vuorovaikutustilanteissa. (Mieli ry 2022.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Matalan kynnyksen kohtaamispaikka Keski-Pohjanmaan ammattiopiston, Kälviän yksikön opiskelijoille. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää nuorten hyvinvointia, kiinnittymistä koulunkäyntiin ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Nuoret toivovat mutkattomia matalan kynnyksen palveluita, jotka löytyisivät helposti yhdestä paikasta ilman ajanvarausta. Pahoinvointi ja palveluihin pääsyn vaikeus korostuvat kouluterveyskyselyssä. (THL 2023.) Matalan kynnyksen palvelu tarjoaa palvelun, jonka avulla opiskelijat voivat helposti löytää saatavilla olevaa keskusteluapua matalalla kynnyksellä ja saada tarvitsemaansa tukea niin opintoihinsa kuin muihin ajankohtaisiin haasteisiinsa.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

Ainutlaatuisuus on yksi projektin tärkeimmistä seikoista. Projektin tulee sisältää omia erityispiirteitä ja poiketa positiivisesti toisista vastaavista töistä. Sen vaiheisiin kuuluvat ideointivaihe esiselvityksineen, projektiryhmän muodostamisvaihe, tarkka suunnitteluvaihe aikatauluineen, toteutusvaihe, projektin päätös vaihe sekä loppuarviointi. Jokaisella projektilla on selkeä tarkoitus ja tavoite. Projektisuunnitelman tärkeimpänä tavoitteena on varmistaa, että kaikki osapuolet ymmärtävät selkeästi, mitä tehtäviä tulee suorittaa, miksi ne ovat tarpeellisia, kuka on vastuussa niiden suorittamisesta ja miten sekä milloin ne suoritetaan. Projektin sujuva eteneminen edellyttää, että tehtävät suoritetaan järjestelmällisesti ja peräkkäisten vaiheiden mukaisesti. On tärkeää ottaa huomioon, että projekteissa muutokset ovat tyypillisiä ja niitä on huomioitava koko projektin keston ajan. (Pelin 2020.)

6.1 Toiminnallisen projektin toimintaympäristö

Matalan kynnyksen kohtaamispaikka toteutettiin Keski-Pohjanmaan ammattiopiston, Kälviän yksikössä. Kälviä on pieni sivukylä noin 20 kilometriä merenrannalla sijaitsevasta kulttuurikaupunki Kokkolasta. Kälviän toimipisteellä opintotarjontaa on sekä oppivelvollisille että niin sanottuja kansanopistolinjoja. Keski-Pohjanmaan ammattiopistossa on mahdollisuus opiskella kasvatusta ja ohjausalan perustutkinto, -ammattitutkinto, ja erikoisammattitutkinto. Tämän lisäksi tutkintokoulutuksen puolella Kälviän toimipisteessä voi opiskella vammaisalan perustutkinnon, kuntoutus-, tuki-, ja ohjauspalvelujen erikoisammattitutkinnon, varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan toteuttamisen tutkinnon osan, sekä media-alan ammattitutkinnon. Ammattiopisto korostaa omaehtoisuutta, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. (Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä, jatkossa Kpedu, 2023.)

6.2 Projektin ideointivaihe

Projektin ideointivaihe on keskeinen osa projektin käynnistämistä, sillä sen tarkoituksena on luoda vahva pohja koko projektin toteutukselle. Ideointivaiheessa keskitytään systemaattisesti asiakkaan tarpeisiin, toiveisiin sekä yhteiskunnallisiin ja ympäristöön liittyviin muutoksiin. Tämä vaihe vaatii tiedon hankintaa ja olemassa olevien ratkaisujen luovaa yhdistämistä uusien lähestymistapojen ja innovatiivisten ratkaisujen kehittämiseksi. (Pelin 2020.) Projektin ideointivaiheessa olimme puhelimitse ja sähköpostilla yhteydessä Keski-Pohjanmaan ammattiopiston, Kälviän yksikön lehtoriin ja ehdotimme

heitä työelämäkontaktiksi opinnäytetyöhöemme. Kälviän yksikkö oli toiselle projektipäällikölle entuudestaan tuttu, minkä vuoksi koimme paikan helposti lähestyttäväksi. Sovimme tapaamisesta opinnäytetyön aiheen ideointia varten.

Vierailimme Kälviän yksikössä, jossa kävimme laajoja keskusteluja opinnäytetyön aiheesta ammattiopiston henkilökunnan eli lehtorien kanssa. Nuorten mielenterveyden edistäminen on meille tärkeä aihe ja halusimme tarjota jotakin konkreettista apua tämän edistämiseksi. Keskustelujen keskiössä olivat nuorten pahoinvointi ja tekijät, jotka vaikuttavat heidän opintoihinsa. Ammattiopiston henkilökunta toi esille tarpeen matalan kynnyksen keskusteluavulle, sillä ammattiopistolla on paljon opiskelijoita, jotka hyötyisivät heidän mielestään tällaisesta tukimuodosta. Tästä syntyi ajatus projektin järjestämisestä. Projektin nimeksi valikoitui Matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Keskustelimme aiheen valikoiduttua Keski-Pohjanmaan ammattiopiston Kokkolan yksikön opiskelijahuollon koordinaattorin kanssa, joka piti aihetta ajankohtaisena. Ehdotimme aihetta opinnäytetyöksi koulutusalapäällikölle, joka hyväksyi sen.

Kun opinnäytetyön aihe oli vahvistettu koulutusalapäällikkömme toimesta, seuraava askel oli opinnäytetyösuunnitelman laatiminen. Työstäessämme opinnäytetyösuunnitelmaa meille nimettiin opinnäytetyötä ohjaava opettaja. Opinnäytetyösuunnitelman laatimisen aikana saimme ohjausta opettajaltamme Zoomin ja Wihin välityksellä, sekä usean kerran kasvokkain tapaamisten yhteydessä. Kun opinnäytetyösuunnitelma oli valmis, haimme tarvittavaa tutkimuslupaa Keski-Pohjanmaan ammattiopiston toimialapäälliköltä. Tutkimuslupa on välttämätön laillisen ja eettisen tutkimuksen toteuttamiseksi. Viimeinen merkittävä vaihe ennen varsinaisen projektin aloittamista oli opinnäytetyösopimuksen allekirjoittaminen. Sopimus määritteli opinnäytetyön suorittamisen ehdot, tekijänoikeudet, rahoitukseen liittyvät näkökohdat ja muut käytännön seikat. Opinnäytetyösopimus varmisti, että työn tilaaja ymmärsi velvoitteensa ja oikeutensa opinnäytetyön suorittamisen aikana.

6.3 Projektin suunnitteluvaihe

Ennen varsinaisen projektin aloittamista olimme aloittaneet opinnäytetyön tietoperustan keräämisen. Tätä tiedonkeruuprosessia laajennettiin ja syvennettiin koko projektin ajan. Projektin suunnitteluvaihe käynnistyi keväällä 2023. Projektiosuuden tavoite oli luoda yksi palvelu, Matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Suunnitteluvaihe on olennainen osa projektin toteutusta ja varmistaa sen onnistuneen etene-
misen. Projektin onnistumisen kannalta aikataulun suunnittelu on merkittävä ja kriittinen vaihe. On yleistä, että projektit venyvät aikataulustaan, ja olemassa olevissa suunnittelumenetelmissä on vielä

parantamisen varaa. Täsmällisen ja luotettavan aikataulun laatiminen ei ole helppo tehtävä. Projektiin liittyy usein odottamattomia muutoksia, joihin ei edes ammattitaitoisella suunnittelulla voi täysin varautua. Tästä syystä projektin aikataulua on ohjattava ja seurattava jatkuvasti koko projektin ajan. (Pelin 2020.)

Projektiorganisaatio on projektin toteuttamista varten muodostettu ryhmä. Henkilöt ovat mukana projektiorganisaatiossa vain projektin keston ajan. Pienemmissä projekteissa projektipäälliköllä on suurin rooli ohjausryhmän tuella. Projektin asettaja ja johtoryhmä tekevät yhteistyössä päätöksen projektipäällikön valinnasta, jonka vastuulla on projektiorganisaation kokoaminen. Tämä vaihe on tärkeä projektin menestyksen kannalta. (Pelin 2020.) Muodostimme projektiorganisaation suunnitteluvaiheessa ja määrittelimme jäsenten tehtävät. Projektipäälliköinä toimivat Janica Sandberg ja Jenni Simola. Työelämänohjaajaksi meille valikoitui työn tilaajaorganisaatiosta lehtori, jonka kanssa olimme olleet ideointivaiheen alusta asti tiiviisti yhteistyössä. Projektiryhmä koostui työelämän ohjaajasta sekä projektipäälliköistä. Ohjausryhmä puolestaan koostui opinnäytetyötä ohjaavasta opettajasta ja työelämän yhteyshenkilöstä. Yhteyshenkilönä toimi Keski-Pohjanmaan ammattiopiston toimialapäällikkö. Alla olevassa kuviossa esitetään edellä mainittu projektiorganisaatio (KUVIO 3). Projektille laadittiin tarkka aikataulusuunnitelma (KUVIO 4). Kyseisessä kuviossa on koko opinnäytetyöprosessin aikajana. Aikajanalta näkee myös toiminnallisen projektin suunnitellut osuudet.

Projektiorganisaatio		
Projektipäälliköt: Janica Sandberg & Jenni Simola	Projektiryhmä: Projektipäälliköt & työelämänohjaaja	Ohjausryhmä: Opinnäytetyön ohjaava opettaja & yhteyshenkilö

KUVIO 3. Projektiorganisaatio



KUVIO 4. Projektin suunniteltu aikataulu

Tehokas kommunikaatio suunnitteluvaiheessa auttaa varmistamaan, että projekti etenisi sujuvasti ja että kaikki projektin osapuolet olisivat tietoisia tavoitteistaan ja vastuistaan. Tämän vuoksi muodostimme avoimen ja selkeän kommunikaation ylläpitämiseksi WhatsApp-viestiryhmän projektipäälliköille. Tapaamiset listattiin ja aikataulutettiin selkeästi. Suunnitteluvaiheessa kiinnitimme erityistä huomiota siihen, että viestintä oli avointa, jolloin kaikki projektiorganisaation jäsenet pystyivät ilmaisemaan näkemyksensä ja huolensa ilman esteitä. Työelämäohjaajaan olimme yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse, sekä ammattiopistolla ollessamme tapasimme kasvotusten. Pyrimme myös työelämäohjaajamme kanssa avoimeen ja selkeään kommunikaatioon. Tämä tuki yhteistyön sujuvuutta ja varmisti, että kaikki olivat täysin perillä projektin etenemisestä ja omista rooleistaan. Tehokkaan kommunikaation muodostaminen suunnitteluvaiheessa oli tärkeä osa projektin etenemisessä.

Jokaisessa projektissa on aina olemassa riskejä, jotka voivat vaikuttaa koko projektin onnistumiseen. On tärkeää tunnistaa nämä riskit etukäteen ja valmistautua niihin. Tarkka projektisuunnittelu ja ennakkoiva toiminta voivat auttaa vähentämään mahdollisia ongelmia projektin kuluessa. On yleistä, että projektit eivät etene aina suunnitellusti, ja niihin liittyy odottamattomia haasteita ja vaikeuksia. (Mäntyneva 2016, 133–134.) Projektin suunnitteluvaiheessa tiedostimme riskit, jotka liittyivät projektin aikatauluun, kahden projektipäällikön yhteistyöhön ja muihin ammattiopiston arkeen vaikuttaviin teki-

jöihin. Tavoitteemme oli minimoida nämä riskit mahdollisimman hyvin. Sovimme etukäteen toimintatavoista ja varauduimme tarvittaessa joustamaan aikatauluissa. Otimme huomioon mahdolliset projektipääälliköiden sairastumiset ja sovimme, että toinen projektipääälliköistä ottaisi tarvittaessa vastuun tehtävästä. Lisäksi tunnistimme riskitekijäksi tiukan aikataulun, joka saattaisi aiheuttaa haasteita, jos suunnitellut toimenpiteet eivät etenisi sujuvasti. Teimme parhaamme riskien minimoinnissa sopimalla etukäteen kokoontumispäivät ja suunnittelemalla aikatauluihin pientä joustovaraa. Pelin kuvaa kirjassaan projektia, joka toimii itsenäisesti johdettuna taloudellisena hankkeena ja jolla on selkeästi määritellyt taloudelliset tavoitteet (Pelin 2020, 157). Kustannusarvio oli osa projektiamme, mutta päätimme pitää kustannukset mahdollisimman pieninä. Budjetin rahamäärää emme kuitenkaan määritelleet tarkasti, vaan keskityimme projektin osalta muihin haasteisiin, joita edellä on mainittu.

6.4 Projektin toteutusvaihe

Projektin toteutus on käytännön toimintaa, jonka tavoitteena on saavuttaa asetetut päämäärät. Toteutusvaihe vaatii jatkuvaa ohjausta ja seurantaa, jotta projekti etenee suunnitellusti ja tehokkaasti. Toteutusvaihetta valvotaan huolellisesti, ja sen etenemisestä tehdään säännöllisiä raportteja. Projekti pysyy valvonnan alla koko sen keston ajan, aina loppuun asti. Toteutusvaiheessa kiinnitetään erityistä huomiota suunnitelmasta poikkeaviin tilanteisiin ja havaittuihin epäkohtiin. Tarvittaessa tehdään muutoksia ja korjauksia, jotta saavutetaan haluttu lopputulos. Tarkoituksena on varmistaa, että projekti etenee sujuvasti ja saavuttaa sille asetetut tavoitteet. (Pelin 2020, 71–72.)

Toteutusvaihe alkoi 10.5.2023 esittäytymistapaamisella ammattiopistolla, jossa esittelimme itsemme nuorille ja kerroimme opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tavoitteista. Samalla kuvailimme projektin sisältöä. Kun olimme esittäytyneet, jaottelimme nuoret pienryhmiin ja pyysimme heitä vastaamaan kolmeen kysymykseen. Jokainen pienryhmä kirjasi vastauksensa heille jaetuille papereille. Kysymykset liittyivät nuorten yleisimpiin huolenaiheisiin, tarpeeseen matalan kynnyksen kohtaamispaikalle sekä ahdistaviin ja kuormittaviin tekijöihin. Tarkoituksenamme oli selvittää, mitkä asiat painoivat nuorten mieltä ja mitkä tekijät aiheuttivat heille stressiä ja ahdistusta yleisellä tasolla nuorison keskuudessa.

Vastauksissaan nuoret toivat esiin tarpeen matalan kynnyksen kohtaamispaikalle. He mainitsivat yleisimmiksi ahdistaviksi ja kuormittaviksi asioikseen koulutus- ja akateemisen stressin. Koulussa menestyminen, hyvien arvosanojen saavuttaminen ja muiden odotusten täyttäminen aiheuttivat painetta ja

vaikuttivat nuorten itsetuntoon ja mielenterveyteen. Lisäksi huolenaiheena olivat tulevaisuuden epävarmuus ja turvattomuus. Nuoret kohtasivat kysymyksiä liittyen työllisyyteen, taloudelliseen itsenäisyyteen ja tulevaisuuteen. Nykypäivän kilpailullisessa yhteiskunnassa nuoret saattoivat tuntea painetta valita oikea urapolku ja menestyä siinä. Sosiaalinen paine oli myös merkittävä tekijä nuorten elämässä. Nuoret kokivat kohtaavansa yhteiskunnassa monia painostavia tilanteita, kuten poliittiset kiistat, ympäristökysymykset, turvallisuus, sosiaalisen epätasa-arvon ja teknologian vaikutukset. He näkivät yhteiskunnan monimutkaisena ja epävarmana paikkana, mikä lisäsi heidän mielestään huolta ja ahdistusta yleisesti nuorten keskuudessa. Nuorten vastauksia näihin kysymyksiin (KUVIO 6).



KUVIO 5. Nuorten mieltä painavat ajatukset

Esittäytymistapaamisen jälkeen suunnittelimme Matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan toteutuskerrat, jotka aikataulutettiin yhdessä opiston henkilökunnan kanssa. Toteutuskerrat pidettiin opistolla kerran viikossa kuukauden ajan keskiviikkoisin klo 9.00-15.00 välisenä aikana. Valitsimme keskiviikot Matalan kynnyksen kohtaamispaikan toteutuskertojen ajankohdaksi useista syistä. Tavoitteemme oli pyrkiä valitsemaan päivä ja ajankohta, joka sopisi kaikille osapuolille mahdollisimman hyvin. Keskiviikko osoittautui sellaiseksi päiväksi, jonka ammattiopiston henkilökunta koki hyväksi, ja projektipäälliköt pystyivät osallistumaan toteutuksiin ilman suurempia aikataulullisia haasteita. Halusimme, että toteutuspäivä ja ajankohta oli selkeä kaikille osallistujille. Tämä auttoi varmistamaan, että kaikki olivat tietoisia kokoontumisista, eikä tullut sekaannuksia ajankohdan suhteen. Jätimme myös ammattiopiston

informaatiotaululle esitteen toimintamme aikataulusta. Selkeä aikataulu edisti sujuvaa toteutusta. Aikataulun muovasimme niin, että mahdollisimman moni nuori pystyi valitsemaan itselleen sopivan ajankohdan koulutyön ohella. Tämä tarkoitti sitä, että voimme antaa riittävästi aikaa osallistua toimintaan ennen heidän koulupäivänsä päättymistä.

Projektin toteutusvaiheessa kohtasimme useita käytännön haasteita, ja yksi keskeisistä osista projektiamme liittyi nuorten osallistumiseen. Tämän prosessin avuksi laadimme palautelomakkeen, jonka nuoret täyttivät osallistuessaan Matalan kynnyksen kohtaamispaikalle. Lomakkeen tavoitteena oli kerätä nuorten kokemuksia ja arvioita kohtaamispaikasta. Kysymykset koskivat heidän mielipiteitään ja näkemyksiään kohtaamispaikasta, ja lomakkeen täyttäminen oli anonymiä, jotta nuoret voivat ilmaista ajatuksensa vapaasti ja luottamuksellisesti. Lomakkeen kautta saimme arvokasta tietoa siitä, miten nuoret kokivat Matalan kynnyksen kohtaamispaikan ja mitkä tekijät olivat heille merkityksellisiä. Vaikka lomakkeen käyttö oli tehokas tapa kerätä tietoa, meidän oli myös varmistettava, että nuoret ymmärsivät kysymykset ja pystyivät vastaamaan niihin asianmukaisesti. Tämä edellytti aikaa ja keskustelua nuorten kanssa, jotta he tunsivat olonsa mukavaksi vastatessaan lomakkeen kysymyksiin.

Matalan kynnyksen kohtaamispaikan tilaksi valikoitui ammattiopiston luokkahuone, jossa oli sohva ja oleskelutuoleja, missä nuorten olisi mukava olla. Halusimme tuoda tilaan rentouttavan vaikutelman ja tehdä tilasta samalla helposti lähestyttävän. Saimme ammattiopistolta käyttöömmme kahvinkeitin ja toimme tilaan kahvia ja keksejä, joita oli aina nuorille saatavilla. Jotkut nuorista tulivat tilaan istumaan, juomaan kahvia ja keskustelemaan arkisista asioista. Osa totesi vain tulleen juomaan kahvia, mutta keskustellessa nousikin esille mieltä painavia asioita. Nuoren kertoessa mieltä painavista asioistaan kohtasimme nuoren yksilönä ja kuuntelimme, sillä useat nuoret etsivät vain kuuntelijaa. Matalan kynnyksen kohtaamispaikassa käyneet nuoret pitivät tilaa helposti lähestyttävänä ja tietävänsä olleensa tervetulleita, vaikkei heillä aina ollut keskusteltavaa. Tällaisen vaikutelman myös pyrimme antamaan nuorille.

Alun perin suunnittelimme Matalan kynnyksen kohtaamispaikan toteuttamista sille varatussa tilassa, mutta ajatuksena oli myös kohdata nuoria tarpeen tullen tilan ulkopuolella. Yksi toteutuskerta ajoittui nuorten oppilaitoksen vuosittaiselle vaellukselle Perhon kansallispuistossa, ja niinpä päätimme järjestää yhden Matalan kynnyksen kohtaamispaikan toteutuskerroista kyseisellä retkellä. Työelämänohjaajamme rohkaisi ja toivoi osallistumistamme. Tämä järjestely mahdollisti sen, että kaikki suunnitellut kohtaamiset pystyttiin pitämään aikataulun mukaisesti ennen oppilaiden kesälomakauden alkua. Saimme tietoa retkestä ja sen sisällöstä työelämäohjaajaltamme, ja keskustelussa nousi esiin huoli

nuorten sopeutumisesta ympäristöön retken aikana. Tämä johtui siitä, että kansallispuistossa ei ollut saatavilla verkkoyhteyttä tai muita mukavuuksia, kuten sähköä tai juoksevaa vettä, joihin nuoret olivat tottuneet. Osoittautui hyväksi, että osallistuisimme retkelle edes yhdeksi päiväksi.

Retki oli muutaman päivän kestoinen ja siihen sisältyi vaelluksen lisäksi yöpyminen kansallispuistossa. Ohjelmassa oli myös leirissä telttojen pystyttämistä, saunan lämmitystä ja ruuan laittoa ulkona. Olimme yhden päivän aikana yhdessä nuorten kanssa leirissä ja osallistuimme heidän kanssaan askareisiin. Perhossa heräsi keskustelua muutaman nuoren kanssa, mikä osoittautui nuorten puolesta hyväksi, sillä se madalsi kohtaamisen kynnystä heidän puoleltaan. Retken aikana, kun verkkoyhteys oli poissa tai puhelinten toiminnallisuus oli rajallista, kokonaisvaltainen kohtaaminen helpottui. Perhon retkelle osallistuminen edisti syvempää ymmärrystämme nuorista ja näin vahvisti heidän luottamustaan meihin. Otimme myös osaa ammattiopiston kevätjuhlaan ylimääräisellä kerralla, pidimme juhlaan osallistumista hyvänä tapana päättää projekti. Huomasimme, että Matalan kynnyksen kohtaamispaikka toimi erinomaisesti eri ympäristöissä, kuten Perhon retkellä ja koulun välitunneilla. Kohtaaminen tilojemme ulkopuolella mahdollisti läheisemmän vuorovaikutuksen nuorten kanssa, ja tämä selkeästi edisti keskusteluja heidän kanssaan. Tärkeintä oli nuorten kohtaaminen ja sen mahdollistaminen olemalla nuorille saatavilla.

6.5 Projektin päättäminen ja kokonaisarviointi

Projektilla tulee olla selkeä loppu, jonka jälkeen arvioidaan tavoitteiden toteutumista ja projektin onnistumista. Projektin aikana esiintyneet kehittämisideat ja esiin tulleet ongelmat käydään huolellisesti läpi, jotta seuraavat projektit toteutuisivat tehokkaammin tulevaisuudessa. (Pelin 2020.) Projektimme päättyi 31.5.2023. Keräsimme kirjallista palautetta nuorilta heidän osallistuttuaan Matalan kynnyksen kohtaamispaikkaan. Nuoret antoivat lyhyitä vastauksia, kuten "hyvä" tai "kohtalainen", kysyttäessä mitä he pitivät Matalan kynnyksen kohtaamispaikasta. Vastaukset jäivät pinnallisiksi ja antoivat vain pintapuolisen kuvan heidän ajatuksistaan. Kysyimme myös nuorilta, kokivatko he Matalan kynnyksen kohtaamispaikan tarpeelliseksi ammattiopiston arjessa ja tunsivatko tulevansa kuulluiksi. Kaikki vastaajat vastasivat myöntävästi, mikä viittasi siihen, että nuoret kokivat Matalan kynnyksen kohtaamispaikan tarpeelliseksi osana ammattiopiston arkea.

Nuoret toivat esille, että projektin olisi pitänyt olla pidempi tai jatkuvampi. He näkivät pidemmän projektin mahdollistavan syvällisemmän ja vaikuttavamman toiminnan. Nuoret painottivat myös, että oli-

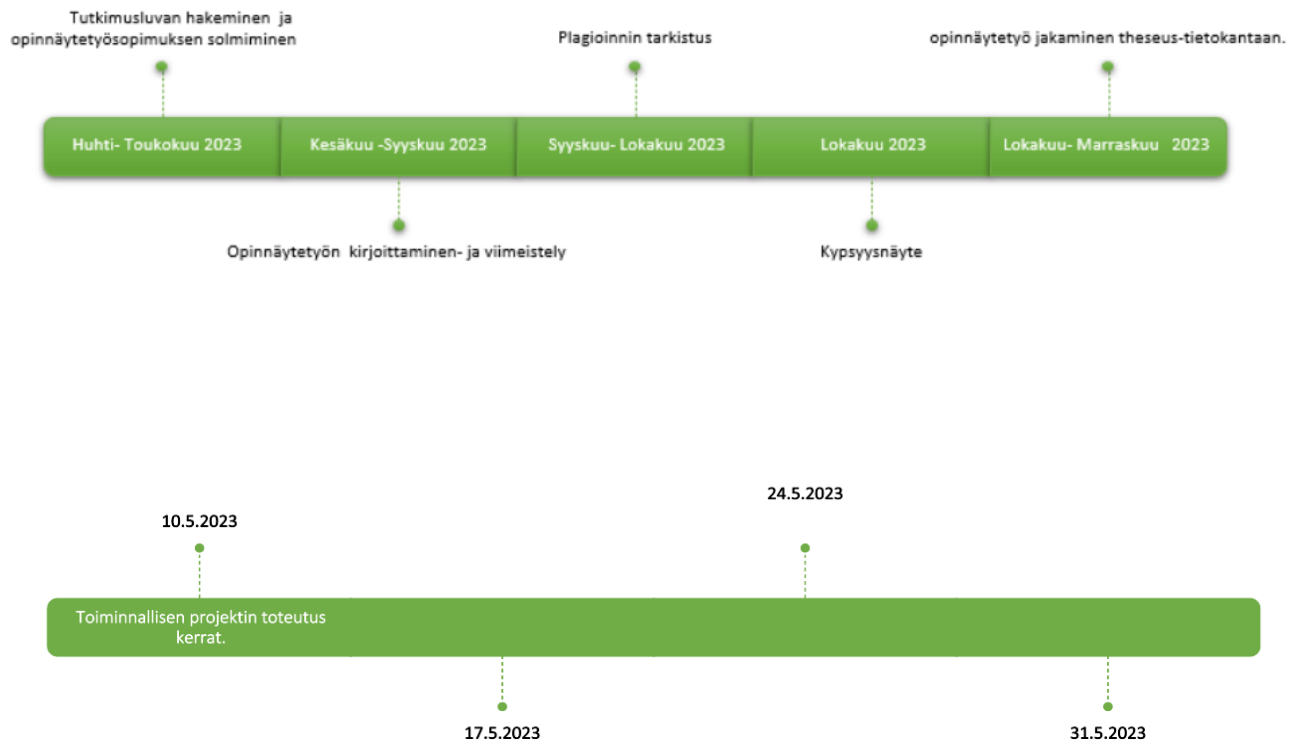
sivat olleet halukkaita osallistumaan projektiin, jo sen suunnitteluvaiheessa. Lisäksi usea nuori mainitsi, että projektille olisi voinut hakea rahoitusta jatkuvaa toteutusta varten, mikä olisi mahdollistanut pitkäaikaisemman vaikutuksen nuorten elämässä. Projektiryhmämme tuki näitä näkemyksiä, sillä näimme jatkuvan projektin tarjoavan enemmän aikaa ja resursseja nuorten tarpeiden tunnistamiseen ja niihin vastaamiseen. Kokosimme seuraaviin kappaleisiin saamiamme palautteita ja kehitysideoita nuorilta. Näiden palautteiden perusteella voimme päätellä, että projektimme koettiin tarpeelliseksi ja merkitykselliseksi.

Kun tulin Matalankynnyksen kohtaamispaikalle, musta tuntui ensimmäisestä hetkestä lähtien, että minua kohdattiin ja otettiin vastaan avoimin sylin. Tämä oli minulle todella tärkeää, koska usein tunnen, että minua ei ymmärretä tai huomioda arjessa. Kohtaamispaikalla sain mahdollisuuden puhua omista ajatuksistani ja huolistani, sekä tunsin, että minua kuunneltiin aidosti. Se teki minulle hyvää ja antoi minulle tilaisuuden jakaa asioita, joita en välttämättä voi jakaa muualla. Tämä kohtaamispaikka on minun mielestäni hyvä paikka. Tästä oli positiivista vaikutusta elämäni.

Tämä paikka on ollut ihan huippu! Kun tulin Matalankynnyksen kohtaamispaikalle, tunsin heti, että täällä ollaan rennosti ja avoimesti. Molemmat olivat tosi kannustavia ja tsemppaavia ja ilmapiiri oli rento ja mukava. Sain jutella aikuisten kanssa ilman, että tarvitsi jännittää ja he aina kuuntelivat minua. Tuntu, että minua arvostettiin ja se teki hyvää. Täällä sain myös hyviä vinkkejä ja tukea, oli se sitten koulujuttuja tai elämän haasteita. Paikka on ollut minulle tärkeä, koska täällä tunnen oloni turvalliseksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin olen. Super harmi, et se oli niin vähä kestoinen.

Nuoret tulisi ottaa mukaan aktiivisesti projektin suunnitteluun ja toteutukseen. Nuorten näkemykset ovat tärkeitä, jotta voidaan vastata paremmin heidän tarpeisiinsa ja odotuksiinsa. Projektin kesto olisi ollut hyödyllistä olla mittavampi, sillä se olisi mahdollistanut nuorten osallistumisen suunnitteluun ja toteutukseen. Tällä tavoin nuoret olisivat saaneet enemmän aikaa perehtyä projektiin, mikä olisi tehnyt siitä heille tuettavampaa ja helpommin lähestyttävää.

Työelämäohjaajiltamme saimme palautetta suullisesti. Keski-Pohjanmaan ammattiopiston, Kälviän yksikön henkilöstö koki tarvetta Matalan kynnyksen kohtaamispaikan kaltaiselle toiminnalle. Työelämäohjaajamme arvioi projektimme olleen antoisa ja hyvin toteutettu, mutta hänellä oli huomautus siitä, että projekti oli liian lyhytkestoinen. Nuoret antoivat samankaltaista palautetta. Itsellemme toiminnallisen osuuden aikaan heräsi sama ajatus toimintamme lyhytaikaisuudesta, sillä ammattiopiston nuorten sekä henkilökunnan kanssa keskusteluissa toistui tarve Matalan kynnyksen kohtaamispaikan kaltaiselle toiminnalle. Vaikka projektin kesto oli rajallinen, pyrimme silti tekemään mielekkään ja hyödyllisen kokemuksen nuorille. Suunniteltu aikataulumme ei ollut realistinen kirjallisen osuuden osalta ja toteutus suunnitellusta aikataulusta venyi. Seuraavassa kuviossa on nähtävissä projektin lopullinen toteutunut aikataulu (KUVIO 6).



KUVIO 6. Toteutunut aikataulu

Rahallinen tuki olisi mahdollistanut laajemman ja monipuolisemman toiminnan tarjoamisen nuorille, sekä heidän tarpeidensa paremman huomioimisen. Rahaa ei alun perin ollut tarkoitus käyttää toiminnalliseen projektiin. Päätimme kuitenkin suunnitteluvaiheessa, että tarjoamme kahvia Matalan kynnyksen kohtaamispaikassa. Kahvin ja maidon kustannukset huomioitiin siten suunnitteluvaiheessa. Emme olleet huomioineet bensakustannuksia, tulostusmaksuja, eikä kertakäyttöastioiden kuluja ennen toteutusvaihetta. Kulut ylittivät suunnitelman mukaisen budjetin. Budjetin ylitys ei kuitenkaan vaikuttanut osaltamme projektiin. Seuraavassa kuviossa on esitetty projektin kulut (KUVIO 7).

Kulut	
Bensa	35,38 e
Kahvi	6 e
Maito	2 e
Kertakäyttöiset mukit	2 e
Yhteensä	48,38 e

KUVIO 7. Projektin kulut

7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Sairaanhoitajan tehtäväkenttä on laaja, ja siihen kuuluu väestön terveyden edistäminen, ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen ja kärsimyksen lievittäminen. Sairaanhoitajat palvelevat ihmisiä kaikissa elämäntilanteissa, olipa kyseessä sitten yksilö, perhe tai yhteisö. He pyrkivät tukemaan ja vahvistamaan ihmisten omia voimavaroja sekä parantamaan elämänlaatua. (Suomen sairaanhoitajaliitto 2022.) Projektin alussa on välttämätöntä varmistua tutkimuslupien, sopimusten ja sitoumusten noudattamisesta, joten eettinen toimintatapa on olennainen tekijä projektin onnistumisen kannalta (Honkatukia & Kiilakoski 2018, 77). Projektiimme liittyen noudatimme eettisiä periaatteita alusta lähtien. Opinnäytetyömme toteutuksessa ja suunnittelussa noudatamme tiukasti eettisiä periaatteita. Koko prosessin aikana olemme tarkastelleet toimintaamme eettisyyden näkökulmasta ja pyrkineet varmistamaan, että toimimme oikein ja eettisesti oikealla tavalla. Eettinen toimintatapa ja sen ajattelu olivat olennainen osa opinnäytetyötämme, jotta voimme taata luotettavuuden koko prosessin ajan.

Projektimme alkuvaiheessa olemme kiinnittäneet erityistä huomiota tutkimuslupiin, sopimuksiin ja sitoumuksiin, ja tämä korostaa eettisen toimintatavan merkitystä projektin alusta sen loppuun saakka (Honkatukia & Kiilakoski 2018). Olemme aloittaneet projektimme eettisesti oikeilla perusteilla keräämällä laajasti teoriatietaa nuorten kehityksestä ja kohtaamisesta ennen projektin käynnistymistä. Tietoperustassa viittasimme huolellisesti asianmukaisiin lähteisiin, vaikka jotkut näistä lähteistä olivatkin vanhempia. Käytimme niitä, koska perustiedot ovat edelleen ajankohtaisia ja relevantteja. Teoriatieto perustuu tieteelliseen kirjallisuuteen, joka käsittelee nuorten kohtaamista, nuoruuden eri vaiheita ja vuorovaikutusta nuorten kanssa. Se mahdollisti eettisen toiminnan projektissa yhteistyössä Kälviän ammattiopiston henkilökunnan ja nuorten kanssa. Erityisesti nuorten iän ja kehitystason huomioiminen oli keskeistä keskusteluissa, joita kävimme nuorten kanssa. Huolehdimme tarkoin nuorten yksityisyyden ja luottamuksellisuuden suojelusta, mikä oli ensiarvoisen tärkeää projektissamme. Projektin tavoitteet ja osallistumisen vaikutukset oli selkeästi ja avoimesti kommunikoitu nuorille projektin esittelytilaisuudessa.

Otimme huomioon kulttuuriset ja sosiaaliset taustat, jotta kohtaaminen olisi tasa-arvoista ja yksilöllistä. Kaikki osallistujien oikeudet ja turvallisuusperiaatteet olivat keskiössä. Projektista oli kattavat tiedot osallistujille, ja he osallistuivat siihen vapaaehtoisesti. Eettisten periaatteiden noudattaminen oli erityisen tärkeää huomioida nuorten kanssa käydyissä keskusteluissa, joissa tavoiteltiin nuorten oi-

keuksien kunnioittamista ja heidän hyvinvointinsa edistämistä. Opiskelijoina vaadimme laadukasta ohjausta, joka on varmistanut työmme oikean suunnan. Olemme saaneet laadukasta ohjausta ohjaavalta opettajaltamme Zoomin ja Wihin välityksellä sekä useilla tapaamisilla kasvotusten. Olimme sitoutuneet noudattamaan suunniteltua aikataulua ja sitouduimme projektin toteutukseen sekä opinnäytetyöraportin kirjoittamiseen. Seurasimme tiiviisti projektin eri vaiheita ja raportoimme niistä tarkasti. Olimme laatineet selkeät pelisäännöt, joihin molemmat osapuolet sitoutuivat projektin ajaksi.

8 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyömme prosessia, omaa ammatillista kehittymistämme ja kehittämisaatuksiamme.

8.1 Opinnäytetyöprosessin toteuttaminen

Opinnäytetyöprosessin aikana kohtasimme useita haasteita, jotka liittyivät aikataulutukseen, muiden opiskelutehtävien sekä vapaa-ajan aktiviteettien vaatimuksiin. Lisäksi kesäaikaan **liittyneet** työvelvoitteet aiheuttivat omat haasteensa työn etenemiselle. Olimme kuitenkin motivoituneita ja sitoutuneita saavuttamaan tavoitteemme ja pyrimme aktiivisesti vastaamaan näihin haasteisiin. Teimme etukäteissuunnittelua ja järjestimme säännöllisiä tapaamisia varmistaaksemme yhteisen työskentelyajan. Projektimme aikataulu oli tarkkaan harkittu ja laadittu, mikä mahdollisti työn sujuvan etenemisen. Huomioimme myös välitavoitteiden merkityksen, sillä niiden avulla varmistimme, että työ etenee suunnitellusti kohti päämäärää. Opinnäytetyön toteuttamiseen vaikuttivat kahden tekijän erilaiset lähtökohdat ja taustat, mutta nämä erilaiset näkökulmat osoittautuivat lopulta vahvuudeksi. Yhteistyömme sujui kokonaisuudessaan hyvin, ja keskustelimme avoimesti eri näkemyksistä, mikä edisti projektin onnistumista. Lopullisen työn kirjoittamisessa kiinnitimme erityistä huomiota rakenteeseen, tieteellisen tyylin noudattamiseen, sekä selkeän ja ymmärrettävän kieliasun käyttämiseen. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön toteuttamisprosessi oli opettavainen ja antoisa kokemus. Kohtasimme haasteita, mutta niiden yltäminen opetti meille tärkeitä taitoja aikataulutuksesta ja yhteistyöstä. Projektin päätyttyä tunsimme ylpeyttä siitä, että saimme sen päätökseen.

Projektiosuudessa nuorten osallistuminen suunnitteluun olisi avannut mahdollisuuden heidän äänensä kuulemiseen ja tarpeidensa huomioimiseen jo projektin alkuvaiheessa. He olisivat voineet tuoda esiin omia ajatuksiaan ja ideoitaan, mikä olisi edistänyt saumattomampaa yhteistyötä ja sitoutumista projektin tavoitteisiin. Lisäksi pidempi kesto olisi antanut projektissa enemmän aikaa rakentavaan vuorovaikutukseen nuorten kanssa. Resurssien huolellisempi suunnittelu ja seuranta olivat myös tärkeitä kehityskohtia. Projektissa olisi voitu tehdä tarkempi suunnitelma resurssien, kuten ajan, rahan ja henkilöstön käytöstä ja varmistaa niiden riittävä ja tehokas käyttö projektin eri vaiheissa. Nämä kehitysehdotukset voisivat toteutua käytännössä esimerkiksi kouluttamalla projektiryhmää projektinhallinnassa ja yhteistyössä, kehittämällä tavoitteen asettamisen prosesseja, laajentamalla yhteistyötä muiden asiantuntijoiden kanssa ja panostamalla enemmän nuorten osallistamiseen ja palautteen keruuseen.

8.2 Opinnäytetyön merkitys ammatilliselle kasvulle

Oppimiskokemuksena halusimme ensin avata opinnäytetyön työstämiseen liittyviä seikkoja. Toteutus oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen. Nyt, kun toiminnallisen osuuden tekeminen on takana päin, huomaamme, että meillä olisi paljon enemmän annettavaa seuraavaan projektiin, erityisesti käytännön näkökulmasta. Projektissa mukana oleminen ja opinnäytetyön työstäminen ovat myös kehittäneet kirjoituksellista osaamista ja yleiskuvaa siitä, millainen projektin kulku on. Projektissa työskentely on antanut meille eväitä mahdollisia jatko-opintoja ja työelämää varten. Oppimiskokemuksena opinnäytetyön työstäminen antoi uutta osaamista ja haastetta. Pidimme toiminnallista projektiosuutta molemmille projektipäälliköille tärkeänä osana oppimista. Opinnäytetyö on korostanut tietoperustan tärkeyttä hoitotyössä ja miten sitä hyödynnetään käytännön työssä.

8.2.1 Simolan osuus

Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä tuntui sopivalta tavalta lähestyä opinnäytetyön toteuttamista sen käytännöllisyyden vuoksi. Projektin toiminnallisen osuuden käynnistyttyä havaitsimme, ettei toiminnallinen osuus opinnäytetyössä supista kirjallista osuutta, mitä ensikertalaisina toiminnalliselta opinnäytetyöltä oletimme. Pidämme edelleen siitä huolimatta toiminnallista osuutta itsemme kohdalla tärkeänä osana opinnäytetyötämme. Projekti oli meille tärkeä oppimiskokemus. Projektiosuudessa pääsimme lähemmäs nuoria ja pääsimme vastaamaan opiston toiveisiin projektia ajatellen. Projektipäälliköinä mukana oleminen opistolla henkilökunnan ja nuorten keskuudessa oli keskeinen osa projektia. Se, että olemme olleet toiminnallisessa osuudessa paikan päällä opistolla ja mukana muussakin opiston toiminnassa, on mahdollistanut nuoren mielipiteen ilmaisun matalalla kynnyksellä. Tämän koemmekin toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksiksi.

Nuoret ovat päässeet luomaan opiston henkilökunnan kanssa luottamuksellisia suhteita. Opistolla vieraillessa havaitsimme nuorten kääntyvän henkilökunnan puoleen heitä painavissa asioissa. Vaikka pääsimme nuorten pariin ja herättämään heidän kanssaan ja heistä lähtöisin olevaa keskustelua, emme silti näin lyhyessä ajassa pystyneet luomaan syvempää suhdetta nuorten kanssa. On silti otettava huomioon, ettei ajallisilla resursseilla ollut mahdollista päästä luomaan syvempiä luottamuksellisia suhteita opiston nuorten kanssa. Tästä huomiosta korostui tarve Matalan kynnyksen kohtaamispaikan tapaiseen jatkuvaan toimintaan. Toimintaa harjoittava henkilö voisi olla myös irrotettavissa nuorten joukkoon ja

tekemään asioita yhdessä opiston nuorten kanssa, jotta helppo lähestyminen olisi mahdollista. Tällöin kohtaaminen tulisi luottamussuhteen kautta.

8.2.2 Sandbergin osuus

Tärkeitä näkökulmia nuorten hyvinvoinnin ymmärtämiseksi ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Projektissamme olemme havainneet näiden tekijöiden merkityksen nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Sosiaaliset suhteet, erityisesti läheiset ystävyys-suhteet, ovat merkittäviä nuorten hyvinvoinnille. Positiiviset ja tukevat ystävyys-suhteet tarjoavat emotionaalista tukea ja lisäävät sosiaalista hyvinvointia. Nuorten itsensä arvostaminen ja riittävä itsetunto ovat myös keskeisiä tekijöitä hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi stressinhallintataidot ovat tärkeitä nuorten hyvinvoinnin kannalta, sillä taito käsitellä stressiä ja vaikeuksia auttaa heitä selviytymään paremmin erilaisista haasteista. Projektipäälliköiden mielestä oli mielenkiintoista huomata, miten nämä tekijät ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja voivat vaikuttaa nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Pääaiheitamme tarkastellessa olemme havainneet mielenkiintoisia asioita, jotka liittyvät nuorten hyvinvoinnin edistämiseen, kouluun kiinnittymiseen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Nuorten hyvinvoinnin edistäminen on monitahoinen tehtävä, johon huomasimme vaikuttavan lukuisat erinäiset tekijät. Kouluun kiinnittyminen on merkittävää nuorten hyvinvoinnissa. Positiivinen kouluilmapiiri, kannustava opetus, sekä mahdollisuudet osallistua erilaisiin aktiviteetteihin voivat edistää nuoren motivaatiota. Oppimisen kannalta on mielenkiintoista tarkastella, miten kouluun liittyvät kokemukset voivat vaikuttaa nuoren koulumenestykseen ja hyvinvointiin sekä kouluun kiinnittymiseen.

Syrjäytymisen ennaltaehkäisy on yhteiskunnallisesti tärkeä tehtävä. Nuorten syrjäytymisen riskiin vaikuttavat taloudelliset, sosiaaliset ja terveydelliset tekijät. On tärkeää tarkastella, miten varhainen tuki ja oikea-aikaiset interventiot voivat auttaa vähentämään nuorten syrjäytymisen riskiä ja edistämään heidän hyvinvointiaan merkittävästi. Valitsemamme näkökulma tarjoaa syvällisen käsityksen näistä kolmesta aiheesta ja niiden välisistä yhteyksistä. Tarkastellessamme nuorten hyvinvoinnin edistämistä, kouluun kiinnittymistä ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyä voimme tunnistaa keskeisiä tekijöitä, jotka voisivat auttaa kehittämään tehokkaampia toimenpiteitä nuorten elämänlaadun parantamiseksi. Näin voisimme tukea paremmin nuoria heidän kasvussaan, kehityksessään ja tulevaisuuden rakentamisessa, ihan vain matalan kynnyksen palvelujen lisäämisellä. Projektissamme olemme havainneet, että edellä mainitut tekijät ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja yhteisvaikutuksessa nuorten hyvinvoinnin kanssa. Ymmärtämällä näitä tekijöitä kokonaisvaltaisesti voimme kehittää tehokkaampia toimenpiteitä

nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tietoisuus näistä tekijöistä auttaisi luomaan parempia tukitoimia ja mahdollistaa nuorille paremmat edellytykset terveeseen ja tasapainoiseen elämään.

8.3 Parannettavaa ja kehitysehdotuksia

Projektin suunnittelun ja toteutuksen ensikertalaisina projektipäällikköinä olimme tyytyväisiä saamaamme kokemukseen. Tietoisina kuitenkin siitä, että tämä oli ensimmäinen projekti molemmille, olemme oppineet arvokkaita läksyjä ja tunnistaneet useita kehityskohtia, jotka voisivat parantaa projektin etenemistä ja vaikuttavuutta. Yksi keskeisistä kehityskohdista on selkeämpien ja mitattavien tavoitteiden asettaminen. Tavoitteiden tulisi olla sekä selkeitä että konkreettisia, mutta myös realistisia. Tämä auttaisi suunnittelemaan työskentelyn tarkemmin jo projektin alkuvaiheessa ja mahdollistaisi tavoitteiden objektiivisen arvioinnin. Kehitys voisi toteutua esimerkiksi siten, että tavoitteiden asettaminen tehdään huolellisemmin ja niitä seurataan säännöllisesti projektin aikana. Toinen tärkeä kehityskohde liittyy tiedonkeruun laajentamiseen ja sen luotettavuuteen. Erityisesti nuorten hyvinvoinnin, kouluun kiinnittymisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyn osalta tietoa olisi pitänyt kerätä monipuolisemmin eri menetelmillä.

Monialaisen lähestymistavan hyödyntäminen projektissa olisi ollut toinen tärkeä kehityskohde. Yhteistyö vanhempien, terveydenhuollon ammattilaisten ja muiden asiantuntijoiden kanssa olisi tuonut laajempaa näkemystä ja informaatiota. Tällainen yhteistyö voisi toteutua tulevaisuudessa panostamalla monialaiseen verkostoitumiseen ja asiantuntijoiden osallistumiseen projektin eri vaiheissa. Vaikuttavuuden arvioinnissa oli myös kehitettävää, erityisesti nuorten antaman palautteen osalta. Palautteen keräämistä voisi parantaa esimerkiksi sähköisen palautelomakkeen avulla, joka olisi helppokäyttöinen ja nopea nuorille. Tämä mahdollistaisi laajemman ja monipuolisemman palautteen keräämisen ja antaisi nuorille mahdollisuuden antaa palautetta anonymisti. Jatkuva oppiminen ja itsensä kehittäminen ovat myös tärkeitä tekijöitä projektin onnistumisen kannalta. Projektin aikana voitaisiin miettiä keinoja oman työskentelyn kehittämiseen ja varmistaa, että jokainen jäsen on sitoutunut jatkuvaan oppimiseen.

8.4 Johtopäätökset

Nuorten syrjäytyminen on vakava yhteiskunnallinen haaste, joka vaatii toimenpiteitä syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Tämän opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen ja tärkeä askel kohti syrjäytymisen ehkäisyä. Projektimme keskeisenä tavoitteena oli arvioida Matalan kynnyksen kohtaamispaikan hyödyllisyyttä osana syrjäytymisen ehkäisyä nuorten keskuudessa. Projektin toiminnallisen osuuden aikana huomasimme, että ammattiopiston henkilökunta ja nuoret kokivat tarvetta tällaiselle toiminnalle ja ilmaisivat halunsa sen jatkumiselle. Nuoret korostivat, että heille oli tärkeää saada tukea ja apua omassa oppilaitoksessaan ja tämä oli yksi projektimme keskeisistä tavoitteista. Kokonaisuudessaan voimme päätellä, että Matalan kynnyksen kohtaamispaikalla oli positiivinen vaikutus nuorten näkökulmasta. Tämä tuki tarjosi nuorille mahdollisuuden saada tukea ja keskustella luottamuksellisesti omassa oppimisympäristössään. Projektin päätteeksi korostamme, että vastaavaa toimintaa tulisi jatkaa ja kehittää edelleen, jotta nuorten tarpeisiin voitaisiin vastata paremmin.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. *Nuoret luukulla, kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä*. Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>. Viitattu 5.10.2023.
- Ahola, A. 2019. *Taito tehdä hyvä vaikutus*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Blos, P. 1962. *On adolescence, A Psychoanalytic interpretation*. New York: The Free Press.
- CoPassion. Teologinen tiedekunta. *Myötätuntoa työelämässä*. Saatavissa: <http://copassion.fi/myotatunto/>. Viitattu 23.2.2023.
- Dunderfelt, T. 2016. *Läsnä oleva kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018 *Mielenterveys voimaksi*. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.
- Erikson, E. 1959. *Identity and the life cycle*. New York: WW Norton.
- Erikson, E. 1968. *Identity: Youth and crisis*. New York: WW Norton.
- Haho, A. 2014. *Asiakkaan ja potilaan kohtaaminen*. Sairaanhoidaja-lehti. Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/asiakkaan-ja-potilaan-kohtaaminen>. Viitattu 2.3.2023.
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Pajala, R. 2018. *Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia*. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.10.2023.
- Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Laitinen, K. & Vaara, S. 2022. *Oppilaiden ja opiskelijoiden kasvavat ongelmat ja koronan heikentämät palvelut edelleen arkea opiskeluterveydenhuollossa – OPA 2022 – seurannan tuloksia*. THL – tutkimuksesta tiivistä 32/2022. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144575/URN_ISBN_978-952-343-898-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 10.10.2023.
- Honkatukia, P. & Kiilakoski, T. 2018. *Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä*. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kallio, M. 2017. *Inhimillisiä kohtaamisia*. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, S. 2009. *Onnistu projektissa*. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.
- Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä. 2023. *Tervetuloa Kälviän toimipaikkaan*. Saatavissa: <https://www.kpedu.fi/uudelleopiskelijalle/k%C3%A4lvi%C3%A4n-toimipaikka>. Viitattu 17.10.2023.

Kroger, J. 1997. *Identity in adolescence. The balance between self and other*. London: Routledge.

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. *Matalan kynnyksen palvelut*. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke Sokra. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec. Viitattu 5.10.2023.

Lämsä, A-L. 2009. *Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä: lasten ja nuorten syrjäytymisen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa*. Oulu: Oulun yliopisto. Väitöskirja Oulun yliopisto.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. *Lasten kohtaaminen palveluissa, lapsiystävällisen kohtaamisen tarkistuslista*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/lasten-kohtaaminen-palveluissa/>. Viitattu 2.3.2023.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2023. *Lapsen kasvu ja kehitys*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/lasten-kohtaaminen-palveluissa/>. Viitattu 24.2.2023.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. *Ryhmänohjaajan muistilista. Ryhmän toiminta. Ryhmän turvallisuuden tukeminen*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/tehtavat/ryhman-ohjaajan-muistilista-ryhmaan-vaikuttaminen/>. Viitattu 4.3.2023.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2019. *MML:n näkemykset nuorten syrjäytymisestä. Lausunto eduskunnan tarkastusvaliokunnalle*. Saatavissa: <https://www.mll.fi/kannanotot-ja-lausunnot/mln-nakemykset-nuorten-syrjaytymisesta/>. Viitattu 2.3.2023.

Mäkelä, S. 2020. *Kuinka voimme tukea opiskelijoiden opintoihin kiinnittymistä? Opintoihin kiinnittyminen*. Ammattiopisto Luovi. Saatavissa: <https://luovi.fi/2020/09/opintoihin-kiinnittymisen-tukeminen/>. Viitattu 4.3.2023.

Mäntyneva, M. 2016. *Hallittu projekti: jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen*. Helsinki: Kauppakamari.

Määttä, M., Souto, A., Nurmi, J-E., Salmela-Aro, K., Anttonen, M. & Kinnunen, H. 1992. *Tutkittu ja tulkittu ohjaamo. Nuorten ohjaus ja palvelut integraatiopyörteessä*. Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/tutkittu_ja_tulkittu_ohjaamo_web.pdf. Viitattu 5.10.2023.

Nurmi, J.-E., Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. 1995. *Näkökulmia kehityopsykologiaan: kehitys kontekstissaan*. Porvoo: Helsinki: Juva: WSOY.

Nuorisolaki.1285/2016, 3 §. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 11.9.2023.

Pajamäki, T., Okker, A-M. & Wrede-Jäntti, M. 2018. *Nuoret palveluiden pauloissa: Nuori asiakas. Nuorten elinolot-vuosikirja 2018*. 12. Osa Nuorten elinolot 2001. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 5.10.2023.

Pelin, R. 2020. *Projektinhallinnan käsikirja*. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Silvennoinen, M. 2004. *Vuorovaikutuksen avaimet*. Helsinki: Talentum.

Suomen Mielenterveys ry. 2022. *Vuorovaikutustaitoja voi oppia*. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>. Viitattu 25.2.2023.

Stryman, T. & Torikainen, M. 2018. *Kunnioittava kohtaaminen on voimaannuttava kokemus kaikille*. Sosiaali- ja terveysalan tietopalvelu. Saatavissa: <https://www.sosiaalialantietopalvelu.fi/kunnioittava-kohtaaminen.html>. Viitattu 4.3.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. *Nuorten syrjäytymisen ehkäisy*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy#riskitekijat>. Viitattu 7.2.23.

Valtioneuvos ja ministeriöt. Sosiaali- ja terveysministeriö. *Syrjäytymisen ja köyhyyden estäminen*. Saatavissa <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy>. Viitattu 23.2.2023.

Valtionalouden tarkastusviraston toiminnantarkastuskertomus. 2007. *Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty*. Saatavissa: <https://tietoanuurista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>. Viitattu 5.10.2023.

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. *Vuorovaikutuksen tukeminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Vuorinen, R. 1997. *Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykkinen kehitys yli elämänkaaren*. Helsinki: Porvoo: WSOY.

