



# Neuropsykiatrisen työn kehittäminen lasten- suojelun sijaishuoltoyksikössä

Anu Reima

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

# Neuropsykiatrisen työn kehittäminen lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä

Anu Reima  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2024

Anu Reima

**Neuropsykiatrisen työn kehittäminen lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä**

Vuosi

2024

Sivumäärä

83

Tässä päiväkirjamuotoisessa opinnäytetyössä käsiteltiin neuropsykiatrisesti oireilevien ja traumataustaisten nuorten haasteita ja tukemista erilaisin menetelmin lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä. Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tavoitteena oli menetelmien realisointi sekä neuropsykiatrisen työn kehittäminen ja näkyväksi tekeminen erityisesti työntekijöille, mutta myös nuorille lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä traumainformoidusta työotteesta työn tueksi sekä antaa menetelmiä neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten kanssa työskentelyyn. Opinnäytetyötä toteutettiin päiväkirjamuotoisesti kahdeksan viikon ajan refleктоimalla omaa työtä sekä kokoamalla menetelmiä työn tueksi.

Opinnäytetyöprosessin tuloksena saatiin lisättyä tietoisuutta traumainformoidusta työotteesta ja uutena menetelmänä tuotiin mm. nuorten kanssa käyttöön otettavan tuki- ja turvallisuus-suunnitelma, jonka tarkoituksena on ehkäistä riskitilanteita.

Lisäksi vahvistettiin omaa osaamista, teorian hallintaa sekä ammatillista identiteettiä.

Kehittämisehdotuksena on, että menetelmiä ja tietoutta käytäisiin useammin läpi, varsinkin uusien työntekijöiden kanssa, jotta menetelmien hyödyt realisoituisivat. Lastensuojeluyksiköissä työskentelee usein keski-iältään hyvin nuoria työntekijöitä, ja yksikön asiakkaat ovat koko ajan muuttuneet haasteellisemmiksi, joten erityisosaamiseen liittyvää koulutusta olisi hyvä lisätä lastensuojeluyksiköihin. Ammattitaitoa lisäävää koulutusta ei koskaan voi olla liikaa.

Anu Reima

Developing neuropsychiatric work in a child welfare foster care unit

Year

2024

Pages

83

---

In this diary-form thesis, the challenges and support for neurologically symptomatic and trauma-affected young people were dealt with using different methods in a child welfare foster care unit. The purpose of the thesis was to implement methods and develop and highlight neuropsychiatric work, especially for employees but also for young people in child welfare foster care units. Moreover the purpose of the trauma-informed approach to support work and to provide methods for working with neurologically symptomatic young people. The thesis was implemented in diary format over eight weeks by reflecting on one's own work and compiling methods to support it.

As a result of the thesis process, awareness of trauma-informed practice was increased. Furthermore, a new method, a support and safety plan, was introduced, which is intended for use with youth to prevent risk situations. In addition, personal skills, theoretical knowledge and professional identity were strengthened.

As a development suggestion, it is proposed that methods and knowledge would be more frequently discussed, especially with new employees, to ensure that the benefits of the methods are realised. Child welfare units often employ very young workers and the clients' challenges are constantly increasing, so it would be beneficial to increase specialized education in child welfare units. There can never be too much education to enhance professional skills.

Keywords: child welfare foster care, neuropsychiatric symptoms, childhood traumas

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Toimintaympäristö .....	6
3	Työn keskeiset käsitteet .....	8
3.1	Sijaishuolto.....	8
3.2	Kiintymyssuhde .....	9
3.3	Neuropsykiatrinen diagnostiikka/oirekuvat ja liitännäisoireet .....	10
3.4	Lapsuusiän traumat .....	11
4	Nykyinen työ ja ohjaajan työtehtävät.....	14
4.1	Sidosryhmät .....	15
4.2	Vuorovaikutustaidot .....	16
4.3	Oma työtapa ja osaaminen .....	17
4.4	Opinnäytetyön tavoitteet .....	18
4.5	Eettisyys .....	19
5	Päiväkirja.....	19
5.1	Arjen hallinta .....	20
5.2	Osallisuus ja merkityksellisyys .....	25
5.3	Tarvitsemme toisiamme, yksin ei kukaan selviä. ....	30
5.4	Voimavarat ja vahvuudet .....	35
5.5	Olenko erilainen? Ei olen erityinen! .....	43
5.6	Aina on toivoa .....	49
5.7	Aggressiivisuuden hallinta, hallinnan vaikeus & haasteet .....	55
5.8	Miten ohjaaja jaksaa? .....	64
6	Yhteenveto ja pohdinta .....	71
7	Työnantajapalaute .....	76
	Lähteet.....	77
	Kuvat .....	83

## 1 Johdanto

Työskentelen ohjaajana lastensuojelun sijaishuollon erityisyksikössä. Asuinyksikkö on profiloitunut neuropsykiatrisesti oireileviin lapsiin ja nuoriin. Neuropsykiatriset häiriöt ovat lisääntyneet ja häiriöihin liittyy monia lieveilmiöitä. Sijaishuollossa lapsilla on usein traumataustaa, minkä oireilu on hyvinkin samantapaista kuin neuropsykiatristen häiriöiden. Ensisijainen tehtävä sijaishuollossa on turvan tuominen, luottamuksen rakentaminen, johdonmukaisuus sekä ennakoitavuus. Olipa oireilun taustalla neuropsykiatrista häiriötä tai traumaa, niin molempien tukena toimii ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys sekä traumainformoitu työote. Kati Sarvelan sanoja lainatakseni ”Kun lapsi saa terveen ympäristön, joka sopii hänen neurokirjon ominaisuuksillaan, hän kukoistaa riippumatta geeneistä”. (Katajamäki, M & Sarvela, K. 2024).

Päiväkirjamuotoista opinnäytetyötä tehdessäni pääsin refleктоimaan omaa työtettäni, ja opinnäytetyö mahdollisti oman työni ja osaamisen kehittämisen omalla työpaikallani. Opinnäytetyöni tavoitteena oli oman työn kehittämisen lisäksi tuoda sijaishuollon asuinyksikköön näkyväksi ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyttä sekä traumainformoitua työtettä sekä konkreettisia arjen toimintamalleja ja välineitä nuorille ja ohjaajille arjen tueksi.

Päiväkirjaa kirjoitin kahdeksan viikkoa ja päiväkirjaraportointini ajoittui 26.2.-21.4.2024 väliselle ajalle. Jokaiseen viikkoon sisältyi viikkosuunnitelma tavoitteineen, päivittäinen raportointi ja jokaisen viikon päätteeksi viikkoyhteenveto, jossa pohdin havaintojani, toimintaani ja tavoitteiden toteutumista lähdeaineistoon perustuen.

## 2 Toimintaympäristö

Opinnäytetyöni toimintaympäristö on 14-paikkainen lastensuojelun sijaishuollon erityisyksikkö. Yksikössä toimii kaksi osastoa, joissa molemmissa on seitsemän asiakaspaikkaa. Yksikön asiakkaat ovat iältään 9-17-vuotiaita ja heillä on neuropsykiatrista oireilua/diagnoosi, psykistä oireilua, kehitysviivästymää tai lievää kehitysvammaa, käytöshäiriötä ja traumaattista taustaa.

Sijaishuollon erityisyksikössä hoidon ja kuntoutuksen painopiste on lastensuojelun, neuropsykiatrian ja lastenpsykiatrian osaamisessa. Toiminnan viitekehys on dialogisuus, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys. Yksikön toiminta-ajatus on tarjota yksilöllistä kuntoutusta ratkaisukeskeisellä lähestymistavalla. Lasten yksilölliset tarpeet ohjaavat kuntoutuksen rakentumista ja määrittävät tavoitteet. Kuntoutumisen pohjana on strukturoitu, aikuisjohtoinen arki.

Yksikön moniammatillinen tiimi koostuu sosionomeista, lähihoitajista, nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajista sekä sairaanhoitajasta. Työtä tehdään kolmessa vuorossa ja työvuorot ovat pituudeltaan 8-12 tuntia.

Yksikön yhteydessä on kaupungin opetustoimen järjestämänä koulu, jossa toimii kaksi pienopetusryhmää. Näissä opetusryhmissä opiskelee valtaosa yksikön lapsista. Koulun kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä. Koulunkäynti mahdollistuu tarvittaessa myös muissa kouluissa lapsen omien tarpeiden mukaan.

Yksikön toiminnan tavoitteena on tuottaa laadukasta, hyvää ja turvallista hoitoa asukkailleen sekä vastata kuntien sijoitustarpeisiin. Kuntien kanssa on tavoitteena tehdä tiivistä yhteistyötä lastensuojeluasiakkaiden edun mukaisesti ja kehittää palveluja yhteistyössä. Lasta/nuorta ja hänen perhettään kunnioittava työote on toiminnan lähtökohta. Asukkaiden asuminen asuinyksikössä järjestetään kodinomaiseksi ja työskentelyssä lasten/nuorten kanssa toteutetaan inhimillistä ja välittävää työtä. Lasten yksilölliset tarpeet ohjaavat kuntoutuksen rakentumista ja määrittävät tavoitteet. Moniammatillinen ja sitoutunut henkilöstö ja perheen kanssa yhdessä tehtävä työ auttavat onnistumaan tavoitteiden saavuttamisessa. Hoitoa arvioidaan säännöllisesti toimintakykyarvioimien avulla neljä kertaa vuodessa. Lisäksi käytetään toiminnallisia menetelmiä arjen apuna ja pyritään luomaan lapsille onnistumisen kokemuksia ja vahvistamaan heidän itsetuntoaan.

Asuinyksikön arkea ohjaa viikko-ohjelma, jonka sisällä on päiväkohtainen ohjelma. Päivä rakentuu asiakkaiden toiveiden, toteutettavien arjen asioiden ja asiakkaiden voimien mukaan. Toiminta on aikuisjohtoista ja lasta kuuntelevaa. Koulu on lasten työ, jota jokainen lähtee aamulla suorittamaan oman vointinsa ja suunnitelmansa mukaan ja aikuinen tukee sitä arjessa. Viikoittaisissa lasten kokouksissa lapset esittävät toiveitaan ja ehdotuksiaan arjen asioihin. asiat kirjataan ja toteutetaan mahdollisuuksien mukaan seuraavina viikkoina.

Asuinyksikössä tehdään tiivistä yhteistyötä perheiden ja läheisten kanssa. Perheet ovat viikoittain tai tarvittaessa päivittäin mukana lasten arjessa. Vanhemmille tehdään viikkosoitot omaohjaajien toimesta joka viikko. Lisäksi perheisiin ollaan tarpeen mukaan arjessa yhteydessä. Vanhemmat ja läheiset voivat vieraila yksikössä ja vanhempien tai läheisten luokse tehdään käyntejä asiakassuunnitelmanneuvottelussa sovituksi. Tavoitteena on yhdessä kulkeminen arjessa yhteisesti sovittua tavoitetta kohden. Omaohjaajat tekevät asiakassuunnitelmanneuvottelussa sovittujen tavoitteiden mukaisen hoito- ja kasvatussuunnitelman, mikä lähetetään vanhemmille. Vanhemmat saavat kuukausittain koosteen, jossa on kirjattuna, miten asetettuihin tavoitteisiin on pyritty ja miten asioissa on kuukauden aikana edetty sekä mitä uusia suunnitelmia tavoitteisiin pääsemiseksi on tehty. Vanhemmat otetaan aktiivisina toimijoina mukaan tähän keskusteluun.

### 3 Työn keskeiset käsitteet

Työni keskeisiksi käsitteiksi valitsin lastensuojelun sijaishuollon, neuropsykiatrisen diagnostiikan ja liitännäisoireet sekä lapsuusiän traumat koska työskentelen ja teen opinnäytetyöni lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä ja opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä tietämystä ja menetelmiä juuri näiden haasteiden tukemiseen. Yhdeksi keskeiseksi käsitteeksi nostin kiintymyssuhteet, koska kiintymyssuhdehäiriöt näkyvät usein lastensuojelun sijaishuollossa asuvilla lapsilla ja nuorilla.

#### 3.1 Sijaishuolto

Kun lapsen hyvinvointia ei voida turvata avohuollon tukitoimin on velvollisuus ottaa lapsi huostaan ja järjestää hänelle sijaishuolto. Huostaanotto on aina viimesijaisin keino turvata lapsen kasvu ja kehitys. Huostaanotto tarkoittaa, että vastuu lapsen hoidosta ja kasvatuksesta siirtyy viranomaisille. Huostaanotto ja sijaishuolto voidaan järjestää vain, jos sijaishuolto on lapsen edun mukaista ja avohuollon tukitoimet eivät ole lapsen edun mukaisen huolenpidon totuttamiseksi sopivia tai ovat riittämättömiä. Lapsi vaarantaa vakavasti terveyttään tai kehitystään päihteillä tai tekemällä rikoksia. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Sijaishuoltoa järjestettäessä on erityisesti huomioitava, että sijaishuoltopaikka kykenee vastaamaan lapsen fyysisiin psyykkisiin ja emotionaalisiin sekä sosiaalisiin tarpeisiin. Lastensuojelulaitoksen toiminnasta säädetään laissa niin, että toiminta on järjestettävä lapsen yksityisyyttä kunnioittaen ja tilojen tulee olla asianmukaiset. Osastolla saa olla maksimissaan 7 nuorta ja samassa rakennuksessa korkeintaan 24 nuorta. (Räty 2012, 410, 443, 451.) Sijaishuollon muotoja ovat: perhehoito / ammatillinen perhehoito sekä lastensuojelulaitokset.

**\*Perhehoito:** Perhehoito on ensisijainen ratkaisu, kun lapselle mietitään pysyväluontoista sijoitusta. Perhehoito ei kuitenkaan aina ole mahdollista esimerkiksi, kun lapsen oireilu on erityisen haastavaa. Kun lapsen tilanne vaatii erityistä ammatillista osaamista, on laitoshoido useimmiten paras ratkaisu. Laitoshoido on usein myös tarkoituksenmukaisin ratkaisu sijaishuoltoa tarvitsevalle murrosikäiselle lapselle. Myös silloin, kun lapsen sijoitus on väliaikainen, voidaan hyvin järjestettyä laitoshoidoa pitää parhaana ratkaisuna sijaishuollon järjestämiseksi. Tällöin laitoshoidossa pyritään myös tekemään vahvaa työskentelyä lapsen vanhempien kanssa ja mahdollistamaan tiivis yhteydenpito lapsen ja vanhempien välillä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Huostaanotetun lapsen suunnitelmaan täytyy kirjata sijaishuollon tarkoitus ja tarpeet sekä erityisen tuen tarve ja avun järjestäminen lapselle ja vanhemmille. Sijaishuolto-paikassa asiakassuunnitelmaa tarkistetaan ja täydennetään yhdessä sosiaalityöntekijän kanssa. Lapselle tehdään myös erillinen hoito- ja kasvatussuunnitelma. (Lastensuojelu-laki 417/2007.)

**\*Laitoshoito:** Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, koulukodit ja muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset. Muita lastensuojelulaitoksia ovat esimerkiksi vastaanottokodit ja nuorisokodit. Lastenkodeissa ja nuorisokodeissa lapsen ja nuoren arjesta pyritään tekemään kodinomainen, turvallinen ja kuntouttava. Laitoksilla on omia erityis- ja osaamisalueitaan. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

### 3.2 Kiintymyssuhde

Meillä ihmisillä on synnynnäinen tarve saada vahva tunneside muutamaan läheiseen. Vauva tarvitsee hengissä säilymiseen aikuisen, joka huolehtii hänestä. Huolehtijan käyttäytymisestä ja lapsen reaktiosta siihen muodostuu lapselle sisäisiä malleja ja odotuksia. Näiden mallien perusteella muodostuu varhaiset kiintymyssuhteet. Lapsen turvallisuus muodostuu aikuisen käyttäytymisestä ja sen ennakoitavuudesta. Jos lapsi pystyy luottamaan aikuiseen, hänen ei tarvitse kantaa huolta omasta turvallisuudestaan vaan hän voi tutkia ympäristöään ja oppia uusia asioita. Turvattomassa suhteessa aikuiseen lapsi tuntee itsensä uhatuksi ja hänen kiintymyskäyttäytymisensä aktivoituu ja hän lopettaa ympäristön tutkimisen. Mitä turvattomampi ja arvaamattomampi lapsen ympäristö on, sitä enemmän lapsella kuluu voimia oman turvallisuuden varmistamiseksi. (Sinkkonen & Tervonen-Arnkil 2015,23-24.)

Kiintymyssuhde on meidän synnynnäinen tarpeemme suuntautua toista kohti. Sen avulla lapsi pystyy jäsentämään kokemuksiaan ja luomaan niistä syy-seuraussuhteita. Ihmisen yhteyden luominen ja pitäminen tärkeisiin ihmisiin on hänen ensisijainen voimansa ja siksi kiintymyssuhdetta voidaankin pitää elämän energiana. Minkälainen kiintymyssuhde lapsella on, määrittelee sen, miten lapsi arvioi itseään. Pitääkö hän itseään arvokkaana vai arvottomana. Kiintymyssuhde määrittelee myös, miten lapsi arvioi muita sekä vuorovaikutusta itsensä ja muiden välillä. Olennaista on, pystyykö lapsi luottamaan aikuiseen ja tältä tulleeseen tietoon ja pystyykö hän sisäistämään ja käsittelemään sitä tieto- ja tunnetasolla. (Linner Matikka & Hipp 2023,104.)

Seuraavaksi esittelen brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn kiintymyssuhde-teorian mukaiset kiintymyssuhdemallit. Teoria tuo ymmärrystä siitä, miten tärkeitä varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat niin terveydellemme kuin kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnillemme ja kuinka varhaiset vuorovaikutussuhteet vaikuttavat meihin ja meidän muihin suhteisiin koko elämämme ajan, siirtyen jopa sukupolvelta toiselle.

**Turvallinen kiintymyssuhde:** Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi elää ennakoitavassa maailmassa ja hän voi tuoda esiin kaikenlaiset tunteensa, eikä hänen tarvitse pelätä tulevansa hylätyksi. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi luottaa aikuiseen, pystyy ilmaisemaan tuntemuksiaan avoimesti sekä kykenee ilmaisemaan läheisyyden ja avuntarpeensa. (Terveyskirjasto 2024.)

**Turvaton, välttelevä kiintymyssuhde:** Turvattomassa, välttelevässä kiintymyssuhteessa elävä lapsi sopeutuu vanhemman välttelyyn. Lapsen hakiessa turvaa ja hoivaa vanhempi on välttelevä ja torjuva. Vanhemman on vaikea tunnistaa lapsen tunteita ja hän torjuu lapsen kielteiset tunteet, eikä hän pysty myöskään ilmaisemaan positiivisia tunteita. (Sarvela & Auvinen 2020,218-219). Turvattomassa ja välttelevässä kiintymyssuhteessa kasvanut lapsi on tyytynyt siihen, ettei saa huomiota ja yrittää pärjätä sekä olla huomaamaton. Lapsen tunneilmaisu on estynyttä ja hän kätkee vihan ja surun sisäänsä.

**Turvaton, ristiriitainen kiintymyssuhde:** Turvattomassa, ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa tunneilmapiiri on epäjohdonmukainen. Lapsi ei pysty ennakoimaan vanhemman tunnereaktioita. Lapsi joutuu olemaan koko ajan varuillaan, ennakoiden vanhemman tunnetiloja. Lapsi pyrkii käyttäytymään siten, ettei suututtaisi vanhempansa tai hän voi ylireagoida omia tunnetilojaan saadakseen huomiota vanhemmaltaan. Turvattomassa, ristiriitaisessa kiintymyssuhdemallissa sympaattinen järjestelmä on hallitseva, jolloin lapsi on pääsääntöisesti ylivireystilassa. (Sarvela ym. 2020,218-219). Turvattomassa, ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa eläneellä lapsella uudet tilanteet herättävät epävarmuutta ja hätäntymistä eikä aikuisen läsnäolo auta tähän. Lapsen ongelmanratkaisutaito on heikko, hän vastustaa läheisyyttä ja hänellä on taipumus aggressiiviseen käyttäytymiseen.

**Turvaton, kaoottinen, disorganisoitunut kiintymyssuhde:** Turvaton, kaoottinen, disorganisoitunut kiintymyssuhde on traumatisoiva. Siinä vanhempi on pelottava tai pelokas. Vanhemmalla on omat roolit sekaisin. Hetkittäin hän voi olla lapselle uhka ja taas toisessa hetkessä turvan tuoja. Vanhempi on jopa vaarallinen. Turvattomassa, kaoottisessa, disorganisoituneessa kiintymyssuhteessa elävällä lapsella on psykobiologisia reaktioita mm. pitkittyneet alitai ylivireystilat, kohonnut pulssi, voimakkaat valmiusreaktiot ja korkea kortisolitaso. Lapsen turvallisuuden tunne ei enää mahdollistu. Lapsesta voi tulla vetäytyvä ja estynyt eikä hän tällöin hae aikuiselta lohdutusta ja apua, vaikka olisi satuttanut itsensä. Toinen ääripää on se, että lapsesta tulee sosiaalisesti estoton ja hän voi hakeutua ikäviin tilanteisiin, eikä koe tarvitsevansa aikuisen läheisyyttä vaarallisissakaan tilanteissa. (Sarvela ym. 2020,219-220)

### 3.3 Neuropsykiatrinen diagnostiikka/oirekuvat ja liitännäisoireet

Neuropsykiatrisilla häiriöillä tarkoitetaan psykiatrisia oireita, jotka aiheuttavat muutoksia havainnointiin ja käyttäytymiseen. Neuropsykiatriset häiriöt johtuvat aivojen kehityksellisestä häiriöstä. Niiden syntyyn vaikuttaa aivojen neurologinen poikkeavuus, johon liittyy rakenteellisia, toiminnallisia ja neurokemiallisia muutoksia. (Jäntti & Savinainen 2018, 263-266.)

Diagnosointi on haastavaa, koska neuropsykiatrisessa oireyhtymässä on paljon päällekkäisyyttä. Joskus neuropsykiatristen oireiden taustalla saattaa olla haastava perhetilanne, epä-säännölliset elintavat, fyysiset sairaudet tai traumat. Oireiden vaikeusaste vaihtelee

yksilöittäin ja neuropsykiatrisiin vaikeuksiin sopivia piirteitä voi esiintyä ilman, että ne johtaisivat diagnoosiin.

Yleisimpiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat hyperkineettiset häiriöt ADHD ja ADD, nykimishäiriöihin kuuluva Touretten oireyhtymä sekä laaja-alaisiin kehityshäiriöihin kuuluvat autismikirjon häiriöt, autismi ja Aspergerin oireyhtymä. Tyypillisesti neuropsykiatrisiin häiriöihin liittyvät vaikeudet toiminnanohjauksessa. Toiminnanohjauksen vaikeudet näkyvät esimerkiksi toiminnan aloittamisen, suunnittelun ja toteuttamisen kanssa sekä juuttumisena johonkin toimintaan tai heikkona pettymystensietokykynä. Ongelmat keskittymisessä, motorikassa ja vuorovaikutustaidoissa ovat myös yleisimpiä neuropsykiatrisia oireita. Neuropsykiatriset häiriöt ovat yhteydessä mielenterveyden häiriöille altistumiseen ja vaikuttavat toimintakykyyn. Neuropsykiatriset häiriöt näyttäytyvät usein yhdessä päällekkäin toistensa kanssa, jolloin henkilöllä voi olla ADHD, Tourette ja Asperger sekä muita neurologisia ja psykiatrisia häiriöitä. Suurella osalla neurokirjon henkilöistä esiintyy myös liitännäisoireita ja -häiriöitä. Liitännäishäiriöitä voi olla mm. masennus, erilaiset riippuvuudet, käytöshäiriöt, syömishäiriöt ja univaikeudet. (Jäntti ym. 2018, 263-266.)

ADHD-henkilöt kokevat impulsiivisuuden ja tunteidensa säätelyvaikeuksien vuoksi traumaattisia tapahtumia todennäköisemmin kuin muut ja tämä taas johtaa riskialttiimpaan käyttäytymiseen. Trauma voi myös pahentaa ADHD:n oireita esimerkiksi vaikeuttaen keskittymistä sekä toiminnanohjausta. Traumakokemus voi myös johtaa lisääntyneeseen impulsiivisuuteen, yliaktiivisuuteen sekä tunteiden säätelyvaikeuksiin, jotka kaikki ovat myös ADHD:n oireita. Molempien sairauksien hoito on tärkeää ja siksi tarvitaan traumatietoisuutta työskentelyssä lasten ja nuorten kanssa. (Katajamäki, M & Sarvela, K. 2024.)

Traumatisoivassa ympäristössä eläneet lapset täyttävät useiden lääketieteellisten diagnoosien kriteerit. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa esiin nousi, että 364 kaltoinkohdellun lapsen joukosta 58 % oireet sopivat ahdistuneisuushäiriöön, 22 % oireet ADHD-oireistoon ja 22 % uhmakuushäiriöön (Van Der Kolk 2003.)

### 3.4 Lapsuusiän traumat

Traumatisoituminen ei ole vain menneisyyden tapahtuma vaan se vaikuttaa monella tavalla nykyhetkessä ja näkyy ihmisen arkipäivässä. Se voi näkyä erilaisina ongelmina syömisessä ja nukkumisessa, tunteiden ja mielialan säätelmissä vaikeutena, ahdistuksena, itsetuhoisina ajatuksina ja käyttäytymisinä, päihteiden väärinkäyttönä sekä seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden ongelmina. Trauma tuottaa vaikeutta kokea turvallisuuden tunnetta. Traumatisoitunut voi kokea olonsa uhatuksi, vaikka nykyinen ympäristö olisikin turvallinen. Uhkan tunne voi jäädä päälle ja tietyt muistot voivat laukaista taistele-pakene-jähmety-jäädy-reaktioita, vaikka mitään todellista vaaraa ei olisikaan. (Linner Matikka & Hipp 2023, 16.)

Lapsuudenaikaiset epäsuotuisat kokemukset eli ACE-tekijät (Adverse Childhood Experiences) ovat haitallisia ja niillä on hyvin kauaskantoiset ja moninaiset seuraukset. ACE-tekijät on alunperin jaettu kolmeen luokkaan: väkivalta (psykkinen, fyysinen ja seksuaalinen), laiminlyönti (fyysinen ja psykkinen) ja kotitalouden haasteet: päihteiden käyttö, väkivalta, vanhempien ero, mielenterveyden ongelmat ja vankila-aika). Nykyään on tuotu esille myös muuta luokitusta ja haitallisia kokemuksia lapsuudessa esim. koulussa tai muussa yhteisössä. (Linner Matikka & Hipp 2023,83)

Lapsuuden traumat voivat näkyä lapsella somaattisena oireiluna, ahdistuneisuutena, depressiona, itsetuhoisuutena tai väkivaltaisena käytöksenä. Vaietut traumaattiset kokemukset voivat siirtyä vanhemman ja lapsen suhteen kautta seuraavalle sukupolvelle.

**Kehityksellinen trauma:** Kehityksellinen trauma syntyy pitkäaikaisesta, haitallisesta kokemuksesta lapsuudessa tai varhaisessa elämässä. Trauma syntyy suhteessa omiin vanhempiin. Trauma voi syntyä mm. perheväkivallasta, laiminlyönnistä, erilaisesta hyväksikäytöstä, sekä vanhempien päihteidenkäytöstä ja muista vastaavanlaisista tekijöistä. (Katajamäki, M & Sarvela, K. 2024.)

Kehityksellistä traumaa voidaan kuvata myös lapsen vuorovaikutuksellisissa suhteissa syntyneeksi traumaattiseksi stressiksi, joka voi näyttäytyä kyvyttömyytenä keskittyä, säädellä tunteita, kroonisena vihana, pelkona tai itseinhona, aggressiona tai itsetuhoisena käytöksenä. (Sarvela ym. 2020,14.)

**Monimuotoinen trauma:** Monimuotoinen trauma voi syntyä näennäisesti hyvässä hoivasuhteessa. Riittää, että lapsi jää vaille itselle riittävän hyvää lohdutusta, huolenpitoa, läheisyyttä ja arvostusta. Lapsi ei esimerkiksi tule nähdyksi tai kokee häpeää ilman myötätuntoa. Lapsi ei tule kohdatuksi tai autetuksi, hän kokee yksinäisyyttä tai joutuu murehtimaan aikuisten jaksamista ja tunteita. (Katajamäki, M & Sarvela, K. 2024.)

Traumatisoituneen lapsen on erittäin vaikea säädellä omia tunteitaan ja hoitamatta jäädessään se johtaa oppimisen ja muistin kehittymisen häiriöihin sekä ongelmiin sosiaalisissa suhteissa (Van Der Kolk 2003). Lapsuuden traumaattiset kokemukset voivat vaurioittaa ja muuttaa pysyvästi aivojen toimintaa ja vaikuttaa toimintakykyyn vielä aikuisuudessakin.

**ADHD:n ja traumaperäisen stressihäiriön päällekkäisyys:** ADHD:n ja traumaperäisen stressihäiriön erottaminen toisistaan on vaikeaa monestakin syystä. Merkittävin syy on varmaankin se, että ne esiintyvät yleensä yhdessä. Traumaperäisellä stressihäiriöllä ja ADHD:llä näyttää olevan kaksisuuntainen suhde. Kaksisuuntaisuudella tarkoitetaan sitä, että se kulkee molempiin suuntiin ja ne vaikuttavat toisiinsa. Onkin tärkeää ymmärtää ADHD:n ja traumaperäisen stressin yhteys, sillä ADHD-potilaille on kohonnut riski altistua traumaattisille kokemuksille ja

heidän hermostonsa on herkempi. Tämä tarkoittaa, että traumaattiset tapahtumat vaikuttavat heihin voimakkaammin ja heille kehittyy todennäköisemmin traumaperäinen stressihäiriö. Varhaiselämän traumat voivat taas toimia laukaisijana niille, jotka ovat geneettisesti alttiita ADHD:lle. Kun ADHD ja traumaperäinen stressihäiriö esiintyvät samanaikaisesti, oireilla on taipumus pahentaa toisiaan, jolloin henkilöllä on enemmän haasteita ja kärsimystä päivittäisessä elämässään. Hoidossa on tärkeää ottaa huomioon sekä traumaperäinen stressihäiriö että ADHD ja molempien kanssa elämistä pahentavat stressitekijät. On tärkeää diagnosoida ja hoitaa molemmat. (Neff, M.2024.)

Diagnosoinnin tekee kuitenkin vaikeaksi se, että ne esiintyvät samanaikaisesti ja niillä on monia päällekkäisiä piirteitä. Samankaltaisuuksia näiden kahden välillä ovat mm. keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöt, yliherkkyys, tunteiden säätelyvaikeudet sekä muistivaikeudet. Alla olevassa kuviossa on esitelty tarkemmin ADHD:n, traumaperäisen stressihäiriön sekä niiden päällekkäisiä piirteitä. (Neff, M.2024.)



Kuva 1: ADHD:n ja trauman yhteys. LÄHDE: neurodivergentinsights.com

Kun tehdään arviota ADHD:stä, olisi tärkeää tutkia henkilön historiaa traumaperäisestä stressihäiriöstä. Kun näiden oireet esiintyvät samanaikaisesti, voi ADHD:n hoito auttaa myös parantamaan traumaperäistä stressihäiriötä ja samoin traumaperäisen stressihäiriön hoito voi tukea

ADHD-hoitoa vähentämällä ahdistusta ja stressireaktiivisuutta ja edistämällä epäsuorasti tarkkaamattomuutta tai impulsiivisuutta. (Neff M A.2024).

#### 4 Nykyinen työ ja ohjaajan työtehtävät

Lastensuojelun ohjaajan rooli on erittäin monipuolinen ja vaatii laajaa osaamista. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia lapsen perushoidosta sekä turvata hänen ikätasoinen kasvunsa ja kehityksensä. Tässä arjen ennakoitavuus nousee merkittävään asemaan siten, että lapsi kokee olevansa turvassa asetettujen rajojen puitteissa.

Jokainen lapsi tarvitsee rinnalleen tutun ja turvallisen aikuisen. Lastensuojelussa tämän tärkeys korostuu. Omaohjaajatyö onkin yksi keskeisimmistä tehtävistä sijaishuollossa. Omaohjaajasuhde on terapeutin ja lasta kannatteleva, mikä tarjoaa mahdollisuuden lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen eheytymiseen. Omaohjaajuus on äärimmäisen arvokas, mutta myös vaativa rooli ja siihen ohjaajan tulee suhtautua arvostuksella ja panostaa paljon. Omaohjaaja on tärkeässä roolissa lapsen elämässä. Lapsen kanssa luottamuksellinen suhde ja toimiva vuorovaikutus on edellytys sille, että lapselle saadaan korjaavia kokemuksia. Omaohjaaja voi käyttää monenlaisia menetelmiä, joilla voi eheyttää ja kuntouttaa lasta. Kun lapsi tulee sijaishuoltopaikkaan, omaohjaajahetkien tarkoitus on luoda luottamuksellinen suhde lapseen ja tätä kautta pystyä arvioimaan hänen tilannettaan kokonaisvaltaisesti.

Omaohjaajan tehtäviin kuuluu lapsen asioiden hoitaminen ja tilanteen tasalla oleminen sekä tietenkin lapsen itselleen tarvitseman huomion antamista. Omaohjaajuuden lähtökohtana on huolehtia lapsen hoidollisten tarpeiden toteutumisesta yksilöllisesti. Huostaanotettujen lastensuojelulasten lapsuus on monella tapaa vaurioitunut. Tämä näkyy lapsen psykososiaalisessa hyvinvoinnissa ja psyykkisessä oirehdinnassa. Huostaanotetut lapset käyttävätkin runsaasti terveydenhuollon ja lasten- sekä nuorisopsykiatrian palveluja sijoitusten aikana. (Heino, T. 2009, 66.) Omaohjaajuudella onkin lapsen tunne-elämän vaurioita eheyttävä vaikutus ja lähtökohtana on huolehtia lapsen yksilöllisten hoidollisten tarpeiden toteutumisesta.

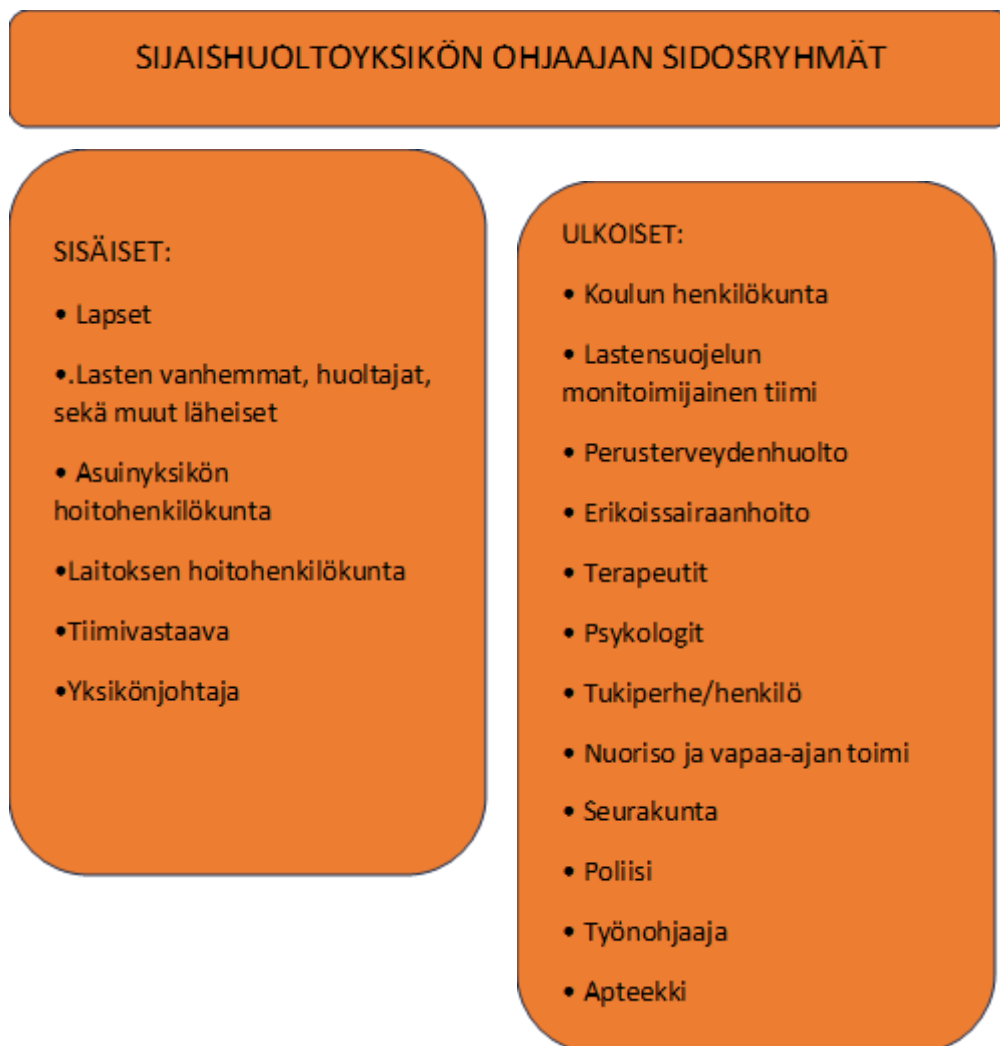
Dokumentointi on tärkeä osa ohjaajan työtä lastensuojelussa. Laadukas ja kattava kirjaaminen auttaa ohjaajaa tiedon hakemisessa ja helpottaa mm. kuukausiyhteenvetojen, sekä hoito- ja kasvatussuunnitelmien laatimisessa. (THL 2022.) Huolellinen kirjaaminen edistää myös ohjaajan oikeusturvaa. Ohjaajalla on vastuu, valta ja valinta kirjaamisesta. Ohjaajan vastuulla on kirjata ajantasaisesti ja tuoda kirjauksissa asiakkaan kannalta olennaiset asiat esiin. Se asia mitä ei ole kirjattu, ei myöskään ole tapahtunut.

Ohjaajan tehtävänä on huolehtia lapsen koulunkäynnin ja perusterveydenhuollon toteutumisesta ja tukea lasta koulunkäynnissä, harrastuksissa sekä sosiaalisissa suhteissa. Ohjaajan tehtävänä on huolehtia lapsen tarvitseman kuntoutuksen järjestämisestä sekä sen

toteutumisesta. Ohjaaja myös osallistuu tarpeen mukaan lapsen kuntoutukseen. Ohjaajan työhön kuuluu paljon yhteistyötä eri tahojen kanssa. Ohjaaja pitää säännöllisesti yhteyttä lapsen perheeseen ja pitää perheen ajan tasalla lapsen asioissa. Ohjaaja tukee lapsen ja vanhempien yhteydenpitoa, huolehtien yhteydenpidon turvallisuudesta ja lapsen edun toteutumisesta. Ohjaaja pitää säännöllisesti yhteyttä lapsen asioista vastaavan sosiaalityöntekijän kanssa ja pitää hänet ajan tasalla lapsen asioista. Ohjaajan työhön kuuluu myös paljon erilaisia verkostopalavereita ja hoitoneuvotteluja.

Lähihoitajan koulutuksen omaavana ohjaajana osallistun yksikössäni lasten lääkehoidon toteutumiseen lääkärin määräysten mukaan. Lääkehoitoon kuuluu lääkkeiden vaikutuksen seuranta ja sen kirjaaminen asiakastietojärjestelmään, yhteydenpito lasta hoitavaan tahoon, lääkkeiden jako lääkeannostelijoihin sekä lääkkeiden antaminen lapsille.

#### 4.1 Sidosryhmät



Kuva 2: Sijaishuoltoyksikön sidosryhmät

Jotta nuorella olisi mahdollisuus saada riittävästi psykososiaalista tukea, täytyy eri tahojen tehdä vahvaa yhteistyötä. Työskennellessäni lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä teen tiivistä yhteistyötä eri sidosryhmien kanssa. Sidosryhmistä merkittävin on nuoren vanhemmat ja huoltajat sekä muut läheiset ja sukulaiset. Muita keskeisiä sidosryhmiä ovat koulun henkilökunta, sosiaalitoimi ja erityisesti nuoren oma sosiaalityöntekijä, erikoissairaanhoido, tukiperhe/tukihenkilö, terapeutit, harrastustoiminta sekä viranomaiset kuten poliisi.

#### 4.2 Vuorovaikutustaidot

On tärkeää reflektoida aika ajoin omaa vuorovaikutustaan. Itse olen saanut paljon palautetta niin työ- kuin vapaa-ajan elämässäni siitä, että olen helposti lähestyttävä ja minulle on helppo puhua. Se, että toiselle voi puhua avoimesti vaatii luottamusta ja luottamuksen rakentamiseen vaikuttaa paljon millä tavalla kohtaat toisen ihmisen. Pysähtyminen, katsekontakti, hymy ja rauhallinen puhe luovat mielestäni hyvän aloituksen kohtaamisille.

Luotettavalle henkilölle on ominaista, että hän toimii johdonmukaisesti ja ennustettavasti. Ei riitä, että on puheissaan luotettava, vaan täytyy osoittaa luottamuksenarvoisuus ja johdonmukaisuus myös teoillaan. Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen voi olla ihmiselle usein merkityksellisempää kuin puhuminen. Läsnäolo on tärkeää. Toisen positiivinen asenne ja kuuntelutaidot rohkaisevat kertomaan itsestään ja luomaan yhteyttä toiseen. Luottamusta herättävä ihminen ei tuomitse toista, vaan on empaattinen, ymmärtävä ja välittävä. (Raatikainen 2015, 51-52.)

Olen itse kova puhumaan ja olen joutunut paljon ja joudun edelleenkin kiinnittämään huomiota aktiiviseen kuunteluun. Harjoittelen tietoisesti aktivoivien ja tarkentavien kysymyksiä esittämistä sekä yritän välttää valmiiden ratkaisujen ja vastausten antamista. Työssäni nuorten kanssa tätä taitoa pääsen harjoittelemaan päivittäin.

Intuiitiivisen viestinnän kehittämisen paras harjoitus on kuunteleminen. Hyvässä kuuntelemisessä viestitämme, että arvostamme toista ja olemme läsnä hänen kanssaan. Kuuntelemista voi harjoitella koko elämänsä. Vastaanottavassa ja läsnä olevassa kuuntelemisessä toinen henkilö aistii, että emme vastusta häntä emmekä yritä vaikuttaa hänen sisäiseen kokemukseensa tai asetu hänen yläpuolelleen. (Dunderfelt 2016, 127-128.)

Vaikka kuinka paljon yrittää kiinnittää huomiota omaan kommunikointiinsa, on päiviä ja tilanteita, jolloin kohtaamiset nuorten kanssa eivät toimi. Kiire työssä on yksi kohtaamisista haittaava tekijä. Pyrin pysähtymään aina hetkeksi nuoren äärelle, kun hänellä on asiaa. Jos huomaa asian olevan sellainen, joka vaatii omaa aikaa ja paikkaa, pyrin sen järjestämään kertoen nuorelle, että tulen hänen kanssaan keskustelemaan heti, kun minulla on aikaa. Tulee myös tilanteita, joissa on pakko reagoida ja toimia välittömästi antaen kaikki huomio ja aika tilanteelle/ nuorelle. Silloin muu tekeminen täytyy jättää toiseen aikaan.

Työyhteisössä suhtautuminen aikaan ja sen hallintaan vaikuttaa työhyvinvointiin. Voimme kehittää taitoa, keskittyä kulloinkin työn alla olevaan asiaan ja priorisoida tärkeimpiä tehtäviä. On myös tärkeää osata rauhoittaa tilanne ulkoisilta ärsykkeiltä ja suunnata energiansa sillä hetkellä olevaan kohtaamiseen. Työelämässä tulee myös tilanteita, joissa on pysähdyttävä, vaikka olisi mitä työtehtäviä kesken. (Mönkkönen 2018, 185-187.)

Työ lastensuojelussa on ajoittain henkisesti hyvinkin raskasta, jolloin on erityisen tärkeää huomioida myös työkaverit. Edes pieni pysähtyminen, kosketus ja varmistaminen, että toinen on kunnossa auttaa jaksamaan. Pidän kosketusta erittäin tärkeänä. Saan siitä itse voimaa ja huomaan sen toimivan myös nuorten kanssa. Vaikka aina ei olisi aikaa keskustelulle, voit kosketuksella kertoa välittäväsi ja olevasi tukena.

Työssäni kohtaan nuoren lisäksi hänen läheisiään, sosiaalityöntekijää, terapeutteja, lääkäreitä ja muita nuoren elämään kuuluvia ihmisiä. Tilanteet ja kohtaamiset voivat olla hyvinkin erilaisia eri ihmisten kanssa. Koen tärkeäksi olla oma itseni. Teen työtäni persoonallani, unohtamatta kuitenkaan ammatillisuutta. Nuoren ja hänen läheistensä elämässä voi olla hyvinkin rankkoja ja haastavia asioita. Ja vaikka en hyväksyisi heidän kaikkia valintojaan, en voi olla tuomitsijana. Kaikkea ei myöskään tarvitse hyväksyä ja olla samaa mieltä. Ammatillisuuttani on mielestäni se, etten tuo kaikkia omia mielipiteitäni esille, vaan yritän miettiä toimintaani niin, että asiakkaani kokee minun arvostavan häntä ihmisenä.

Mönkkönen (2018,32) kuvaa vuorovaikutusosaamisen rohkeutena astua asiakkaan kanssa samalle tietämättömyyden alueelle etsien sieltä yhdessä uusia oivalluksia. Tämä edellyttää myös vuorovaikutukseen olennaisesti vaikuttavien tekijöiden tunnistamista sekä omien vuorovaikutustaitojen kehittämistä. Tästä olen Mönkkösen kanssa täysin samaa mieltä ja pyrin kehittämään omia vuorovaikutustaitojani ja asettumaan rohkeasti asiakkaiden kanssa samalle tietämättömyyden tasolle, tuolloin on parhaat edellytykset toimivaan yhteistyöhön.

#### 4.3 Oma työtapa ja osaaminen

Minulle on tärkeää, että asuinyksikkömme on viihtyisä, kodinomainen ja turvallinen. Onhan se nuorille heidän kotinsa. Otan nuoria mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan yksikön sisustamista ja toimintaa. Kun nuoret pääsevät itse vaikuttamaan ympäristöönsä ja toimintaan, tuo se heille enemmän motivaatiota ja arvostusta. Nuorille tulee käsitys, että heidän mielipiteensä ovat arvokkaita. Arvostus ja kunnioitus ohjaavatkin vahvasti työtäni. Empatia, tunneäly ja tilannetaju ovat myös ominaisuuksiani, jotka koen vahvuudekseni tehdessäni työtä lastensuojelussa. Myös sopeutuminen ja joustavuus ovat tärkeitä, sillä tilanteet muuttuvat hyvinkin nopeasti, eikä kaikki mene aina suunnitelmien mukaan. Silloin täytyy pystyä nopeastikin tekemään uusia suunnitelmia ja muuttamaan toimintaa. Huumori kuuluu myös vahvasti tapaan tehdä tätä työtä. Huumorin avulla saadaan usein ongelmatilanteet oikeisiin mittasuhteisiin ja vähän etäisyyttäkin niihin. Huumorin avulla pääsee myös usein tarkastelemaan

tilannetta ihan uudesta näkökulmasta. Jämäkkyys kuuluu myös tapaan tehdä työtä. Tämän koen tuovan turvaa nuorille, jotka hakevat rajojaan. Nuorten osallisuuden ja aktiivisuuden koen tärkeäksi heidän kuntoutumisessaan ja järjestänkin paljon toimintaa yksikössäni nuorten toiveita kuunnellen.

Koulutukseltani olen lähihoitaja ja olen käynyt neuropsykiatrisen valmentajan koulutuksen. Lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä olen työskennellyt kuusi vuotta ja sitä ennen vuosia koulumaailmassa erityisen tuen piiriin kuuluvien lasten kanssa. Koen minulla olevan hyvät valmiudet kohdata erilaisia ja erilaisista lähtökohdista tulleita lapsia, nuoria ja heidän perheitään. Sosionomin koulutuksen myötä olen oppinut paremmin havainnoimaan asiakkaideni erityisyydet sekä miten pystyn heitä paremmin tukemaan. Opiskelu työn ohella on tuonut teorian heti käytäntöön.

Tässä työssä ei koskaan tule valmiiksi ammattilaiseksi vaan on koko ajan kehitettävä itseään. Aika ja ajan ilmiöt muuttuvat, samoin lapset, nuoret ja heidän perheensä. Heidän hoitosuhteensa ovat hyvin pirstaleisia ja tämä näkyy vahvasti työssäni. Myös digitalisaatio tuo omat haasteensa. Tietoa on yleensä paljon, mutta se on pirstaleisena monissa eri järjestelmissä ja ohjelmistoissa. Digitalisaation kehittyessä huimaa vauhtia, on kasvanut myös kirjaamiseen ja tiedon etsimiseen käytettävä aika. Tämä aika on suoraan pois asiakkaan kohtaamisesta. Kehittämiskohteena itselläni onkin digitaaliset taidot.

Lastensuojelun sijaishuollossa ohjaajan työ on henkisesti raskasta ja omasta jaksamisesta täytyy huolehtia. Itselläni se tarkoittaa työn rajaamista niin, että pidän huolen työajoistani ja työpäivän päätteeksi yritän jättää työasiat työpaikalle. Tämä tarkoittaa kohdallani myös sitä, etten lue työsähköposteja vapaa-ajallani ja luotan siihen, että työkaverini jatkaa siitä mihin itse jäin.

#### 4.4 Opinnäytetyön tavoitteet

Sijaishuoltoyksikön hoidon ja kuntoutuksen painopiste on lastensuojelun, neuropsykiatrian ja lastenpsykiatrian osaamisessa. Toiminnan viitekehys yksikössä on dialogisuus, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys. Yksikössä on hyvät valmiudet kohdata asiakkaita, joilla on neuropsykiatrisen diagnoosi/oireilua, kehitysviivästymiä ja/tai lievä kehitysvamma, autismin kirjon haasteita. Neuropsykiatriset häiriöt ovat kuitenkin lisääntyneet, häiriöihin liittyy monia lieveilmiöitä ja sijaishuollossa lapsilla on usein traumataustaa, minkä oireilu on hyvinkin samantapaista kuin neuropsykiatristen häiriöiden. Sijaishuoltoyksikössä on henkilökuntaa vaihtunut jonkin verran ja kaikilla ohjaajilla ei ole pitkää kokemusta neuropsykiatrisesti oireilevien ja traumataustaisten lasten kanssa. Itselleni voimavara- ja ratkaisukeskeinen työote on tutumpaa ja tutustuessani traumainformoituun työotteeseen huomasin mieltäväni, kuinka samankaltaisesti traumaa kokenut lapsi voi oireilla kuin neuropsykiatrisen häiriön omaava. Ja

molemmissa työtteenä toimii traumainformoitu työote. Tavoitteenani onkin tuoda sekä itseleni, että työyhteisöni tietoa traumainformoidusta työtteenä.

Opinnäytetyön päiväkirjaa kirjoittaessani tavoitteenani on reflektoida omia työtteeni ja kiinnittää työtapoihini enemmän huomiota kehittäen niitä. Samalla haluan tuoda strukturoituun arkeen enemmän huomiota struktuurin yksilöllisyydestä sekä käytänteitä ja menetelmiä, jotka tukevat ja auttavat nuoria, sekä henkilökuntaa arjessa. Tukien samalla henkilökunnan työssä jaksamista. Yksi tärkeä osa nuorten kuntoutumisen ja elämänhallinnan kannalta on tuoda heille tietoutta ja ymmärrystä heidän neuropsykiatrisesta diagnoosistaan, oireilusta ja lääkityksestä ja tähän aion kiinnittää huomiota opinnäytetyötäni tehdessä.

#### 4.5 Eettisyys

Olen tutustunut ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön eettisiin ohjeisiin (Arene2020) ja sitoudun noudattamaan niitä. Esihenkilöni ja muut tiimini työntekijät ovat tietoisia opinnäytetyöni aiheesta. Opinnäytetyöhöni ei liity tutkimusta, vaan raportoin päiväkirjamuodossa työstäni painottaen opinnäytetyöni aiheen sisältöjä ja siihen liittyviä menetelmiä. Noudatan vaitiolovelvollisuutta, enkä kirjoita mitään mistä voisi tunnistaa yksittäisiä asiakkaita tai henkilökunnan jäseniä.

Sosiaalialan ammattietiikan mukaan työssäni ihmisarvo, ihmisoikeudet ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus ovat ammattietiikkani lähtökohtia. Työskennellessäni ja tehdessäni opinnäytetyötäni lastensuojelun erityisyksikössä kunnioitan asiakkaiden itsemääräämisoikeutta, pyrin edistämään heidän osallisuuttaan huomioiden asiakkaat kokonaisvaltaisesti ymmärtäen heidän elämäntilanteeseensa vaikuttavat tekijät. Työssäni pyrin tunnistamaan asiakkaiden vahvuudet ja tukien heitä niiden kehittämisessä. (Talentia 2022)

Opinnäytetyötäni kirjoittaessani käytän asianmukaisia lähdeviittauksia ja kirjaan käyttämäni painetut ja sähköiset lähteet lähdeluetteloon Laurean ohjeistuksen mukaan.

## 5 Päiväkirja

Päiväkirjaraportointini sijoittuu 26.2-21.4.2024 väliselle ajalle. Kahdeksan viikon ajan kirjoitan ohjaajan työstäni lastensuojelun sijaishuollon erityisyksikössä. Jokaiselle kahdeksalle viikolle olen valinnut teeman liittyen neuropsykiatrisesti oireilevien sekä traumataustaisten nuorten haasteisiin sekä menetelmiä, jotka tukevat nuoren kuntoutumista. Viikon alussa kirjaan suunnitelman viikosta sekä viikon tavoitteista ja viikon lopuksi pohdin viikon aihetta, menetelmiä ja tapahtumia lähdekirjallisuutta käyttäen.

## 5.1 Arjen hallinta

### Viikkosuunnitelma 26.2-3.3.2024

Ensimmäinen viikko painottuu arjen hallinnan tukemiseen. Tutut rutiinit arjessa luovat helpotusta ja tukevat elämänhallintaa. Erityisesti lapselle säännölliset toimintatavat ja toistuvat rutiinit ovat tärkeitä turvallisuuden tuojia. Tuttu arki vahvistaa lapsen itseluottamusta ja lisää kaikkien jaksamista. Turvallinen arkirytmii muodostuu tutusta vuorokausirytmistä; säännöllisistä aterioista, nukkumisesta sekä liikunnasta ja aktiivisuudesta. (Sydänliitto, 2021.) Toisille kuten esimerkiksi neuropsykiatrisia oireita omaaville lapsille ja nuorille arjen hallinnassa voi olla paljonkin haasteita ja he tarvitsevat siihen erityistä tukea.

Viikon aikana kiinnitän erityistä huomiota omaan työtapaani nuorten arjen hallinnan tukemisessa sekä jo käytössä oleviin menetelmiin ja niiden toimivuuteen, vahvistaen jo voimassa olevia hyvin toimivia käytänteitä sekä kehittämällä toimintaa, tuomalla uusia välineitä sekä menetelmiä arjenhallinnan tueksi. Viikon tavoitteenani on myös tutkia ja kerätä taustamateriaalia opinnäytetyöni tietoperustaksi.

### Keskiviikko 28.2.2024

Näin vuorotyöläisenä työviikkoni alkaa keskiviikosta. Tulin iltavuoroon kahden päivän vapaiden jälkeen. Edellisellä viikolla on nuorilla ollut talviloma koulusta, ja osa nuorista onkin ollut koko viikon kotona, joten heitä en olen nähnyt pitkään aikaan. Oli mukava työpäivän aloitus, kun omaohjattavani olikin jo ovella vastassa ja halusi kovasti kertoa lomaviikon kuulumisia. Minun kokemukseni mukaan nuoren kohtaaminen on avainasemassa. Hän saa kokemuksen nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta ja siitä, että hän on merkityksellinen. Kuulumisten vaihdon jälkeen siirryin toimistoon kuulemaan aamuvuorossa olevilta työkavereiltani raportin, jolla työpäivät meillä aina alkavat. Raportin jälkeen suunnittelimme toisen iltavuorossa olevan työntekijän kanssa illan kulkua ja valitsimme kuka vastaa kenestäkin nuoresta. Tämän jälkeen meillä alkoikin tiimi. Tiimi on tällä viikolla poikkeuksellisesti jo keskiviikkona. Yleensä pyrimme pitämään tiimit kahden viikon välein torstaisin. Tiimissä käymme läpi tiimin ajankohittaiset asiat, poikkeamat, nuorten kuulumiset, sekä nuortenpalaverissa nuorilta nousseet asiat ja toiveet. Tiimissä esittelin myös tiimini jäsenille opinnäytetyöni aiheen.

Tiimin jälkeen nuoret olivatkin jo odottamassa kuulumisten vaihtoa. Nuorten kanssa kävimme läpi tämän illan suunnitelmia ja kerroimme heille, kuka ohjaaja on illan heidän vastuuohjaajiansa. Nuoria tukee, kun heille on nimetty jokaiseen vuoroon oma vastuuaikuinen, jonka puoleen voi kääntyä kaikissa asioissa. Sijaishuoltoyksikössämme meillä on hyvin strukturoitu arki, yhteinen viikko-ohjelma ja tämän lisäksi jokaisella on oma henkilökohtainen päiväohjelma. Viikko-ohjelmaan on suunniteltu mm. siivous ja yhteisen tekemisen päivät. Keskiviikkoisin vuorossa on omien huoneiden siivoaminen. Ennen huoneiden siivoamista söimme päivällisen.

Arkisin lounaan ja päivällisen valmistaa ohjaajat. Viikonloppuisin nuoret ovat enemmän mukana ruoanlaitossa.

Asuinyksikkömme nuoret tarvitsevat paljon tukea toiminnoissaan ja siivouspäivään olen tehnyt nuorille avuksi kirjallisen ja kuvallisen ohjeistuksen, jossa on kerrottu mitä asioita huoneen siivoukseen kuuluu ja missä järjestyksessä asiat tulisi tehdä. Nuorille on myös tärkeää, että aikuinen on mukana, kun siivotaan. Itse pyrin omalla toiminnallani ohjaamaan ja auttamaan tarvittaessa. Tavoitteena on tukea nuoren oman toiminnan ohjausta ja itselleni se tarkoittaa myös mallintamista ja yhdessä tekemistä. Näin nuori oppii mielestäni parhaiten. Myös nuoren vointi täytyy huomioida. Toisena päivänä samainen nuori voi selvitä hyvinkin pienellä tuella, mutta toisinaan hän tarvitsee enemmän aikuisen tukea ja silloin voin tukea nuorta niin, että minä esimerkiksi hoidan hänen huoneensa imuroinnin ja hän tekee jonkun muun asian. Nämä hetket ovat usein myös erittäin hedelmällisiä keskustelujen paikkoja. Vaikka siivouksen alussa nuorella olisi mieli allapäin, yhdessä tehdessä ja jutustellessa mieli virkistyy, ja ainahan siistissä ympäristössä on mukavampi olla.

Huoneiden siivousten jälkeen pidämme viikoittaisen nuorten palaverin. Palaverin alkuun annoin nuorille positiivista palautetta meiltä ohjaajilta, siitä kuinka hienosti kaikilla heillä on koulunkäynti sujunut. Sitten kävimme heidän kuulumisiaan läpi ja suunnittelimme tulevaa toimintaa. Olemme lähdössä kahden viikon kuluttua perinteiselle laskettelureissulle ja se herättää nuorissa jo jännitystä ja puhetta. Muistelimme edellisiä reissuja ja suunnittelimme tulevaa reissua. Kaikki nuoremme eivät ole olleet aikaisemmilla reissuillamme, joten mukana olleet nuoret kertoivat heille kokemuksiaan reissuista. Keskustelu oli hyvin antoisaa ja niin nuorilla, kuin aikuisilla oli hauskaa muistella edellisiä reissuja.

Nuorten palaverin jälkeen osa nuorista lähti ulkoilemaan ja osa halusi olla omassa huoneessaan, joten lähdin soittamaan viikkopuheluja vanhemmille. Jokaisen nuoren vanhemmille soittamme kerran viikossa sovittujen puhelun nuoren kuulumisista. Sovittujen viikkopuhelujen lisäksi pyrin itse soittamaan omaohjattavieni nuorten vanhemmille säännöllisesti. Koen omaohjattavan ja vanhempien välisen yhteistyön erittäin tärkeäksi nuoren voimien tukemisessa. Nuorelle välittyy tieto, että hänen asioistaan ollaan kiinnostuneita ja työtä tehdään yhdessä ja yhteisen päämäärän eteen.

Keskiviikkoisin meillä on nuorten toiveesta saunapäivä, joten ilta sujui nuorten saunoessa, iltatoimia hoitaessa ja yhdessä iltapalaa syöden. Samalla tein päivän kirjauksia asiakastietojärjestelmään. Kotiin lähtiessäni toivottelin vielä kaikille nuorille hyvät yöt.

Torstai 29.2.2024

Iltavuoro alkoi tavalliseen tapaan raportilla. Raportin jälkeen hoidin puhelimitse nuorten asioita erikoissairaanhoidon sekä virkavallan kanssa. Puheluiden jälkeen lähdin viemään nuorta

sovitulle hammaslääkärikäynnille. Nuorella on aiemmin jäänyt suuria pelkotiloja hammaslääkärää kohtaan, eikä hän ole suostunut lähtemään hammaslääkəriin. Nyt olen käynyt nuoren kanssa useita keskusteluja ja ollut yhteydessä suun terveydenhuoltoon. Nuori on saanut lääkärin määräämän tarvittavan ja olen kertonut hänelle hammashoitajan terveiset, ettei lääkäri tee muuta, kuin tarkastaa hampaat, jotta hän voi kirjoittaa lähetteen nukutuksessa tehtäviin toimenpiteisiin. Käynti jännitti valtavasti, mutta nuori suoriutui hienosti käynnistä ja sai paljon positiivista palautetta toiminnastaan.

Päivällisen jälkeen lähdin laskettelemaan nuoren kanssa. Nuori ei ole koskaan aikaisemmin lasketellut ja on lähdössä mukaamme laskettelureissulle. Olemme puhuneet nuoren kanssa, että kävisimme kokeilemassa ennen reissua laskettelemista, niin ei tarvitsisi jännittää niin paljon. Nuori otti ohjausta hyvin vastaan rinteessä ja oli innokas lähtemään reissuun laskettelukokeilun jälkeen.

Ennen kotiin lähtöä vietin vielä omaohjaaja-aikaa nuoren kanssa. Tein nuoren kanssa hänelle maaliskuun menoista kalenterin hänen huoneeseensa sekä täytimme toimintakykymittarin. Toimintakykymittarin avulla sekä nuori, vanhemmat ja työyhteisö arvioivat nuoren vointia ja kuntoutumista.

Sitten olikin jo iltatoimien aika. Nuoret kävivät suihkussa omaan tahtiinsa ja tulivat iltapalalle suihkun jälkeen. Samalla oli mukava hetki rupatella nuorten kanssa. Iltaisin nuoret usein viihtyvät rupattelemassa aikuisten kanssa ja tuolloin pyrin myös ottamaan nuoria mukaan päivän kirjauksiin ja antamaan positiivista palautetta päivästä. Samalla on myös hyvä huomioida ja muistuttaa nuoria, jos heillä on seuraavana päivänä menoja tai normaalista poikkeava aika-taulu.

Perjantai 1.3.2024

Iltavuoro alkoi tänäänkin tavalliseen tapaan raportilla. Perjantaisin kaikilla nuorilla loppuu koulu jo klo 12.00 ja monella on kotiinlähdön aika. Osa nuorista pystyy kulkemaan itsenäisesti julkisilla kulkuvälineillä, osa viedään kotiin. Tänään saattelin matkaan nuoria ostaen heille matkalippuja ja huolehtien lääkkeiden ottamisesta kotiin. Sitten lähdinkin kuljettamaan yhden nuoren kotiin. Automatkat ovat usein hyvää aikaa keskustelulle nuorten kanssa ja niin oli myös tänään. Kotiin viedessä ja hakiessa tapaa myös nuorten vanhempia sekä muita perheenjäseniä.

Omaohjattavani nuori on lähdössä ensi viikoksi koulutuskokeiluun, majoittuen koulun asuntoon. Ilta menikin valmistellessa nuorta koulutuskokeiluun, käyden läpi siihen liittyviä asioita nuoren kanssa. Tuleva viikko on nuorelle uutta ja jännittävää, joten hyvä valmistautuminen on erittäin tärkeää.

Ennen kotiinlähtöä soitin vielä yhden kuulumissoiton nuoren äidille ja sain kertoa hyvin sujuneesta viikosta. Äiti oli kuulemastaan iloinen ja lähetti kauttani ihanat terveiset nuorelle. Tähän oli kiva lopettaa työpäivä. Avoimuus nuorten ja perheiden kanssa työskennellessä on erittäin tärkeää. Kerron nuorille aina, kun soitan tai olen soittanut heidän vanhemmilleen ja kerroin mitä puhelu on sisältänyt.

Lauantai 2.3.2024

Aamuvuoroon tullessani kaikki paikalla olevat nuoret olivat vielä nukkumassa, joten yököltä saamani raportin jälkeen aloin kirjoittamaan omaohjattavieni kuukausikoosteita ja päivittämään heidän hoito- ja kasvatussuunnitelmiansa. Nuoret heräilivät eri aikoihin ja kävivät herättyään aamupalalla. Aamupalan jälkeen tein nuoren kanssa yhdessä hänelle päiväsuunnitelman. Kyseisellä nuorella on käytössään kuvallinen päiväohjelma ja se palvelee häntä hyvin. Ensimmäisenä ohjelmassa meillä oli vaateostoksilla käynti. Olimme jo aikaisemmin käyneet hänen vaatteensa läpi ja tehneet listaa mitä ostaisimme. Ostokset sujuivat hyvin ja saimme ostettua kaiken mitä olimme suunnitelleet. Hyvin sujuneesta reissusta ostimme myös palkkioksi viikonlopun herkkuja. Palkkiosysteemi toimii nuoren kanssa hyvin ja hän kerääkin ”vihreitä päiviä”. Vihreän päivän kalenteriin saa, kun päivä on sujunut ilman väkivaltaa. Seitsemästä vihreästä päivästä nuori voi valita mieleisensä palkkion.

Sunnuntai 3.3.2024

Sunnuntain aamuvuoron aloitin jatkamalla kirjallisia töitä. Aamutoimien jälkeen pakkailimme nuoren kanssa hänen vaatteensa ja muut tavarat huomenna alkavaa koulutuskokeilua varten. Nuorella oli kirjallinen lista, mitä tarvitsee pakata ja menimme listaa kohta kohdalta läpi. Kävimme samalla vielä koulutuskokeiluun liittyviä asioita asuntolassa asumisen osalta läpi.

Lounaan jälkeen hain nuoren kotiharjoittelusta ja hakiessa tapasin hänen vanhempansa, jonka kanssa vaihdoimme nuoren kuulumisia. Asuinyksikköön palttuamme kävin nuoren kanssa hänen kuukausikoosteensa sekä hoito- ja kasvatussuunnitelmansa läpi. Ennen kotiinlähtöä varasin vielä ensi viikon yhteisöllisyyspäiväksi meille Megazonesta peliajat ja tsemppasin nuorta ensi viikon koulutuskokeiluun.

Viikkoyhteenvedo:

Työviikkooni on mahtunut monenlaista puuhaa. Arjenhallinnan näkökulmasta tärkeitä menetelmiä neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten kanssa työskenneltäessä ovat mm. strukturoitu arki, ennakointi, toiminnan ohjaus, yhdessä tekeminen, keskustelut, motivointi, positiiviset kokemukset sekä positiivinen palaute.

Ohjaajan tehtävänä on tukea ja ohjata nuorta arjen- ja elämänhallinnassa, kuten oikeanlaisessa vuorokausi- ja ruokarytmissä, ruokavaliossa, sosiaalisissa suhteissa, terveyden ja

hyvinvoinnin huolehtimisessa, päivittäisten toimien onnistumisessa sekä vahvistaa myönteistä minäkuvaa.

Päivittäisten toimintojen ja tekemisten äärellä korostuu ohjaajan rooli nuoren hyvinvoinnin vahvistajana. Se, että ohjaaja huolehtii päivittäisistä rutiineista, kuten säännöllisestä ateriaritmistä, hygieniasta, ulkoilusta sekä riittävästä levosta ja unen määrästä, osoittaa lapselle konkreettisesti välittämistä. Nuorelle välittyy tunne, että hänestä huolehditaan ja hän on tärkeä. Erityisesti neuropsykiatrisia oireita omaavan nuoren kanssa johdonmukaisuus on tärkeää päivittäisissä toimissa. Päivittäisten tilanteiden sujuminen vaatii huolellista ennakointia, säännöllisiä rutiineja sekä täsmällisiä ohjeita. (Dufva & Koivunen 2012, 162-163.)

Neuropsykiatrisia piirteitä omaavalla nuorella arki voi olla hyvinkin hajanaista. Strukturiin kuuluvat rutiinit ja niiden noudattaminen helpottaa arjenhallintaa sekä tuo ennakoitavuutta arkeen. (Huotari & Tamski 2010, 185, 211.)

Meillä asuinyksikössä arki on hyvinkin strukturoitu. Käytössämme on yhteinen viikko-ohjelma ja yksilölliset päiväohjelmat. Struktuurin yksilöllisyys on tärkeä osa nuoren itsenäistymisen tukemisessa. Jokainen nuori tulee ottaa mukaan hänen päiväohjelmansa suunnitteluun ja nuoren kanssa keskusteluja käyden asetetaan hänelle hänen ikänsä ja toimintakykynsä mukaan henkilökohtaisia tavoitteita ja vastuut.

Jotta kasvuympäristö olisi turvallinen täytyy asuinyksikössä ennakoida tapahtumia sekä kehittää toimintamalleja ja tapoja, joilla ehkäistään havaittuja riskejä ja parannetaan turvallisuutta. Ennakointia tehdään sekä tiedostaen, että tiedostamatta. Usein ohjaaja ennakoi työsään automaattisesti kiinnittämättä siihen erityistä huomiota. Mutta ennakointia täytyy tehdä myös suunnitelmallisesti. (Hurme & Kyllönen 2014, 61.)

Nuoren apuna struktuurissa voidaan käyttää konkreettisesti esineitä, kuvia, kirjoitusta tai kalenteria. Kokeilemalla löytyy parhaiten kullekin sopiva apukeino. Tekeminen kannattaa pilkkoa osiin, jotta nuori voi hahmottaa, mistä hän aloittaa ja missä järjestyksessä pitäisi toimia. (Partanen 2010, 126-127.)

Neuropsykiatrisia piirteitä omaavalla nuorella voi toiminnanohjaus kehittyä normaalia hitaammin. Haasteita voi olla etenkin toiminnan jäsentämisessä, joustavuudessa ja lyhyessä työmuistissa. Nuoren voi olla vaikea ennakoida ja suunnitella tulevaa tai hahmottaa aikaa esim. kuinka kauan jonkin asian tekemiseen menee aikaa ja missä järjestyksessä asiat olisi hyvä tehdä. Nuorelle voi olla tärkeää tehdä asiat aina tietyllä tavalla ja totutussa järjestyksessä. Pienikin muutos rutiineissa, aikatauluissa tai toimintaympäristössä saattaa estää tai vaikeuttaa toiminnan etenemistä. Nuorella voi myös olla vaikeutta aloittaa tai lopettaa toimintaa ja hän voi myös jumittua helposti tiettyyn toimintaan tai toimintatapaan. Nuoren voi olla vaikea pitää mielessään annettuja ohjeita, käskyjä ja kehoituksia, etenkin jos niitä annetaan

monta kerrallaan ja liian nopeassa tahdissa. Nuoren toiminnanohjauksen haasteet voidaan helposti tulkita itsepäisyydeksi, välinpitämättömyydeksi tai omaehtoisuudeksi. Toiminnanohjausta voidaan tukea riittävällä ennakoinnilla ja toiminnan jäsentämisellä eli strukturoinnilla. Toiminnan tueksi on hyvä rakentaa kirjallisia tai kuvitettuja ohjeita yhdessä nuoren kanssa tukemaan hänen toimintansa etenemistä, ympäristön hahmottamista ja muutostilanteiden käsittelyä. (Autismiliitto 2024.)

Palkitsemisen näen hyvänä menetelmänä. Neuropsykiatrisia piirteitä omaavalla nuorella on usein huono itsetunto ja useita pettymyksiä sekä epäonnistumisia taustalla. He tarvitsevat paljon vahvistusta itsetunnon tukemiseen. Positiivinen palaute on erittäin tärkeää, mutta se ei yksistään riitä vaan tarvitaan onnistumisen kokemuksia ja niiden saamiseksi neuropsykiatrisesti oireilevilla nuorilla auttaa usein palkkiosysteemi. Neuropsykiatrisia piirteitä omaavalla nuorella voi ilmetä vaikeutta tehdä asioita, koska motiivi ei ole riittävän tärkeä tai houkutteleva tehtävän suorittamiseen. Nuori ei välttämättä tiedä mistä aloittaisi ja hänen ajatuksensa eivät pysy kasassa. Nuori voi vaatia itseltään liikaa tai pelätä epäonnistumista ja huonoa palautetta. Neuropsykiatrisia piirteitä omaavalla nuorella voi olla miltei ylivoimaista saada aloitettua tehtäviä, jotka tuntuvat epämiellyttäviltä, vaikka tehtävät olisivat tärkeitä ja kiireellisiä. Tehtävien alkuun saattamisessa auttaa suunnittelu. Palkitseminen urakan päätteeksi lisää motivaatiota ja tehtävää tehdessä positiivinen palaute kannustaa jatkamaan. (Huotari & Tamski 2010, 122, 195-196.)

## 5.2 Osallisuus ja merkityksellisyys

### Viikkosuunnitelma 4.3-10.3.2024

Toinen viikko painottuu merkityksellisyyden ja osallisuuden vahvistamiseen. Lastensuojelutyössä erityisen tärkeää on lapsen osallisuuden toteutuminen. Osallisuuden kautta lapsi tulee kuulluksi ja saa kokemuksen, että hänen mielipiteillään on väliä ja hän voi vaikuttaa työhön, jota hänen etujensa ajamiseksi tehdään. Lapsi oppii osallisuuden kautta olemaan ja elämään yhdessä muiden kanssa. (THL 2023).

Viikon aikana kiinnitän erityistä huomiota omaan työtapaani nuorten merkityksellisyyden tukemisessa sekä osallisuutta vahvistavan toiminnan kehittämiseen ja sen toteutumiseen. Viikon tavoitteenani on myös tutkia ja kerätä taustamateriaalia opinnäytetyöni tietoperustaksi.

### Keskiviikko 6.3.2024

Tämäkin työviikko minulla alkaa keskiviikon iltavuorolla. Työvuoro alkaa tavalliseen tapaan raportilla sekä iltavuoron suunnittelulla. Päivään kuuluu lukuisia kohtaamisia ja keskusteluja nuorten kanssa. Kyselen nuorilta heidän kuulumisiaan sekä vointiaan kuten kuinka he ovat saaneet nukutuksi, miten koulupäivä on sujunut jne. Nuorelle välittyy tieto, että heillä ja

heidän kuulumisillaan on merkitystä, kun heidän asioistaan ollaan kiinnostuneita. Keskiviikko-päivään kuuluu meillä huoneiden siivous, joten iltapäivä menee siivousten merkeissä. Yhdessä siivotessamme jutustellaan myös paljon erilaisista asioista. Myös se, että aikuinen huolehtii siisteydestä ja auttaa heitä siinä, tuo nuorelle tunnetta, että hänellä on merkitystä.

Päivällisen jälkeen pidimme nuorten palaverin, jossa päivitimme yhdessä nuorten kanssa asuinyksikön hyvän kohtelun suunnitelman. Hyvän kohtelun suunnitelma on tehty yhdessä asuinyksikön nuorten ja aikuisten kanssa ja suunnitelman tarkoituksena on varmistaa lapsen oikeus saada osakseen ymmärtämystä, turvaa sekä tuoda esille yhteiset pelisäännöt suunnitelman tueksi. Suunnitelmaa päivitetään aina tarpeen vaatiessa, kuitenkin vähintään kerran vuodessa yhdessä nuorten kanssa. Edellisen kerran päivitin suunnitelmaa nuorten kanssa syksyllä, kun asuinyksikköömme oli tullut uusia nuoria. Kävimme nuorten palaverissa läpi edellisellä nuorilta tulleita palautteita ja kehitysehdotuksia. Oli mukava kuulla nuorilta, että heidän palautteensa myötä asioihin oli tullut muutoksia parempaan suuntaan. Tämä antaa nuorille suoran viestin, että heidän mielipiteillään ja toiveillaan on merkitystä ja he voivat itse vaikuttaa asioihin. Nuorten palaverin lopussa kävimme vielä läpi tulevan laskettelureissumme suunnitelmia ja aikaisemmillä reissuilla mukana olleet kertoivat uusimmille nuorille kokemuksiaan retkistä. Keskustelu oli hyvin antoisaa varmasti kaikille osallistuville. Nuoret tekivät yhdessä myös ruokatoiveet retkelle.

Nuorten palaverin jälkeen osa nuorista ulkoili ja osa vietti aikaa asuinyksikössä puuhaillen omia juttujaan. Sillä välin sain soitettua puhelun omaohjattavalleni, joka on tämän viikon koulutuskokeilussa. Oli kiva kuunnella nuorta, kuinka innoissaan hän kertoi alkuviiikon tapahtumia, kuinka oli saanut kokeilla erilaisia työtehtäviä ja oli myös saanut uusia tuttavuuksia, joiden kanssa oli viettänyt vapaa-aikaa. Kuinka merkityksellistä onkaan saada jakaa toiselle ihmiselle oman elämän asioita. Soitin myös viikkopuheluja vanhemmille, sekä tein päivän kirjauksia. Perheen kanssa tehtävä työ on erittäin arvokasta. Yhteistyö ja lapsen etu toteutuvat paremmin, kun vanhemmat ovat mukana lapsen asioiden suunnittelussa ja hoidossa. Tällöin vanhemmille välittyy, että heillä ja heidän tulevilla valinnoillaan on merkitystä ja lapselle myös välittyy tunne, että hänellä on merkitystä, kun aikuiset yhteistyössä hoitavat hänen asioitaan ja ajavat hänen etujaan.

Torstai 7.3.2024

Torstain olinkin pitkässä vuorossa aloittaen työpäivän klo 8.00 ja lopettaen päivän klo 20.00. Koen nämä pitkät päivät mielekkäiksi, kun voin olla nuoren päivässä mukana aamuherätyksistä iltaan saakka. Tällöin voin jo ennakoida myös iltaa eri tavalla, kun olen nähnyt nuoren voinnin ja päivänkulun jo aamusta alkaen. Aamu alkoi raportilla ja päivän suunnittelulla, jonka jälkeen osa nuorista heräili itsenäisesti aamupalalle ja osaa nuorista herättelin. Aamupalan ja nuorten kanssa käytyjen rupatteluiden jälkeen saattelin nuoria heidän

lukujärjestyksensä mukaan kouluun. Koululla vaihdoin opettajien kanssa kuulumisia ja kerroin, jos jokin asia voisi vaikuttaa nuoren koulupäivään. Nuorten ollessa koulussa tein kirjallisia töitä mm. turvallisuussuunnitelman ja budjettilaskelman ensi viikon laskettelureissulle. Aamupäivällä otin myös vastaan nuoren, jonka koulupäivä keskeytyi hänen toimintansa vuoksi. Kävin keskustelua sekä nuoren että opettajan kanssa, miten saisimme tuettua nuorta sitoutumaan kouluun. Näissä on erityisen arvokasta saada nuori kertomaan syistään, miksi kokee itse koulussa käynnin haastavaksi. Nuorillamme on usein taustalla rikkonainen kouluhistoria ja aloitamme hyvin pienillä tuntimäärillä ja vahvalla aikuisen tuella koulunkäynnin. Nuoren voinnin mukaan koulutunteja lisätään tai tarvittaessa myös kevennetään. Tässä suunnittelussa nuoren mukana olo on erityisen tärkeää, jotta saadaan onnistuneita koulukokemuksia nuorelle.

Kerran kuukaudessa meillä on työnohjaus ja tänään olikin sen aika. Itsestäni tuntuu, että edellisestä työohjauksesta on kauan aikaa ja tajusinkin, että olin poissa edelliseltä kerralta. Koen työohjaukset erittäin tärkeäksi työn jaksamisen kannalta. Nytkin työnohjaus antoi minulle paljon.

Iltapäivällä lähdimme viettämään yhteisöllisyyssiltaa Megazoneen, sekä ruokailemaan ravintolaan. Nuoret ovat toivoneet pitkään Megazoneen pääsyä ja nyt se mahdollistui vielä niin, että suurin osa ohjaajistakin oli mukana. Yhteisöllisyystoimintaamme toteutamme nuorilta tulleiden toiveiden mukaan. Valmistelimme nuoria mielestäni hyvin tähänkin tapahtumaan, ja kaikki lähtivät innolla kohti seikkailua. Nuorten toiveesta peli otettiin aikuiset vastaan nuoret. Paikan päällä katsoimme vielä lyhyen ohjevideon ja siirryimme laittamaan liivejä päälle. Tällöin yksi nuoristamme panikoi, eikä pystynytkään osallistumaan. Tämä muistutti minua taas siitä, kuinka huono itsetunto nuorillamme usein onkaan ja kuinka traumat tulevat esiin yllättäen. Nuori oli allapäin ja häpeissään, mutta saadessaan palautetta, että kaikki on nyt hyvin ja voimme mennä porukalla syömään, nuori pääsi taas jaloilleen ja vapautui ruokailun lomassa.

Perjantai 8.3.2024

Perjantain pitkä työvuoro alkoi perinteisesti raportilla ja päivän suunnittelulla. Saateltuani nuoret kouluun tein ruokatarviketilauksen ensi viikon retkelle sekä keskustelin työpaikkaohjaajani kanssa opinnäytetyöstäni ja tekemistäni havainnoista opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Puolelta päivin lähdin hakemaan omaohjattavaani koulutuskokeilusta. Vastassani oli iloinen nuori ja asuntolan ohjaaja, joka antoi minulle nuoren kuullen valtavasti positiivista palautetta nuoren toiminnasta heillä ollessaan. Autmatkalla kävimme nuoren kanssa keskustelua koulutuskokeilusta, yhteishausta ja hänen haaveistaan ja toiveistaan tulevaisuuden suhteen. Nuoren kanssa olemme jo aikaisemminkin keskustelleet vaihtoehtoista tulevaisuuden suhteen. Oli mukava huomata, että koulutuskokeilu vahvisti hänen yhteishaun valinnan

vaihtoehtoa, joka on realistinen. Monenlaisia asioita joudutaan huomioimaan huostaanotetun ja erityistä tukea tarvitsevan nuoren jatko-opintoja suunnitellessa. Siksi olenkin erityisen iloinen tämän nuoren kohdalla, että hän on kiinnostunut alasta, johon hänellä on tuetusti hyvät edellytykset päästä opiskelemaan sekä tehdä kyseistä työtä tulevaisuudessa. Asuinyksikköön palattuamme soitin nuoren vanhemmille asuntolan ohjaajalta saamista palautteista sekä kävin vielä heidänkin kanssaan läpi yhteishaun vaihtoehtoja.

Illtapäivä meni kuljettaessa nuoria kotiharjoitteluun ja illalla vielä oli vielä pitkä, antoisa keskustelu nuoren kanssa, jota tuleva laskettelureissu jännittää. Nuori haluaa kovasti lähteä mukaan, mutta pelkää epäonnistumista ja sitä, että tuottaisi muille pettymyksen. Rauhoittelin nuorta ja kävimme läpi vaihtoehtoja mitä reissussa voi tehdä, jos laskettelu ei tunnu omalta. Nuori sovitti myös minun monojani ja kulki ne jalassa asuinyksikön tilassa. Painotin nuorelle, ettei kukaan ole vihainen tai pety, jos hän päättää jäädä pois reissusta tai on siellä lyhyemmän ajan kuin muut. Reissun tarkoitus on olla hänelle itselleenkin mukava kokemus. Nuori vaikutti keskustelun jälkeen vapautuneemmalta, mutta jäin miettimään onko hän vielä valmis vai onko yhteinen reissu hänelle vielä liian pelottava. Kerroin nuorelle olevani viikonlopun vapailla, mutta maanantaina voimme taas jatkaa keskustelua ja miettiä vaihtoehtoja. Tänään ei tarvitse päättää mitään.

Viikkoyhteenvedo:

Viikkoon on kuulunut taas monenlaisia puuhia. Merkityksellisyyden ja osallisuuden näkökulmasta työtäni peilatessani ensimmäiseksi ja tärkeimmäksi asiaksi nousee nuoren huomatuksi tuleminen ja se, että hänellä ja hänen mielipiteillään on merkitystä. Tätä me aikuiset voimme vahvistaa oikeanlaisella kohtaamisella, olemalla kiinnostuneita nuoren asioista ja pysähtymällä kuuntelemaan häntä. Itselleni töihin tullessa, iloisena vastassa oleva nuori vaikuttaa heti siihen, miten työpäiväni käynnistyy. Voin siis vain kuvitella miten suuri merkitys nuorelle on, kuinka ohjaaja tervehtii ja ottaa hänet vastaan töihin tullessaan.

Lastensuojelutyössä erityisen tärkeää on lapsen osallisuuden toteutuminen. Työssäni nuorten osallisuus näkyy mm. sillä, että nuoret osallistuvat toiminnan suunnitteluun, yhteisten pelisääntöjen laatimiseen, sisustavat huoneitaan ja osallistuvat yhteisten tilojen suunnitteluun ja laittamiseen, voivat harrastaa omien mielenkiintojen mukaan.

Ihmisen arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemuksiin vaikuttavat ratkaisevasti toiset ihmiset ja yhteisöt. Toisten ihmisten merkitys näyttäytyy perhe- ja lähisuhteissa sekä yhteisöissä, joihin koetaan kuuluvan. Toiselta saatu tunnustus omasta erityisyydestä huomioiden emotionaalisia, fyysisiä tarpeita sekä itse antamalla sitä myös toiselle tuovat merkityksellisyyden tunteen. Myös auttaminen on merkityksellisyyttä lisäävä asia. Monet tutkimukset ovat myös osoittaneet, että sosiaaliset yhteydet, myötätunnon antaminen ja saaminen ovat perustavia

tekijöitä tunteaksemme elämämme inhimilliseksi ja merkitykselliseksi. (Mönkkönen, Tapani & Kokkonen 2023, 85.)

Osallisuus on tunne, joka syntyy, kun nuori kokee kuuluvansa johonkin. Osallisuus ilmenee esimerkiksi yhdenvertaisuutena, arvostuksena, luottamuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa omiin ja yhteisön asioihin. Osallisuus lisää hyvinvointia ja vähentää syrjäytymistä. (Soste 2018.)

Lapsen täytyy jo pienestä saada kokemus, että hän on merkityksellinen. Lasta huomioiva vuorovaikutussuhde antaa lapselle kokemuksen siitä, että hän on merkityksellinen, arvokas ja tärkeä. Merkityksellisyyden tunne syntyy kokemuksesta minä välitän ja minusta välitetään. Huostaanotetun nuoren itsetunto ja oman arvon tunne on usein hyvin heikko. Oma merkityksellisyys voi olla hyvinkin hiukassa ja nuori kokee, ettei kuulu oikein minnekään tai kelpaa kenellekään. Sijaishuollolla on suuri tehtävä nuoren itsetunnon korjaamisessa ja siinä, että nuori tuntee kuuluvansa johonkin.

Lastensuojelutyössä erityisen tärkeää on lapsen osallisuuden toteutuminen. Osallisuus sijaishuollossa toteutuu, kun lapsi tai nuori saa riittävästi tietoa itseään koskevista suunnitelmista ja päätöksistä ja saa ilmaista mielipiteensä ja tulla kuulluksi sekä voi vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Lapsi oppii osallisuuden kautta olemaan ja elämään yhdessä muiden kanssa. (THL2023.)

Neuropsykiatrisesti oireilevat sekä traumataustaiset lapset tarvitsevat erityistä tukea toteuttaa osallisuuttaan. Heillä ei aina ole keinoa kertoa mielipiteitään ymmärrettävästi, joten tämä vaatii ohjaajalta lapsen tuntemista sekä ymmärrystä millä keinolla lapsen mielipide saadaan selville.

Työssäni nuorten osallisuus näkyy mm. sillä, että nuoret osallistuvat toiminnan suunnitteluun, yhteisten pelisääntöjen laatimiseen, sisustavat huoneitaan ja osallistuvat yhteisten tilojen suunnitteluun ja laittamiseen, voivat harrastaa omien mielenkiintojen mukaan.

Mielenterveyden kulmakivinä voidaan pitää yhteisöön kuulumisen kokemusta ja tunnetta siitä, että pystyy vaikuttamaan ympärillä olevaan maailmaan. Tukemalla ja kannustamalla lasta kaikissa kehitysvaiheessaan toimivana, tuntevana, ajattelevana ja luovana yksilönä, varmistetaan eheän minäkuvan muodostuminen. Erilaisten osallisuuden kokemusten myötä lapsen persoona vahvistuu ja hän oppii tunnistamaan erilaisia puolia itsestään vuorovaikutussuhteiden kautta. Lapsen ainutkertainen kokemus minuudesta muodostuu tilanteissa, joissa toteutuu osallistavaa vuorovaikutusta. Työskenneltäessä lapsen kanssa voit omalla toiminnallasi joko tukea tai tukahduttaa hänen minuutensa muodostamista. Voit auttaa lasta löytämään itsensä vahvoja tai heikkoja puolia, joiden avulla hän oppii tuntemaan itseään. (Mäkelä 2011, 14-17.)

### 5.3 Tarvitsemme toisiamme, yksin ei kukaan selviä.

#### Viikkosuunnitelma 11.3-17.3.2024

Kolmas viikko painottuu yhteisöllisyyden ja sosiaalisten suhteiden tukemiseen. Ihminen ei ole erillinen toisistaan, vaan kasvaa ja kehittyy yhteisössä. Yhteisöllisyys on siis ihmisen kehityksen perusta. Yhteisöllisyyteen kuuluu vuorovaikutuksen kautta rakentuva yhteenkuuluvuuden tunne, läheisyys, yhdessä tekeminen, ja osallisuus. Yhteisöllisyyteen kuuluu toisen arvostus ja kunnioitus. Hyvässä yhteisössä lapset kokevat turvallisuutta, joka on edellytys itseensä luottavan, vastuuntuntoisen ja yhteistyökykyisen ihmisen kasvulle. (Yleisöakatemia 2014.)

Viikon aikana kiinnitän erityistä huomiota, miten tukea sijaishuollon nuoria sosiaalisissa suhteissa sekä yhteisöllisyyden toteutumisessa. Reflektoin omaa työtapaani suhteessa näihin asioihin. Pyrin vahvistamaan jo voimassa olevia hyvin toimivia käytänteitä sekä kehittämään toimintaa tukien nuorten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Viikon tavoitteenani on myös tutkia ja kerätä taustamateriaalia opinnäytetyöni tietoperustaksi.

#### Maanantai 11.3.2024

Pitkä työvuoroni alkoi klo 8.00 perinteisesti raportilla ja vuorosuunnittelulla. Saattelin nuoret aamulla kouluun. Pian soittikin opettaja koululta ja lähdin takaisin koululle, kun nuori oli suuttunut koululla ja purkanut pahaan oloaan rikkomalla koulun omaisuutta. Koululle mennessäni rauhoittelin nuorta, kunnes hän pystyi siirtymään toiseen tilaan kanssani. Kävin nuoren kanssa pitkän keskustelun. Nuori sanoitti, kuinka hänestä tuntuu, ettei kuulu mihinkään eikä riitä kenellekään. Keskustelun edetessä nuori sai kuitenkin kerrottua, että kokee kyllä riittävänsä aikuisille, mutta ikäisensä eivät hänestä pidä eikä hän saa kavereita mistään. Tämä on haastava tehtävä meille aikuisille, niin vanhemmille, kuin sijaishuollon ohjaajille. Miten auttaa nuorta kuulumaan joukkoon ja saamaan kavereita. Nuoren mieli käy valtavaa myllerrystä ja jos siihen lisätään vielä neuropsykiatrisia oireita, traumataustaa, mielenterveysongelmia tms. niin ei ole mikään ihme, jos nuoren on paha olla ja hän sortuu paineen alla tekemään vääriä valintoja. Näitä vääriä valintoja me käymme lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä usein läpi ja mietimme nuoren kanssa vaihtoehtoja.

Varhaisnuorelle tärkeintä on kelvata kaverille. Olipa kyse sitten vaatteista, musiikkimieltymyksestä, seurustelusta tai mielipiteistä, niin kaikki asiat käyvät läpi ikätoverien testin. Kiusaaminen ja kaverijoukon ulkopuolelle jääminen varhaisnuoruudessa voivat olla nuorelle todella vammauttavia, koska nuorella on samaan aikaan suuria paineita ja hänen psyykkiset rakenteensa paineiden kestämiseksi ja selviämiseksi ovat kehittymättömät. (Sinkkonen 2012, 57-59.)

Illtapäivällä pidämme nuorten palaverin, jossa suunnittelemme tulevaa lasketteluretkeä. Oli mukava seurata nuorten keskustelua ja kuunnella, kuinka aikaisemmin mukana olleet nuoret kertoivat uusimmille nuorillemme retkistä ja lupasivat auttaa sekä opettaa nuoria laskettelemaan. Innostus ja samalla jännitys on jo käynyt melkoiseksi. Nuoret esittivät toiveita huonejaoista ja oli mukava huomata, että kaikille löytyi huonekaveri ilman, että minun täytyi ohjata jakoa.

Neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten kanssa joudutaan harjoittelemaan sosiaalisia taitoja päivittäin. Yksinäisyys ja kavereiden puute ovat suuri haaste. Yhteisöllisessä toiminnassamme tavoitteena on, että nuoret huomaavat yhdessä tekemisen mukavuuden, kokevat tasa-arvoisuutta ja, että toiseen voi luottaa sekä toista voi auttaa. Nuoret kokevat kuuluvansa johonkin ja voivat kiinnittyä. Neuropsykiatrisesti oireilevilla nuorilla perusluottamus on usein puutteellista ja heidän voi olla vaikea ilmaista ahdistusta tai pyytää apua rakentavassa hengessä. Sijaishuoltoyksikössä ohjaajan tehtävänä on käydä aitoa, mielekästä ja luonnollista vuoropuhelua nuorten kanssa. Valitettavan usein ympäristö näkee vain nuoren ei-toivotun, tilanteeseen sopimattoman käytöksen. Onnistumisia voi olla neuropsykiatrisesti oireilevilla nuorilla vähän. Ohjaajan tehtävänä onkin löytää nuoren vahvuuksia ja korostaa niitä sekä järjestää toimintaa niin, että kaikki saavat onnistumisen kokemuksia.

Keskiviikko 13.3.2024

Keskiviikon työvuoroni alkoi klo 8.00. Saapuessani työpaikalleni oli osa nuorista jo hereillä ja heidän jännityksensä pystyi aistimaan. Vihdoinkin oli kauan odotetun laskettelureissun aika. Söimme yhdessä aamupalan ja pakkasimme autoa. Nuoret olivat jo edellisiltana pakanneet omat laukkunsa tekemäni pakkaslistan ja ohjaajan avustuksella. Ennen lähtöä kävimme kuitenkin vielä listan läpi ja täydensimme puuttuvia tavaroita. Matka laskettelupaikkaan vei n. kaksi tuntia ja matka sujui hyvin. Perille saavuttuamme haimme lasketteluvälineet vuokraamosta ja lunastimme mökin. Ensimmäisen päivän aikana kävimme rinteissä useamman kerran eri kokoonpanoilla. Kokeneimmat laskijat menivät ohjaajan kanssa isoimmissa rinteissä ja muutaman nuoren kanssa olimme harjoittelurinteessä. Itse laskettelen suksilla, enkä ole koskaan lasketellut laudalla, joten en myöskään osaa opettaa lautailemista. Yksi lautailevista nuoris-tamme otti koppia tästä ja opetti toista nuorta lautailemaan. Illalla nuoret saunoivat ja kävivät porekylvyissä. Tuntui hyvältä, kun seurasin nuorten hauskanpitoa. Kaikilla tuntui olevan hauskaa ja kaikki otettiin mukaan, vaikka arjessa he eivät kaikki vietäkään vapaa-aikaansa yhdessä. Onnistunut päivä mielestäni kaikilla.

Torstai 14.3.2024

Aamulla jokainen sai heräillä omaan tahtiinsa, olimmehan kuitenkin lomalla. Itse koen tärkeäksi kaikilla lomareissuilla opettaa nuorille, että lomalla elämä on rennompaa eikä kellon mukaan tehdä asioita. Tämä on yllättävän vaikeaa monelle neuropsykiatrisia haasteita omaavalle

nuorelle. Tietenkin täytyy muistaa, että tietty struktuuri tukee heitä lomallakin, mutta samalla on hyvä opetella, ettei kaikki aina suju kellon tarkasti, vaan voi tulla esim. itsestään riippumattomia asioita ja aikataulumuutoksia ja niistä olisi hyvä selvittää ilman suurempia vastoinkäymisiä. Valmistimme hereillä olevien nuorten kanssa ”hotellimaisen” aamiaisen. Hyvin syötyämme lähdimme joukolla rinteisiin ja jakauduimme taas eri mäkiin. Yksi nuoristamme yritti vielä lasketella, mutta totesi ettei laskettelu ole hänen juttunsa. Nuorta tietenkin harmitti, ettei laskettelut sujuneet niin kuin oli toivonut. Annoin nuorelle paljon positiivista palautetta, että jaksoi sinnikkäästi yrittää kahtena päivänä. Kävimme ravintolassa syömässä ja tämän jälkeen vietimme yhdessä aikaa mökissä. Halukkaat kävivät vielä iltamässä ja muiden kanssa oli kortin peluuta, jutustelua ja saunan lämmitystä. Nuorten kanssa oli erittäin antoisia keskusteluja mm. kaverisuhteista, seurustelusta ja nuorisorikollisuudesta. Vaikka keskustelu oli hyvin antoisaa ja koin, että nuoret puhuivat hyvin avoimesti asioistaan, oli oloni keskustelun jälkeen surullinen jopa ahdistunut. Sanoinkin työkaverilleni, että nuorten elämä kuulostaa kamalan raadolliselta. Päällimmäisenä ahdistuksen taustalla oli se, että nuoret joutuvat pelkäämään paljon liikkueessaan ulkona ja aitoja kavereita heidän on vaikea saada. Neuropsykiatrisesti oireilevilla nuorilla voi olla myös seurustelusuhteissa omanlaisiaan haasteita, kun ei tunnista tunteita ja ilmeitä tai ei osata rajata omaa tai toisen käytöstä. Näistä asioista puhumme nuorten kanssa paljon ja yritämme tukea heitä siinä.

Monet neuropsykiatrisesti oireilevat nuoret pärjäävät hyvin sosiaalisissa tilanteissa, toisille taas hyvien ystävyysuhteiden luominen voi olla hyvinkin vaikeaa, joten nuori tarvitsee ohjausta tehdäkseen hyviä valintoja, selviytyäkseen vaikeista tilanteista ja rakentaakseen itsevarmuuttaan sosiaalisiin suhteisiin. Neuropsykiatrisesti oireilevat nuoret eivät välttämättä osaa tulkita kasvojen ilmeitä ja kehon kieltä, jolloin heidän voi olla vaikea näyttää empatiaa tai itsehillintää muille. Nuoren työmuistin, keskittymisen ja impulssikontrollin haasteiden vuoksi he eivät välttämättä huomaa sosiaalisen dynamiikan kannalta tärkeitä asioita. Vaikeat sosiaaliset tilanteet ja epäterveet kaverisuhteet muuttuvat helposti kiusaamiseksi ja väkivaltaisuudeksi. Silloin aikuisen on aina puututtava tilanteeseen. (Saline 2018.248-251.)

Perjantai 15.3.2024

Perjantaina taas kaikki heräilivät omaan tahtiin, olimmehan myös valvoneet myöhään. ”Hotellimaisen” aamiaisen jälkeen siivoilimme mökkiä ja osa nuorista lähti jo rinteisiin muiden jäädessä vielä pakkailemaan autoa. Mökin luovutuksen jälkeen suuntasimme kodalle valmistamaan lounaan, jonne myös laskettelijat saapuivat syömään. Sitten olikin jo aika suunnata kotia kohti. Nuorilta saaman palautteen mukaan parasta reissussa oli ollut saunominen, poreamme, hyvä ruoka ja kuinka oli oppinut laskettelemaan.

Viikkoyhteenveto:

Yhteisöllisyyttä ja sosiaalisten taitojen vahvistamista harjoittelemme sijaishuollon asuinyksikön arjessa päivittäin. Yhteisöllisyyteen kuuluu yhdessä olemisesta ja tekemistä, yhteenkuuluvuuden tunnetta, luottamusta ja yhteisten pelisääntöjen rakentamista sekä niiden noudattamista. Yhteisiä pelisääntöjä noudattaen välittyy myös kunnioitus toisia kohtaan. Yhteisöllisyystoiminnan ja omaohjaaja ajan keskusteluiden avulla voidaan tukea nuorten vuorovaikutusta sekä sosiaalisia- ja tunnetaitoja.

Lapsi rakentuu dialogisessa suhteessa häntä hoitaviin ihmisiin. Lapsen ja häntä hoitavien aikuisten suhde syntyy ja rakentuu hetken kuvista, tunteista, sanoista ja ei sanotusta. Nämä kokemukset jaetaan yhdessä ja näistä hetkistä muodostuu kiintymyssuhde. Näissä suhteissa voimme luottaa toisiimme ja muistaa ne jälkepäin merkityksellisinä tarinoina ja tuntemuksina. Parhaimmillaan nämä kokemukset rakentuvat lapsen mieleen turvan kokemuksina ja lohduttavat. Suurin osa tästä on ei tietoisista. Ammatillinen työntekijä luopuu omasta tietämisen oikeudellisuudesta ja antaa lapselle mahdollisuuden osallisuuteen. Työntekijä antaa lapselle vuorovaikutuksessa luvan tietää omasta elämästään ja merkityksistä, vaikka ne eivät olisikaan työntekijän ajatuksia siitä, miten asioiden pitäisi olla tai muuttua. Ammatillisina ja ennen kaikkea ihmisinä olisi tärkeä kokea iloa, onnistumista ja oppimista näissä hetkissä. (Sudenlehti & Uusitalo 2018, 92-102.)

Kerran viikossa toteutuviissa yhteisöllisyysilloissa teemme yhdessä nuorten kanssa heidän toivomia asioita. Haastavaksi yhteisöllisyysiltojen toteutuksessa nousee se, että on mahdollonta ottaa huomioon kaikkien yksilöllisiä tarpeita ja järjestää kaikille mielekästä toimintaa. Eikä ole kenenkään etu, jos yhteisöllisyystoiminta menee ns. pakottamiseksi. Yhteiset retket ja reissut ovat nuorille tärkeitä, ja niitä toteutammekin useita kertoja vuodessa. Tämän viikon perinteinen laskettelureissu tuotti meissä kaikissa niin aikuisissa kuin nuorissa jännitystä. Valtaosalle reissun odotukset olivat positiivisia, mutta uusille nuorille se oli myös erittäin jännittävä. Tässä meidän aikuisten rooli ja toiminta vaikuttavat paljon siihen, miten nuori lopulta kokee reissun. Nuori laittaa itse itselleen valtavia paineita ja tavoitteita, joten aikuisen täytyy olla ohjaamassa niitä oikeaan ja realistiseen suuntaan. Itse jouduin kovasti miettimään miten tukea nuorta niin, ettei hänelle jää negatiivinen tunne reissusta. Vaikka suurin osa ajasta sujui hyvin ja näin miten nuori nautti, olivat hänen kokemansa epäonnistumisen hetket niin voimakkaita, että jäävätkö ne tunteet kuitenkin päällimmäiseksi.

Yhteisöllisyys turvallisen ympäristön perustana tarkoittaa, että toimintayksikön kaikki jäsenet haluavat toimia yhteisesti toisiaan tukien, jotta turvallinen kasvuympäristö toteutuisi. Kehittyvä ja ammattimainen toimintayksikkö rakentuu avoimessa ja rakentavassa vuorovaikutuksessa. Työntekijöiden neuvottelu- ja vuorovaikutustaidot sekä toimintayksikön selkeät päätöksenteon prosessit auttavat hyvän vuorovaikutuksen syntymistä ja tätä kautta myös jokaisen omaa työtä. (Hurme & Kyllönen 2014, 43, 47.)

Nuoret, joiden minäkuva on hauras, herkistyvät herkästi ympäristöstä tulevasta negatiivisesta palautteesta. He välttelevät haasteita ja ottavat asiat varman päälle sekä käyttävät aikaansa omien huonojen puoliensa välttämiseen ja varomiseen. Heidän energiansa kuluu epäonnistumisten, häpeänkokemusten ja hylkäysten torjuntaan. Kun ihminen ei arvosta itseään, on hänen myös vaikea löytää itsestään hyviä puolia. Nuoruudessa tullut kielteinen kuva itsestä voi säilyä, vaikka objektiivisesti katsoen tilanne olisi muuttunut. Heikko itsearvostus taas voi joutaa toisia ärsyttävään ja itseään vahingoittavaan käytökseen ja riskinä on jatkuva tarve osoittaa omaa arvokkuutta muiden silmissä. (Ojanen 2007, 85,87)

Jäin pohtimaan laskettelureissussa käytyjä keskusteluja nuorten kanssa ja huomasin miettiväni juuri tuota, kuinka hauraita nuorten minäkuvat voivat olla. Kuinka päivittäin työssäni törmään tilanteisiin, joissa nuori pelkää ja välttelee tilanteita, koska pelkää epäonnistuvansa. Tästä samasta syystä nuoren voi olla vaikea ottaa vastaan positiivista palautetta ja uskaltua heittäytymään kivoihin asioihin. Kuinka paljon positiivisia kokemuksia tarvitaankaan negatiivisten tilalle, jotta hauras itsetunto korjaantuisi?

Yhteisöön kuulumisen on yksi ihmisen keskeisimmistä tarpeista ja yhteisöstä pois joutumisen uhka voi aiheuttaa ihmiselle jopa fyysisen kaltaista kipua. Yhteisöön kuulumiseen ja sitä kautta arvon saantiin kuuluu tarvetta ja noteeratuksi tuleminen, vapaus toimia sekä yhdenvertaisuus. Hectorin laulun sanoja lainaten: ”Sä olet jotakin jossain, se on sun ainoa työ”. Tähän tarvitaan yhteisöä, sillä yksin on vaikea olla jotakin jossain. Yhteisöön kuulumisen tuo tarpeellisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. (Mönkkönen, Tapani & Kokkonen 2023101, 110-111.)

Hyvinvoinnin yksi tärkeä elementti on ihmissuhteet. Positiivisen psykologian uranuurtaja professori Christopher Petterssonin mukaan hyvän elämän voi tiivistää kolmeen sanaan ”Other people matter”. Kyvyllä rakastaa ja tulla rakastetuksi on suuri merkitys hyvinvointiin lapsuudesta vanhuuteen saakka. Sosiaalista tukea - arvostetuksi, huolehdituksi ja rakastetuksi tuleminen pidetäänkin yhtenä hyvinvoinnin edellytyksenä. Yhteisöllisyys liittyy voimakkaasti myönteisiin tunteisiin ja kokemuksiin. Elämän vastoinkäymisissä ihmissuhteita pidetäänkin parhaimpana lääkkeenä. Toimivat ihmissuhteet eivät muodostu itsestään, eikä nuorilla ole automaattisesti hyviä yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Siksi meidän aikuisten onkin nuoren arjessa nostettava näitä taitoja esille ja harjoitettava ryhmässä toimimista, toisten huomioimista ja kunnioittamista sekä myötätuntoa harjoitettava päivittäin. (Uusitalo 2023. 231-232.)

Lastensuojelun sijaishuollon työntekijöinä meillä on tärkeä rooli nuoren ja hänen perheensä sosiaalisten suhteiden tukemisessa. Taustalla voi olla mm. kiintymyssuhdehäiriötä, traumaattisia kokemuksia ja paljon pettymyksiä puolin ja toisin, jolloin nuoren ja vanhemman suhde voi olla hyvinkin rikkonainen. Kaikesta kokemastaan huolimatta suhde on usein nuorelle hyvin tärkeä. Meidän työntekijöiden tulee olla hyvin herkällä kuuntelemassa nuorta ja tukea häntä

hänen tärkeissä suhteissaan. Omaohjaaja ajoilla käyn nuoren kanssa keskusteluja näistä ja olen tehnyt nuorten kanssa verkostokartan.

Verkostokartan avulla kartoitan nuoren kanssa hänen tukiverkostoaan. Verkostokartan avulla voidaan yhdessä miettiä nuoren suhteita; tuovatko ne nuorelle positiivisia tai negatiivisia asioita elämään. Ohjaajana minun tehtäväni on myös yhdessä nuoren kanssa pohtia miten tukiverkostoja voisi rakentaa tai mitä voisi tehdä, jos ne ovat heikkoja tai ongelmallisia. (Tamski & Huotari 2015.74-79.)

Ohjaajan roolissa ajoittain haastavaa voi olla lapsen ja vanhempien välissä toimiminen. Ihanteellinen tilanne on, jos vanhemmat ymmärtävät meidän olevan ns. samalla puolella heidän kanssaan, tukemassa ja auttamassa perhettä jälleen yhdistymään. Tuolloin yhteistyön toimissa vanhemmatkin ovat vastaanottavaisia ja yhdessä samoilla säännöillä päästään parhaiten tukemaan ja kuntouttamaan lasta. Valitettavasti näin ei kuitenkaan aina ole. Vanhemmat ovat voineet kokea huostaanoton vääräksi, eivätkä ole hyväksyneet tätä ja voivat omalla toiminnallaan hankaloittaa paljonkin lapsen elämää. Joskus joudumme rajaamaan esim. vanhempien yhteydenpitoa omaan lapseen. Tämä ei koskaan ole helppoa. Ohjaajana täytyy pystyä toimimaan lapsen edun nimissä, mutta silti tuomitsematta vanhempia ja olla myös heidän tukenaan. Näen, että kärsivällisellä, avoimella ja tiiviillä yhteistyöllä saadaan lapsen ja perheen asioita eteenpäin.

Vanhempien kanssa työskennellessä haasteena on miten valta ja terapeutin lähestyminen voivat olla rinnakkain, kun lastensuojelu puuttuu perheen ja yksilön perusoikeuksiin. Miten me ammattilaisina ajatellaan, tunnetaan, kohdataan ihmisiä ja ollaan inhimillisesti läsnä. Mentalisoivana ammattilaisena oleminen on sisäistä rauhoittumista elämään toisen kanssa empaattisesti ja myötätuntoisesti, kohdaten toisen arvokkaana ihmisenä ja kiinnostuneena hänen tarinastaan. Ammattilaisina olemme valmiita tässä, kun voimme laskeutua tasavertaisiin suhteisiin inhimillisinä ihmisinä asiakkaiden kanssa. (Sudenlehti & Uusitalo 2018, 93-102.)

#### 5.4 Voimavarat ja vahvuudet

##### Viikkosuunnitelma 18.3-14.3.2024

Neljäs viikko painottuu nuorten vahvuuksien ja voimavarojen tutkimiseen ja tukemiseen. **Vahvuudet** ovat meidän ominaisuuksiamme ja taitojamme sekä kykyjä ja hyveitä, jotka auttavat saavuttamaan haluamiamme asioita. **Voimavarat** taas ovat asioita, jotka auttavat meitä jaksamaan elämässämme. Vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen ja tunnistaminen ovat tärkeitä oman hyvinvoinnin kannalta. (Taivaanaarre 2024.)

Viikon aikana kiinnitän erityistä huomiota minkälaisia vahvuuksia ja voimavaroja sijaishuollon nuorilla on ja millaisilla menetelmillä vahvuuksia saadaan nuorelle itselleen näkyväksi ja miten tukea nuorten itsetuntoa ja voimavaroja. Reflektoin omaa työtapaani nuorten vahvuuksien ja voimavarojen tukemisessa. Pyrin vahvistamaan jo voimassa olevia hyvin toimivia käytänteitä sekä kehittämään ja tuomaan uusia menetelmiä asuinyksikön nuorten ja ohjaajien työn tueksi.

Maanantai 18.3.

Maanantain pitkä työvuoroni alkoi perinteisesti raportilla ja vuorosuunnittelulla. Tänään sain myös ohjattavakseni opiskelijan, joka kulkee mukana kuusi viikkoa. Opiskelijan mukana olo tuo päiviini sen, että perustelen itseni lisäksi toimintaani koko ajan myös toiselle. Esittelemme nuoren kanssa opiskelijalle yhteisiä tilojamme ja käytänteitä. Nuoret ovat mielestäni parhaita perehdyttäjiä ja tätä kautta sekä nuoret, että opiskelija tutustuvat heti toisiinsa. Saattelen nuoret kouluun, jossa henkilökunta on vastassa ja haluavat heti kuulla miten nuorten laskettelureissu sujui. Kerromme nuorten kanssa yhdessä reissun onnistumisia ja huippuhetkiä. Ohjaajana tietenkin ohjaan keskustelua, niin, että kaikki tulevat kuulluksi ja saavat positiivista palautetta onnistumisistaan. Osa nuorista kertoo innoissaan reissusta, joku taas on sitä mieltä, ettei reissu ollutkaan hänen kohdallaan onnistunut. Valitettavan usein käy niin, että kun nuori on asettanut itselleen liian suuria tavoitteita tai odotuksia, niin pettymyksen jälkeen jää vain ns. negatiiviset asiat päällimmäiseksi mieleen. Päivällä käyn yhden nuoren kanssa nuorisopsykiatrian poliklinikalla hoitoneuvottelussa. Kaikki nuoret eivät ole hoitomyönteisiä ja heitä voi olla vaikea saada sitoutumaan hoitoihin. Nuoret voivat kokea hoitoneuvottelut jopa ahdistavana. Lääkäreillä, hoitajilla ja meillä ohjaajilla onkin vastuu siinä, miten asioita otetaan esille ja miten nuoresta puhutaan. Usein neuvottelut alkavat sillä, että hoitotaho haluaa kuulla sekä nuorelta että minulta miten nuoren arki sujuu. Haasteet ja ongelmat täytyy tietenkin tuoda esille, mutta erityisen tärkeää on myös kertoa edistymiset ja onnistumiset nuoren kuullen.

Iltapäivällä tein omaohjattavani kanssa hänelle Suomen Mapa-keskuksen laatiman tuki- ja turvallisuussuunnitelman. Tuki- ja turvallisuussuunnitelman tavoitteena on vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja ennakoitua, sekä vähentää kuormittavia ja haastavia tilanteita. Suunnitelmassa käydään ensin läpi nuoren voimavaroja ja vahvuuksia, tärkeitä ihmisiä sekä nuorelle hyödyllisiä rutiineja. Näistä päästään sitten kuormittaviin ja haastaviin tilanteisiin sekä pohditaan mitä nuori pystyy ja voi tehdä itse näissä tilanteissa ja minkälaista apua ja tukea tarvitsee muilta. (Suomen Mapa-keskus 2024.)

Omaohjaajahetkillä on mahdollisuus kahdenkeskiseen aikaan lapsen kanssa, jolloin erilaisten menetelmien käyttäminen on mahdollista. Lapsen voimavaroja arvioitaessa voidaan lähteä liikkeelle vahvuuksien, voimavarojen, tunteiden ja tukeen liittyvien kysymysten avulla. Oleellista on miettiä, millaisissa asioissa lapsi kokee olevansa hyvä ja mitä hän arvostaa itsessään.

Tärkeää on auttaa lasta huomaamaan, mitkä ovat olleet vaikeissakin tilanteissa hänen vahvoja puoliaan tai toimintatapoja, jotka ovat auttaneet selviytymään erilaisissa tilanteissa. Pienikin muutos toiminnassa voi auttaa välttymään uusilta epäonnistumisilta. Voimavaroja mietittäessä on hyvä pohtia lapsen kanssa sitä, mistä hän saa voimia elämäänsä. Esimerkiksi toimivat ihmissuhteet, jotka antavat voimia arjessa jaksamiseen ja velvollisuuksien hoitamiseen. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 27-30.)

Päivään kuului tietenkin kodinhoidollisia töitä, kuten ruoanlaittoa ja siivousta.

Illalla pidimme vielä kesäloman aloitusjuhlien suunnittelupalaverin muutaman nuoren ja ohjaajan kanssa. Palaveri toteutui nuoren toiveesta, joka odottaa kovasti perinteisiä kesäloman aloitusjuhlia. Nuori toimi puheenjohtajana ja teimme esityslistan, jonka vien ohjaajien palaveriin hyväksyttäväksi. Esityslistalla oli mm. juhlan ruokamenu ja karkkibuffa sekä ohjelmaa. Yksi ohjelmatoiveista oli kykykilpailu ja nuoret alkoivatkin heti nimeämään mitä taitoja kennelläkin nuorella asuinyksikössä on. Oli kiva huomata, kuinka nuoret näkevät toisissaan vahvuuksia ja erilaisia taitoja.

Tiistai 19.3

Tiistaina minulla olikin iltavuoro ja viikko-ohjelman mukaan meillä oli yhteisöllisyysilta. Olin valmistellut illan liittyen viikon teemaani vahvuudet ja voimavarat. Olin asennoitunut, etteivät nuoret jaksaa innostua asiasta, mutta sainkin kokea erittäin positiivisen yllätyksen. Kaikki olivat mukana ja saimme aikaan erittäin antoisan keskustelun. Olin tehnyt jokaiselle nuorelle paperin, johon olin piirtänyt auringon, tähden ja kuun. Pyysin ensin nuoria miettimään ja kirjaamaan tähden sakaroihin omia vahvuuksiaan. Tässäkin olin sortunut ennakoasenteeseen, että nuorten on vaikea keksiä itsestään vahvuuksia ja kehumisen aiheita. Mutta jokainen nuori sai tähtensä täyteen vahvuuksiaan. Tämän jälkeen nuoret vielä kertoivat toisilleen, mitä vahvuuksia toisissaan huomaavat. Aurinkoon nuoret kirjasivat asioita, joista tulevat iloisiksi. Näitäkin asioita sai jokainen kirjattua useamman. Kuun sirppiin kirjattiin taas asioita, jotka pelottavat tai tekevät surulliseksi. Nuoret uskalsivat rohkeasti kirjoittaa näitäkin asioita ja vieläpä kertoa niitä ääneen. Kävimme arvokkaan keskustelun peloista riitoja ja tulevaisuutta kohtaan. Minulle tämä koko keskustelu merkitsi paljon ja koin, että meidän nuoremme luottavat niin minuun kuin toisiinsa, kun uskaltavat puhua rehellisesti näistä asioista. Kun nuoret reflektivat yhteisesti merkityksellisiä asioita, he oppivat samalla toinen toisiltaan ja saavat kokemuksen kuulumisesta johonkin yhteiseen. Positiivinen ja vastavuoroinen vuorovaikutus, sekä vahvuuksien nimeäminen lisäävät myönteisiä tunteita. Tämä taas helpottaa ristiriitojen selvittelyjä, tunteiden ilmaisua sekä ongelmien ratkaisua.

### Keskiviikko 20.3

Keskiviikon pitkä vuoro alkoi normaaliin tapaan raportilla, päivän suunnittelulla, aamupalalla ja nuorten kouluun saattamisilla. Aamupäivään sisältyi lounaan laitto nuoren kanssa. Kodin-hoidolliset työt eivät nuoria innosta, mutta ruoanlaitto on usein heidän mieleensä, varsinkin kun voivat itse vaikuttaa sen sisältöön. Ruoanlaitto on tärkeä taito, joten pyrimme mahdollisimman paljon arjessa tätä tukemaan. Ruoanlaiton yhteydessä tulee myös paljon keskusteltua nuoren kanssa ja nuori saa paljon positiivista kokemusta onnistumisesta ja positiivista palautea niin ohjaajilta kuin muilta nuorilta. Usein nuorien tekemä ruoka onkin enemmän heidän mieleensä ja toista nuorta on helpompi kehua kuin aikuista. Myös toiselta nuorelta saama palaute on tärkeämpää kuin aikuiselta.

Iltapäivällä nuoret siivosivat huoneitaan ja minä sekä opiskelija olimme mukana ohjaamassa ja tukemassa siivouksissa. Samalla osa nuorista halusi esitellä opiskelijalle huoneitaan ja siellä olevia tärkeitä asioita kuten itse tekemiään tauluja ja käsitöitä. Siivousten jälkeen pidimme nuorten palaverin, jossa kävimme kaikkien kuulumisia ja tämän hetken fiiliksiä läpi.

Illalla siirryin naapuriyksikköön pitämään toisen ohjaajan kanssa näytelmäkerhoa. Omasta yksiköstäni ei tällä kertaa kukaan nuori lähtenyt mukaani. Toisinaan mukana on useampikin nuori, mutta nyt osa halusi lähteä tapaamaan kavereitaan tai olla vain omissa oloissaan. Nuorille kaverit ovat erittäin tärkeitä ja ohjattua ohjelmaa ei muutenkaan saa olla liikaa, muuten se menettää suosiotaan. Meidän ohjaajien on muistettava, että nuoret tarvitsevat myös paljon lepoa, pelkästään jo koulupäivät ovat monelle nuorelle raskaita. Tärkeää onkin huomioida kuormittavien tekijöiden ja voimavarojen suhde. Siinä missä tunnistamme ja vahvistamme nuorten voimavaroja, on tärkeää tunnistaa ja pyrkiä vähentämään kuormittavia tekijöitä.

Toisessa asuinyksikössä lapset ovat nuorempia ja innostuvat enemmän erilaisista aktiviteeteista ja leikeistä. Näytelmäkerhossa leikimme usein leikkejä, jotka liittyvät tunteisiin ja vahvuuksiin. Käytössämme on mm. tunne- ja vahvuuskortit. Olemme myös tehneet näytelmän, jonka lapset ja nuoret ovat käsikirjoittaneet. Näytelmäkerho lopetetaan aina erilaiseen rentoutushetkeen, joihin liittyy musiikki ja hierominen.

### Lauantai 23.3

Lauantain aamuvuoro alkoi rauhallisesti, nuorten nukkuessa pidempään. Jokainen kävi aamupalalla omaan tahtiinsa. Tein nuoren kanssa hänelle päiväohjelman, johon sisältyi hänen toiveestaan pääsiäisaskarteluja. Maalasimme sormiväreillä ikkunaan pääsiäisruohoa, jonka koristelimme. Maalaushetki oli rauhallinen ja mukava. Nuori kertoili maalailujen lomassa mm. lapsuusmuistoistaan. Lounaan jälkeen nuoren tilanne eskaloitui niin, että kaikki sille päivälle suunniteltu toiminta jouduttiin perumaan. Tilanteessa tarvittiin myös kaikkien turvaamiseksi virkavallan apua.

Kiintymyssuhteessa tapahtuneeseen traumatisoitumiseen voi liittyä vahvaa tunteiden ilmaisuja, jolloin nuori ei kestä tai pysty käsittelemään kielteisiä tunteita. Nuorella voi olla tarkkaavuuden ja käyttäytymisen säätelyvaikeutta, joka näkyy riskikäyttäytymisenä, kykenemättömyytenä rauhoittaa itseään tai itseä vahingoittavana käytöksenä. Myös itsensä ja suhteiden säätelyssä voi olla vaikeutta, mikä näkyy voimakkaana asioiden vastustamisena, epäluottamuksena huoltajia kohtaan sekä kykenemättömyytenä empatiaan. (Linner Matikka & Hipp 2023, 19.)

Yhteenveto:

Nuorten vahvuuksien ja voimavarojen vahvistaminen on tärkeä osa työtäni. Nuorillamme on itsetunto usein hyvinkin heikko ja me ohjaajat voimme päivittäin omalla toiminnallamme joko vahvistaa tai vaurioittaa nuoren itsetuntoa. Työtapoja ja menetelmiä tähän olen tutkinut paljon tämän viikon aikana ja tällä hetkellä päällimmäisenä on ajatus, että positiivisia ja vahvistavia tekijöitä täytyy tuoda erittäin paljon näkyväksi nuorelle, jonka itsetunto on saanut paljon kolhuja jo varhaisesta lapsuudesta saakka. Kuinka paljon helpompaa on rikkoa lapsen itsetunto kuin korjata se.

Lapselle tärkeän ulkopuolisen ihmisen täytyy tunnistaa lapsen taito ja antaa siitä hänelle positiivista palautetta, jotta lapsi voisi kokea taidon tai kyvyn vahvuudekseen Tätä kautta myös lapsen itsearvostus ja itseluottamus kasvavat. Kun lapsi tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittää niitä, oppii hän hyödyntämään vahvuuksiaan ja käyttämään niitä resurssina myös niissä tilanteissa, missä hänellä on kehittymistarpeita. Näin nuori pystyy selviämään epäonnistumisistaan ja vaikeuksistaan. Elämään kuuluvat epäonnistumiset ja ne ovat arvokkaita oppimistilanteita. Ne eivät kuitenkaan lannista vahvuutensa tunnistavaa lasta vaan kannustavat hänet ponnistelemaan tavoitteittensa saavuttamiseksi, koska hän luottaa kyvykkyyteensä luottaa (Uusitalo, L. 2023.179-180.)

Nuori, jolla on heikko itsetunto, epäonnistumiset voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä ja nuorelta puuttuu sinnikkyys, jolloin hän luovuttaa helposti vastoinkäymisten edessä. Nuoren itsetunnon vahvistaminen on tärkeä osa meidän ohjaajien työtämme. Kun tarjoamme nuorelle tilanteita, joissa hän onnistuu, uskaltaa hän helpommin ponnistella vastoinkäymisten edessä. Pientenkin onnistumisten huomaaminen ja niistä positiivisen palautteen antaminen on tärkeä osa nuoren itsetunnon vahvistamisen kannalta.

Monia neuropsykiatrisia oireita omaavia lapsia leimaa jatkuva ympäristöstä tuleva negatiivinen palaute ja he tulevat usein väärinymmärretyiksi. Juuri tämän palautteen vuoksi moni kokee olevansa huonompi ja väärällä tavalla erilainen kuin muut. Moni on myös tullut koulukiusatuksi tai syrjityksi, kun ei ole sopinut perusmuottiin. Tämä vaikuttaa lapsen minäkuvaan,

josta seuraa itseluottamuksen puute, mikä taas johtaa pidemmällä aikavälillä huonoon itsetuntoon (Durchman 2021, 55)

Minäkuva ja todellinen minä ovat kaksi eri asiaa. Minäkuva on mielessämme oleva mielikuva itsestämme. Ihmisen itsetuntemus on sitä parempi, mitä paremmin minäkuva vastaa todellisuutta. Minäkuva voi olla vääristynyt, jolloin ihminen kuvittelee olevansa parempi tai huonompi kuin oikeasti on. Itsetunto on yksi herkimmistä ominaisuuksistamme ja liittyy vahvasti siihen, miten näemme itsemme ja arvostamme itseämme. Hyvällä itsetunnolla varustettu luottaa itseensä ja arvostaa itseään ja samaan aikaan tiedostaa ja hyväksyy heikkoutensa. Hyvän itsetunnon omaava henkilö tietää voivansa vaikuttaa omilla valinnoillaan tuleviin tapahtumiin, uskaltaa luottaa omaan osaamiseensa ja uskaltaa myös pyytää tarvittaessa apua. (Durchman 2021.57-58.)

Puustjärvi (2021) kertoo artikkelissaan, että ADHD-oireisilla henkilöillä on useita positiivisia ominaisuuksia ja oikeanlaisella kuntoutuksella ja hoidolla niitä on mahdollisuus oppia käyttämään voimavarana. Hänen tekstissään mainitaan vahvuuksiksi mm. uteliaisuus, kekseliäisyys, seikkailunhalu, joustavuus, luovuus, riskinotto kyky, sosiaalisuus ja nopea oivalluskyky. (Puustjärvi 2021.)

Näitä vahvuuksia näkyy paljon meillä lastensuojelun sijaishuollossa. Aina ne eivät vaan näyttyädy positiivisessa valossa, kun nuoren kekseliäisyys, uteliaisuus ja riskinotto kyky näyttäytyvät hänelle haitallisessa toiminnassa. Meidän ohjaajien tehtävänä onkin ohjata näitä vahvuuksia oikeaan suuntaan, toimintaan, joka ei ole nuorelle haitallista vaan päinvastoin.

On muistettava, että ominaisuuksista mikään ei ole itsessään hyvä tai huono, vaan riippuu ympäristöstä, millaisena ominaisuus näyttäytyy. Neuropsykiatrisia piirteitä omaavan lapsen ”superaiivot” ja auki olevat aistit kääntyvät hänelle uuvuttaviksi, koska ärsykeitä on nykyään niin paljon. Monella neuropsykiatrisia piirteitä omaavalla lapsella on visuaalisen prosessoinnin vahvuus, musiikki tai tietokoneet. Heillä on myös usein erityismielenkiinnon kohteita, joiden parissa vietetty aika vähentää stressiä ja tuo iloa. ADHD-teineillä on tutkitusti paremmat ongelmanratkaisutaidot, havainnointikyky, asioiden yhdistely.

Usea neuropsykiatrisia piirteitä omaava lapsi pääsee motivoituneena flow-tilaan, ja on ylikeskittynyt silloin, kun aihe motivoi ja kiinnostaa. Muita vahvuuksia voi olla mm. rehellisyys, oikeudentaju, luovuus ja empaattisuus. (Näe nepsy 2024.)

Lapsen ja nuoren itsetunto on hyvin haavoittuva ja sitä koitetaan pönkittää kovillakin rooleilla. Mitä hauraammaksi lapsi itsensä tuntee sitä paksumman suojan hän itselleen suojakseen tarvitsee. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 149). Tämä näkyy hyvin vahvasti lastensuojelun sijaishuollossa asuvilla lapsilla. Sijaishuollon nuoret hakevat hyväksyntää ikätovereistaan

välillä hyvinkin kyseenalaisin keinoin ja tekevät asioita, joita jälkikäteen katuvat. Tätä kautta nuoren paha olo kasvaa ja nuori oireilee entistä enemmän.

Itseään arvostava nuori taas ei anna toisten kohdella itseään huonosti ja hänen on helpompaa ilmoittaa rajansa ja poistua paikalta, kun huomaa itseään kohdeltavan epäsopivasti. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 150). Kun taas nuori, jonka itsetunto on heikko, eikä hän arvosta itseään, ajautuu tilanteisiin, joissa tulee kiusatuksi, hyväksikäytetyksi ja väkivallan uhriksi, kun ei osaa ja uskalla poistua tilanteista.

Valtaosalla lastensuojelun sijaishuollossa asuvalla nuorella on erittäin huono itsetunto ja kuva itsestään on vääristynyt. Takana on paljon epäonnistumisia. Voi olla mm. useita sijoituspaikkojen vaihtumisia, lapsuuden traumoja, ja kiusaamista. Nuorten itsetunnon korjaaminen onkin yksi tärkeimmistä asioista, johon meidän täytyy panostaa lastensuojelussa. Se ei tapahdu hetkessä. Nuori tarvitsee paljon tukea ja arvostavaa ja kannustavaa puhetta meiltä aikuisilta. Se vaatii lukuisia positiivisia kokemuksia sekä positiivista palautetta. Nuori on usein asettanut itselleen liian suuria tavoitteita ja epäonnistumiset, pienetkin tuntuvat ylitsepääsemättömyiltä.

Itse puhun paljon kosketuksen merkityksestä. Lapsi ja nuori tarvitsee lohduttavaa syyliä ja kosketusta. Toki ymmärrän, että toisille lapsille ja nuorille kosketus voi edustaa myös jotain paha kokemusta, nuorella voi olla tuntoyliherkkyyttä tai nuorella voi olla seksuaalista ylivirittyneisyyttä, jolloin täytyy olla erityisen tarkka, miten lasta koskettaa. Jokaisen koskemattomuutta on kunnioitettava. Kun oppii tuntemaan lapsen tai nuoren, niin näkee ja aistii, haluaako nuori kosketusta. Monet nuoristamme hakeutuvat halattavaksi, niin iloisissa kuin surullisissakin hetkissä. Iltaisin usein nuoret toivovat selän hierontaa. Käytössämme on hipsutin eli päinhieroja ja hierontapallot tätä varten sekä lisäksi rauhallinen musiikki, jotka auttavat nuoria rauhoittumaan ja rentoutumaan.

Mittaamme arvoamme sillä, kuinka paljon meille annetaan aikaa ja huomiota. Näin ollen läsnäolon määrä vaikuttaa minäkuvamme rakentumiseen. Tässä kosketuksella on tärkeä rooli. Kosketus tuo turvallisen viestin, että tässä on hyvä olla eikä ole kiire minnekään. Hyväksyvä kosketus viestii lapselle, että hän on hyvä ja riittävä. Sinä olet arvokas ja minä haluan olla vierelläsi. Lapselle haastava ja stressaava maailma on hetken poissa ja voi vaan olla. Kosketus vaikuttaa kehonkuvan rakentumiseen ja siihen, kuinka lapsi suhtautuu omaan kehoonsa. Läheisyys ja myönteinen kosketus ovat myös empatian oppimisen kannalta tärkeitä. Kosketuksen myötä aivoihimme rakentuu rauhoittavia ratoja, se vahvistaa stressinhallintaa ja vähentää impulsiivisuutta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 158-159)

Seuraavaksi olen listannut menetelmiä, joita olen löytänyt tutkiessani tämän viikon aihetta ja joita tulen jatkossa käyttämään nuorten kanssa.

Vahvuuksia kehittyä vuorovaikutuksessa läheisten ja ympäristön kanssa koko lapsen kasvun ajan. Vahvuudet ja suojaavat tekijät, kuten perhe auttavat lasta selviytymään vaikeista kokemuksista. Lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä onkin erityisen tärkeää tehdä yhteistyötä perheen kanssa, ottaa perhe mukaan työskentelyyn kunnioittamalla ja kuuntelemalla heitä, yrittäen löytää yhteinen suunta nuoren parhaaksi. Erityisen tärkeää on myös tuoda nuorelle tietoisuuteen, että ohjaajat ja vanhemmat kulkevat yhdessä samaan suuntaan hänen rinnallaan. Tässä työssä tärkeää on yhteisten pelisääntöjen ja luottamuksen luominen. Läheiskartan tekeminen onkin yksi erittäin hyvä menetelmä nuorten kanssa toteutettavaksi.

### Läheiskartta

Läheiskartan avulla voidaan kartoittaa lapsen elämään kuuluvia tärkeitä ja läheisiä ihmisiä sekä eläimiä. Läheiskartan tekemisessä ajatuksena on, että keskelle paperia kirjoitetaan lapsen nimi ja se ympäröidään. Lasta ohjeistetaan piirtämään tai kirjoittamaan läheiset ja tärkeät ihmiset sekä eläimet. Lasta ohjeistetaan laittamaan henkilöt ja eläimet sille etäisyydelle itsestään, kuinka läheiseksi hän ne itselleen kokee. (Muukkonen & Tulensalo 2004, 39).

### Elämän tärkeät asiat kortit

Pesäpuun Elämän tärkeät asiat kortit, on toiminnallinen väline, jonka avulla lasta tuetaan löytämään sanat omalle elämäntarinalleen ja kertomaan kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan. Menetelmän tavoitteena on kartoittaa ja löytää lapsen ympärillä olevia voimavaroja ja vahvistaa niitä. (Pesäpuu. 2003).

Huomaa hyvä! Toimintakortit ja vahvuusvariksen bongausopas sisältävät erittäin hyviä harjoituksia, joilla voi toteuttaa vahvuusopetusta käytännössä. (Uusitalo-Malmivaara ja Vuorinen 2017).

### Vahvuuspakka

Vahvuuspakka on työväline, jonka avulla nuorta voidaan tukea tunnistamaan ja käyttämään omia luonteenvahvuuksiaan. Tavoitteena on lisätä nuoren myönteistä itse-tuntemusta, sekä uskoa itseensä. (mieli.fi. 2024).

### Tunne- ja turvataitoja lapsille opas

THL:n Tunne- ja turvataitojakasvatuksen tavoitteena on opastaa lasta toimimaan erilaisissa uhka- ja vaaratilanteissa. Opettaa lasta myös itse suojelemaan itseään, jos heitä kiusataan, ahdistellaan tai kohdellaan väkivaltaisesti. Kasvatuksen tarkoituksena on antaa tietoa ja rohkaista lasta. Tunne- ja turvataitokasvatuksella tuodaan lapsille tietoa heidän oikeuksistaan ja vahvistetaan heidän itsearvostustaan ja itsemääräämisoikeuttaan. Tunne- ja turvataitokasvatuksella pyritään vahvistamaan lapsen omien tunteiden tunnistamista, niiden ilmaisua ja

oman käyttäytymisen säätelyä ja samalla edistetään lasten vuorovaikutustaitoja ja suhteita muihin lapsiin. (Lajunen, Andell & Ylenius-Lehtonen. 2019)

#### Kolmen talon malli

Kolmen talon malli menetelmän on luonut australialainen sosiaalityöntekijä Andrew Turnell yhdessä työryhmänsä kanssa. Menetelmä on toteutettu vastaamaan lastensuojelun tarpeita. Menetelmän avulla pyritään selvittämään lastensuojelun asiakkuuteen johtaneita syitä, kuten lapsen mahdollisia kohdistuneita väkivallantekoja, sekä laiminlyöntejä.

Kolmen talon malli perustuu ratkaisukeskeiseen menettelytapaan. Kolmen talon mallissa talot ovat nimettyinä esimerkiksi ilojen taloksi, surujen taloksi ja unelmien taloksi. Lapsi voi piirtää tai kirjoittaa niihin asioita, jotka tekevät hänet iloiseksi ja surulliseksi tai mitkä asiat pelottavat kotona. Unelmien taloon lapsi voi piirtää tai kirjoittaa sellaisia asioita, joiden hän toivoisi muuttuvan tai mitä hän toivoisi kotonaan olevan. Menetelmän avulla lapsi pääsee miettimään tunteitaan ja kokemuksiaan monipuolisesti. Lapsi pääsee tuomaan itse esille asioiden hyviä ja huonoja puolia. (Ensi- ja turvakotienliitto 2009-2011.)

#### 5.5 Olenko erilainen? Ei olen erityinen!

##### Viikkosuunnitelma 25.3-31.3.2024

Viides viikko painottuu tietoisuuden ja ymmärryksen tuomisesta nuorille, siitä mikä hänestä on tehnyt sellaisen kuin hän on. Mitä hänelle on tapahtunut, mitä hänen diagnoosinsa tarkoittavat. Halusin ottaa tämän asian ihan omaksi teemakseen, koska liian usein kuulen traumaustaisen tai neuropsykiatrisen diagnoosin omaavalta lapselta tai nuorelta, miksi minä olen tällainen tai miksi en ole ”normaali” niin, kuin muut? Tai toisinpäin, kuulen usein myös, kuinka nuori menee diagnoosinsa taakse toimiessaan vääriin. Diagnoosin tietäminen auttaa nuorta ymmärtämään itseään paremmin ja hyväksymään omat vahvuutensa ja haasteensa. Diagnoosin ja sen oireiston selittäminen nuorelle ikätasoisesti on ensiarvoisen tärkeää nuoren kuntoutumisen ja tulevan elämänhallinnan kannalta. Viikon aikana etsin kirjallisuudesta menetelmiä nuorten traumataustan ja diagnoosien läpikäymiseen.

Traumainformoidussa kohtaamisessa avainasemassa on näkökulman vaihtaminen ”mikä sinussa on vikana”- asettelusta ”mitä sinulle on tapahtunut”. Tärkeää on myös pohtia mistä resilienssi koostuu ja suunnata katse kohti tulevaa. Trauman vaikutuksen ymmärtäminen sekä toipumisen ja resilienssin rakentamisen kannalta ovat tärkeitä muutoksen strategiat. Turvan käsitteen tulisi sisältää paitsi toipumisen myös turvan elvyttäminen sekä sen rakentaminen. Lapsuudenaikaisten epäsuotuisten tekijöiden rinnalle on tärkeää tuoda myös lapsuudenaikaiset positiiviset ja suojaavat kokemukset. Näillä kokemuksilla on tutkittu olevan vahva yhteys

aikuisiän hyvinvointiin. Positiivisten kokemusten puute on jopa epäsuotuisia tekijöitä haavoittavampaa. (Linner Matikka & Hipp 2023, 85-86.)

Maanantai 25.3.2024

Pitkä työvuoroni jakautui niin, että aamupäivän hoidin terveydenhuollon asioita, kuten jaoin nuorten lääkkeet dosetteihin. Tällä viikolla pyrin tuomaan nuorille enemmän tietoisesti esille heidän diagnoosejaan sekä lääkityksiään, jotta nuoret ymmärtävät mihin minkäkin lääkkeen on tarkoitus vaikuttaa. Kertaan lääkitysasioita aamuin illoin lääkkeiden annon yhteydessä. Heti tänään huomasin, kuinka vähän nuoret oikeastaan tietävät lääkityksistään.

Illtapäivällä kävin tapaamassa nuorta erityisen huolenpidon yksikössä. Oli mukava kuulla sekä nuorelta itseltään, että kyseisen paikan ohjaajalta kuinka lämpimästi nuori puhuu meidän sijaishuoltoapaikastamme. Hänen puheistaan kumpusi itselleni tärkeä viesti että, hän kokee olonsa sijaishuoltoapaikassamme turvalliseksi. Kävin ohjaajan kanssa tärkeän keskustelun lapsuudenaikaisten tapahtumien vaikutuksesta nuoren elämään.

Illalla aloitin nuoren kanssa elämänjanan hänen elämästään. Otimme rauhallisen paikan kahdestaan ja nuori lähti työskentelyyn hyvin. Emme näin ensimmäisellä kerralla saaneet montaa tapahtumaa janalle, koska nuorella oli paljon kerrottavaa elämänsä merkityksellisistä tapahtumista. Työskentely oli erittäin antoisaa ja tästä on erittäin hyvä jatkaa.

Elämänjana on toiminnallinen työväline, jolla jäsenetään asiakkaan elämäntapahtumia. Elämänjana soveltuu monenlaisiin asiakastilanteisiin sosiaalityössä. Elämänjanatyöskentelyssä lähestymistapa voi olla elämänkerrallinen ja narratiivinen, jolloin sitä voidaan käyttää esimerkiksi asiakkaan identiteettityön välineen. Elämänjanan avulla voidaan tarkastella asiakkaan elämäntapahtumia ja löytää niille merkityksiä ja se toimii hyvänä työvälineenä keskustelun tukena. Elämänjanan avulla voidaan myös edistää asiakkaan osallisuutta työskentelyssä. Elämänjanan avulla voidaan vähentää työntekijän omia tulkintoja asiakkaan kokemuksista, tunteista ja ajatuksista. Elämänjanan avulla asiakas voi itse tai yhdessä työntekijän kanssa jäsentää omia elämäkokemuksiaan, elämäntapahtumiaan sekä muistojaan. Lähtökohtana työskentelyssä on menneisyyden tapahtumien tarkastelu, mutta elämänjanaan voi sisältyä myös tulevaisuuden ajattelua. Elämänjanassa kuvataan yleensä elämän tapahtumia ja ihmissuhteita, kuten syntymä, lapsuus, nuoruus, kuolema, muutto, seurustelu, asuinpaikat sekä näihin liittyviä muistoja/tunteita. Elämänjanatyöskentely voidaan rajata esimerkiksi asiakkaan elämää kuvaaviin kriittisiin elämäntapahtumiin, jotka auttavat selittämään asiakkaan nykyisen elämäntilanteen taustaa ja voimavaroja. Elämänjanan avulla asiakkaan on tarkoitus kertoa itsestään vain sen verran kuin tuntuu hyvältä ja turvalliselta. Elämänjanaa tehdessään asiakas voi huomata, kuinka paljon hyvää hänen elämässään on tapahtunut ja tätä kautta saada asiakkaan voimavaroja ja vahvuuksia näkyväksi. (Jaakola, Kaittä, Linnossuo, Laitinen, Valta, Ylönen 2021, 5-6.)

Elämänjanatyöskentely sopii niin lapsen, nuoren, vanhemman kuin perheen kanssa työskenteleeseen, kun halutaan tarkastella asiakkaan elämänhistoriaa ja menneisyyden vaikutuksia nykyisyyteen. Elämänjanatyöskentelyn avulla työntekijä saa ymmärrystä asiakkaan elämäntapahtumista. Elämänjanatyöskentely ei kuitenkaan sovi käytettäväksi, jos asiakkaalla on akuutti kriisi ja harkiten sitä on käytettävä, jos lapsella tai nuorella on vaikea traumatausta tai aikuisella on vaikeita käsittelemättömiä traumoja. Työntekijän tulee seurata asiakkaan vointia elämänjanaa tehtäessä ja tarvittaessa keskeyttää se, mikäli se ei selvästi sovi asiakkaalle tai asiakas itse toivoo keskeyttämistä. (Jaakola ym. 2021, 5-6.)

Pienempien lasten kanssa olen käyttänyt -Elämän tärkeät asiat kortteja oman elämäntarinan kertomiseen. Lapsi voi valita ne kortit, jotka puhuttavat. Kortit voivat puhuttaa niin myönteisesti kuin kielteisesti. Korttien avulla voidaan käydä läpi elämän merkittäviä tapahtumia sekä sitä, ketä henkilöitä tapahtumiin on liittynyt.

Tiistai 26.3. 2024

Pitkä työvuoroni alkoi perinteisillä raporteilla ja suunnittelulla. Aamulääkkeiden annoissa kävin jokaisen nuoren kanssa pienen keskustelun hänen lääkityksistään. Aamutoimien jälkeen saatoin nuoret kouluun ja vaihdoin opettajan kanssa nuorten kuulumiset. Aamupäivällä olin nuoren kanssa hoitoneuvottelussa, jossa nuoren diagnooseja ja lääkityksiä käytiin läpi. Nuori sai lääkäriltä B-lausunnon terapiaa varten. Terapia on tärkeä kuntoutumisen menetelmä, mutta sen oikeanaikaisuus täytyy huomioida tarkasti ja nuoren täytyy itse olla myönteinen terapian suhteen. Usein sijaishuoltoapaikan nuorillamme toimii parhaiten toiminnallinen terapia, kuten musiikkiterapia. Luovat ilmaisumenetelmät kuten taide, kirjoittaminen tai musiikki voivat auttaa nuoria ilmaisemaan itseään ja käsittelemään kipeitä asioita helpommin. Iltapäivällä pidin omaohjattavani kanssa keskustelun, jossa kävimme hänen diagnoosejaan läpi. Aloitimme siitä, että nuori itse kertoi, mitä tietää omista diagnooseistaan ja miten ne vaikuttavat hänen arkeensa. Toin keskustelussa esille liikunnan, ravinnon, unen, sekä päihteiden ja energijuomien vaikutuksesta hänen vointiinsa. Keskustelu nuoren kanssa sujui hyvin ja samalla ymmärsin, että näistä asioista täytyy puhua enemmän nuorten kanssa. Esimerkiksi lääkityksen ja päihteiden yhteisvaikutuksista nuorilla on liian vähän tietoa.

Neuropsykiatrisessa oireilussa tukitoimet kohdistuvat toimintaympäristöön. Oireet haittaavat usein toimintakykyä niin koulussa kuin kotona. Aina täytyy huomioida yksilölliset erot. Arjessa toimintakykyä tuetaan huomioimalla nuoren hyvinvointi, sujuvoittamalla arkea, muokkamalla ympäristöä, sekä ohjaamalla nuorta. Nuoren hyvinvoinnin varmistamisessa tärkeää on riittävä määrä unta, päivittäinen liikunta, monipuolinen ravinto, kofeiinin ja energijuomien välttäminen, riittävä aika koulutehtäville, sekä kaverisuhteille ja tarvittaessa laiteaikojen rajoittaminen. (Aronen ym. 2016, 243-250.)

Illalla toteutimme yhteisöllisyyttä käymällä salilla. Muutama nuori on erityisen innostunut salilla käymisestä ja saanut muutkin innostumaan asiasta, joten lähdimme tällä kertaa koko porukalla. Reissu sujui hyvin ja iltapala valmistettiin yhdessä muutaman nuoren kanssa käyden samalla keskustelua oikeanlaisesta ravinnosta saliharrastuksen rinnalla. Sijaishuoltopaikan nuorille voi olla vaikeaa löytää harrastuksia tai harrastusryhmiin sitoutuminen voi olla haastavaa. Olisi kuitenkin tärkeää löytää kaikille mielekästä tekemistä. Meillä sijaishuoltopaikassa on musiikkihuone, jossa käymme nuorten kanssa soittelemassa ja osa nuorista on innostunut myös kirjoittamaan laulun sanoituksia.

### Keskiviikko 27.3

Pitkä työvuoroni alkoi kirjallisilla töillä. Yhden nuoren koulupäivä keskeytyi ja aamupäivä meni nuoren kanssa; ensin rauhoittelulla ja sen jälkeen keskusteluilla koulunkäynnin haasteista ja siitä minkälaisella tuella nuori suoriutuisi koulupäivistä. Kävimme keskustelua myös opettajan kanssa. Tiivis yhteistyö koulun kanssa on avainasemassa, jotta nuoren koulunkäynti onnistuisi. Yhdessä nuoren ja koulun henkilökunnan kanssa räätälöimme jokaiselle nuorelle häntä tukevat menetelmät. Koulupäiviä voidaan esimerkiksi lyhentää tai tauottaa ja nuori voi käydä sijaishuoltopaikassa lepäämässä tai keskustelemassa ohjaajan kanssa. Iltapäivällä jatkoin nuoren kanssa hänen aikajanansa tekoa ja kävimme melkoisen keskustelun lapsuuden traumaista ja allekirjoitan erittäin hyvin sen, että tämän menetelmän avulla sain erittäin paljon tietoa sekä ymmärrystä nuorta ja hänen vointiaan kohtaan. Itseni yllätti se, kuinka avoimesti nuori jakoi minulle asioitaan.

Illalla näytelmäkerhossa teimme Syntymästani tällainen harjoituksen. Harjoituksen tarkoituksena oli tarkastella omaa temperamenttia ja tutustua sekä itseen että ryhmäläisiin yhdeksän keskeisen piirteen avulla. Harjoituksen avulla tutkittiin itseä eri näkökulmista ja oivallettiin, että olemme jo syntymästämme erilaisia. Harjoituksessa opittiin itsetuntemusta, esittämistä sekä vuorovaikutustaitoja. (Toivakka & Maasola, 2011, 79). Harjoituksen lopuksi rentouduimme. Temperamenttien tutkiminen vaati niiden esittelemistä ja läpikäymistä ennen, kuin pääsimme varsinaiseen harjoitukseen. Oli mukava taas huomata, kuinka lapset ja nuoret uskaltautuivat heittäytymään harjoitukseen.

### Yhteenveto

Neuropsykiatrinen diagnoosi perustuu laaja-alaiseen kartoitukseen ja arvioon, jonka avulla varmistetaan diagnoosikriteereiden täyttyminen. Esimerkiksi ADHD-diagnoosia tehdessä selvitetään oireiden esiintymistä ja lapsen toimintakykyä erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Arvio perustuu lääkärin tutkimuksiin, esitietojen keräämiseen lapsen ja hänen lähipiirinsä haastatteluihin, kyselylomakkeisiin sekä liitännäisoireiden selvittelyyn. ADHD:n diagnosointi voi olla haastavaa, koska liitännäishäiriöt ja monihäiriöisyys voivat vaikeuttaa diagnosointia. Ympäristö- ja motivaatiotekijät vaikuttavat lapsen toimintakykyyn ja oireiden määrään,

esiintyvyyteen sekä haittaavuuteen, joten ne on huomioitava diagnoosia tehdessä. (Jäntti 2017, 298).

Lapset ja nuoret vertaavat helposti itseään toisiinsa ja tämän kautta heille tulee usein ajatus, etteivät osaa jotain, kun kokevat toisen nuoren osaavan. Neuropsykiatrisesti oireilevilla nuorilla voi olla jokin osa-alue, jossa he ovat valtavan taitavia tai neuropsykiatriset oireet, kuten hahmottamisen ja keskittymisen vaikeudet tuovat niin paljon haasteita, ettei nuori pysty suoriutumaan tekemisistään, vaikka kuinka paljon haluaisi. Tämän vuoksi oikeanlainen lääkitys on tärkeä osa nuoren kuntoutusta.

Usealla neuropsykiatrisen diagnoosin omaavalla lapsella on lääkitys. Lääkehoito vähentää yleisempiä oireita tehokkaasti. Lääkitys aloitetaan aina pienellä annostuksella ja annostusta nostetaan vaiheittain, kunnes löydetään sopiva annostus. Joskus joudutaan kokeilemaan useita lääkkeitä, ennen kuin sopiva löytyy ja joissakin tapauksissa joudutaan yhdistämään eri lääkkeitä ennen kuin sopiva vaste löytyy. Lääkehoidossa säännöllinen seuranta on tärkeää. (Jäntti 2017, 297.)

Jos nuorella on käytössä lääkitys, lääkkeen vaikutusajalle voidaan ajoittaa keskittymistä vaativat tehtävät. Käyttäytymisen ohjaamisessa täytyy kiinnittää huomiota onnistumisiin ja antaa nuorelle välitöntä palautetta. Hoitomuotona neuropsykiatrisissa diagnooseissa ovat psykoedukaatio eli taudinkuvaan liittyvä tieto, neuvonta ja ohjaus. Psykoedukaation toteutus tapahtuu diagnoosivaiheessa sekä kaikissa kuntoutusmuodoissa. Neuropsykiatrisiin haasteisiin on saatavilla sopeutumisvalmennuksia, joissa toteutuu myös psykoedukaatiota ja vertaistuen saamista. Muita menetelmiä ovat vanhempien ohjaus, toimintaterapia, neuropsykiatrinen valmennus, neuropsykologinen kuntoutus ja psykoterapia. Näihin kaikkiin voidaan yhdistää myös lääkehoito. (Aronen, Ebeling, Kumpulainen, Laukkanen, Marttinen, Puura & Sourander. 2016, 243-250.)

Amerikkalais-kanadalainen psykologi Albert Bandura on rakentanut 1980-1990 luvuilla minäpystyvyyden (self-efficacy, kyvykkyyssajattelu) teorian. Minäpystyvyys vaikuttaa yksilön oppimismotivaatioon ja käyttäytymiseen oppimistilanteissa. Siksi teoria taipuukin erinomaisesti arjen opetustyöhön. Minäpystyvyyksäisyys muotoutuu elämän aikana onnistumisten ja epäonnistumisten kautta sekä vertailemalla omaa suoritusta muiden suorituksiin. Elämään kuuluvien tärkeiden ihmisten, kuten vanhempien, opettajien ja ystävien arvoilla on suuri merkitys minäpystyvyyden kehittämisessä. Ihmiselle muodostuu minäpystyvyyden kokemus eli kyvykkyys omasta kyvykkyydestään suoriutua. Pystyvyyden kokemuksesta taas muodostuu yksilölle uskomus itsestä. Uskomus vaikuttaa siihen, miten yksilö toimii, mitä tuntee ja miten motivoi itseään ja mihin uskaltaa ryhtyä. Uskomus määrittää myös, miten yksilö suhtautuu vastoinkäymiin, kuinka paljon hän ahdistuu yrittäessään, kuinka paljon hän on valmis panostamaan

suoritukseensa. Jos uskomus omasta pystyvyydestä on vähäinen, yksilö ajattelee asioiden olevan vaikeampia kuin ne todellisuudessa ovatkaan. (Nurmi, M. 2024.)

Lastensuojelun sijaishuollossa asuvilla nuorilla minäpystyvyys on useinkin heikko. Siihen ovat vaikuttaneet aikaisemmat kokemukset ja epäonnistumiset sekä aikuisen tuen puute. Nuorten minäpystyvyyttä pystymme vahvistamaan tarjoamalla hyväksyvän ja sallivan ympäristön sekä kiinnittämällä huomion siihen, kuinka kohtelemme nuorta. Niin kuin Bandura on sanonut, tärkeiden ihmisten arvot vaikuttavat minäpystyvyyden kehittymiseen. Uskon, että me ohjaajat voimme olla nuorelle niitä tärkeitä ihmissuhteita, jolloin meidän arvoillamme ja asenteillamme on suuri merkitys. Antamalla positiivista palautetta ja mahdollistamalla hyviä, onnistumisen kokemuksia, vahvistamme nuoren minäpystyvyyttä.

Elämäntarinatyöskentely toimii vakauttavana työmuotona lastensuojelun sijaishuollossa. Elämäntarinatyöskentelyn tärkein periaate on, että matkalla tarvitaan paljon turvallisuutta ja sydämenlämpöä. Jotta nuorelle oman tarinan tutkiminen on mahdollista ja siitä jää positiivinen kokemus, on turvallisen aikuisen tuki oleellista. Turvallisuudesta käsin on nuoren mahdollista lähteä tutkimaan menneisyyden tapahtumia ja kurkotella tulevaan. (Linner Matikka & Hipp. 2023, 100.)

Monilla lastensuojelun sijaishuollossa asuvalla nuorella on taustalla traumatisoitumista. Nuorten elämäkokemukset usein kietoutuvat aikuisten vaikeiden ja kasautuneiden ongelmien ympärille. Sijaishuoltopaikat, lähiaikuiset ja koulu ovat voineet vaihtua useita kertoja, jolloin nuoren oli oltava vaikeaa hahmottaa omaa elämäntarinaansa ja sijaishuoltopaikan vaihtuessa nuori voi joutua rakentamaan identiteettiään uudestaan. Ajan kuluessa nuori voi löytää turvallisten aikuisten kanssa sopivia selviytymiskeinoja, joilla hän pääsee eteenpäin. Turvallinen aikuinen etsii nuoren kanssa hyviä keinoja, joiden avulla saadaan palautettua nuoren luottamusta elämän jatkuvuutta kohtaan sekä rakennettua identiteettiä ja elämäntarinaa pirstaleisesta tarinasta kohti kokonaisempaa tarinaa. (Linner Matikka & Hipp. 2023, 100-102.)

Elämäntarinatyöskentelyssä nuori pääsee pysähtymään monen kysymyksen äärelle: Kuka minä olen, mistä olen tullut, mihin minä kuulun ja miten haluan elää? Mitkä asiat minulla on hyvin, mitkä koen vaikeaksi ja mistä saan apua? Elämäntarinatyöskentelyssä on tärkeintä toiveikkouden säilyttäminen, resurssien löytäminen sekä toipumisorientaatio. (Linner Matikka & Hipp. 2023, 102.)

Aihetta tutkiessani löysin Pesäpuulta mielenkiintoisen elämäntarinakirjan, jota toivon voivani joskus käyttää työskentelyssäni sijaishuollon nuorten kanssa. Pesäpuu ry:n X-ketju on ollut sijaishuollon aikana kaltoinkohdeksi joutuneiden auttamishanke ja hanke on tuottanut elämäntarinakirjan nimeltään: *Elämänmittaisella matkalla-Elämäntarinakirja lastensuojelun sijaishuollossa kasvaneille* apuvälineeksi yhtenäisen tarinan muodostamiseen omasta elämästä.

Elämäntarinakirja on tarkoitettu sijaishuollossa kasvaneille minäkuvan vahvistamiseksi, käsitellen menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaa. Kirjan tarkoitus on auttaa kaltoinkohtelua ja väkivaltaa kokeneita henkilöitä pääsemään eteenpäin. Kirjassa oleva tieto, harjoitukset ja vertaistarinat auttavat käsittelemään lapsuuden ja nuoruuden kaltoinkohtelun ja väkivallan turvallisesti ja arvostavasti. (Ersta, M. 2020, 29.)

Pesäpuun nallekortit eli tunnekortit toimivat nuorten kanssa monenlaisissa tilanteissa. Kortteja voi käyttää mm. elämänjanan mukana niin, että nuori voi poimia kuhunkin elämäntapahintaan sopivan nallekortin kuvaamaan senhetkisiä tunnetilojaan. Nallet voivat auttaa myös lisäämään ymmärrystämme liittyen elämämme muutostilanteisiin. Korttien avulla voi miettiä tunteita, joita liittyi esimerkiksi huostaanottoon, sijaishuoltopaikan vaihtoon, vanhempien eroon tai muuhun merkittävään elämänmuutokseen. (Pesäpuu.)

## 5.6 Aina on toivoa

### Viikkosuunnitelma 1.4-7.4.2024

Toivolla on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Toivon avulla ihminen kykenee selviytymään elämässään vaikeuksista ja pääsemään eteenpäin vaikeassakin elämäntilanteessa Toivon kytkeytyvät käsitteet, luottamus, elämän tarkoitus, elämänhalu sekä elämänvoima, joten toivo todellakin on elämän perusvoimavara. Toivo liittyy myös ihmisen terveyteen. Toivo edistää merkittävästi ihmisen terveyttä, mikäli ihmisen toivo on vahva ja hän kokee mielekkääksi hoitaa itseään. Toivolla on myös merkittävä rooli siinä, miten ihminen selviytyy erilaisista elämäntilanteista ja vaikeuksista. (Kylmä J. 2019.)

Toivo on ihmisillä synnynnäinen ominaisuus. Toivo rakentuu varhaislapsuuden turvallisessa vuorovaikutuksessa ja persoonan ja elämäkokemusten myötä se kehittyy koko ajan. Toivo vie meitä eteenpäin ja saa meidät tavoittelemaan ja uskomaan tulevaan. Toivon liittyy myös epävarmuuden tunne sekä toiveikkuus myös silloin, kun emme voi itse vaikuttaa asioihin. (mieli 2023.)

Lastensuojelun sijaishuollon arjessa työskennellessäni toivo on läsnä joka päivä. Toivo tuo minulle uskoa, että jokainen nuori taustoistaan huolimatta, voi lopulta löytää oman ja itsensä näköisen elämän. Sijaishuollon nuorilla toivo on usein koetuksella tai jopa kateissa ja nuoret tarvitsevat paljon tukea elämän toiveikkuuteensa Tämän viikon tavoitteenani onkin löytää keinoja ja menetelmiä, miten ylläpitää ja tuoda toivoa nuorille vaikeissakin elämäntilanteissa. Viikon aikana tutkin kirjallisuutta aiheesta.

### Tiistai 2.4.2024

Iltavuoroni alkoi haikeissa ja surullisissa merkeissä. Heti aamusta uutiset olivat kertoneet järkyttävästä kouluampumisesta Vantaalla. Töihin päästessäni yksi nuoristamme teki muuttoa

pois sijaishuoltoyksiköstämme. Kerkesin ennen nuoren lähtöä käymään hänen kanssaan pitkän keskustelun. Sijaishuoltopaikan vaihto voi vaikuttaa nuoreen monella tavalla riippuen tietenkin nuoren tilanteesta ja vaihdoin syistä. Tavoitteena useimmiten on kuitenkin perheen yhdistäminen ja nuoren muutto takaisin kotiin. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista, eikä aina myöskään nuori voi asua samassa sijaishuoltopaikassa koko sijoituksensa ajan. Sijaishuoltopaikan vaihto aiheuttaa nuorelle stressiä ja epävarmuutta. Taas tulee elämään uudet ihmiset niin aikuiset kuin nuoret, joihin tutustua. Pahimmillaan sijaishuoltopaikan vaihdos on nuorelle taas yksi epäonnistuminen elämässä. Nuori tarvitsee erityisen paljon tukea ja toivon tuomista elämään näissä hetkissä. Meidän aikuisen vastuullamme on, että sijaishuoltopaikan vaihtuminen hoituisi mahdollisimman sujuvasti nuoren tarpeet huomioiden. Nuoren tulee saada muutoksessa riittävästi tukea ja ohjausta tilanteen käsittelemiseen. Sijaishuoltopaikan vaihtoon voi olla useita syitä, mutta aina on ajatus, että nuorelle löytyisi hänen tarpeitaan vastaava paikka. Nuori haettiin meiltä ja haku sujui mielestäni hyvin. Uuden paikan ohjaajat kertoivat uudesta paikasta ja minä nuoren kanssa hänen vahvuuksistaan ja toiveistaan.

Illalla keskustelin nuoriemme kanssa asuinyksikön muutoksista nuoren muuttaessa pois ja pian uuden nuoren muuttamisesta meille. Nämä muutokset vaikuttavat meihin kaikkiin niin aikuisiin kuin nuoriin ja on tärkeää, että niitä käydään nuorten kanssa läpi. Tunteikkaan päivän jälkeen ajatukseni kulkevat pois muuttaneessa nuoressa ja Vantaan tapahtumissa ja olo on hyvin raskas ja surullinen. Pois muuttanut nuori tulee olemaan ajatuksissani vielä usein. Nämä hetket ovat yksiä raskaimpia ja mieleenpainuvimpia hetkiä työssäni, kun nuori jatkaa matkaa muualle.

Keskiviikko 3.4.2024

Illtavuoroni alkoi perinteisesti raportilla ja suunnittelulla. Keskustelin myös työkavereideni kanssa nuoren muutosta, sekä Vantaan tapahtumista ja kuinka sitä käsitellä nuorten kanssa. Tilanne herättää meissä kaikissa tunteita ja ajatuksia. Siksi onkin tärkeää meidän aikuisten näyttää nuorille mallia, miten käsitellä vaikeita asioita ja kuinka elämä jatkuu ja toivo paremmasta pysyy.

Illtapäivään kuului huoneen siivousta, sekä ruoanlaittoa ja näiden lomassa työvuorooni mahtui monia keskusteluja nuorten toiveesta liittyen Vantaan tapahtumiin.

Illalla näytelmäkerhossa teimme Tammenterho tarinoita kirjasta harjoituksen Hyvät haltijat ja minä. (Tamski & Huotari 2015, 109-110) Harjoituksessa nuoret miettivät omaan lapsuuteensa liittyviä ihmisiä, jotka ovat valaneet heihin itseluottamusta, ketkä ovat kannustaneet, antaneet rajat, rakkautta ja hyväksyntää? Keneltä on oppinut viisauksia ja keneltä saa käytännön apua ja tukea? Kuinka nämä ihmiset ovat olleet muokkaamassa nuoresta sitä mitä hän nyt on. Sitten nuoret muistelivat kaikkea, mitä hänestä on aikojen saatossa ajateltu ja puhuttu ja mikä uskomus on ollut hullunkurisin, osuvin, opettavaisin tai hyödyllisin. Harjoituksen lopuksi

nuoret yrittivät katsoa itseään ulkopuolisin silmin ja miettiä mitä he näkivät. Tämä kohta oli harjoituksessa vaikea, joten muut nuoret ja ohjaajat auttoivat kertomaan, millaisena nuori kenellekin näyttäytyy. Alkuun ajattelin harjoituksen olevan vaikea ja ettei nuoret välttämättä lähde siihen mukaan. Harjoitus kuitenkin onnistui ja erityisesti loppu oli onnistunut, kun nuoret puhuivat toisistaan positiivisesti ja samalla hyvin realistisesti.

Torstai 4.4.2024

Torstain työvuoroni alkoi työnohjauksella ja tiimipalaverilla. Työnohjaus osui täydelliseen kohtaan, ajatellen työviikon raskaita tapahtumia.

Iltapäivällä tein nuoren kanssa unelmakartan. Olin kerännyt kasan aikakauslehtiä ja ison kartongin. Ohjeistin nuorta valitsemaan lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka herättävät hänessä jotakin ajatuksia ja joita asioita haluaisi itselleen elämäänsä. Nuori innostui tekemisestä ja löysi monia asioita mitä toivoisi elämäänsä. Suurin osa hänen valitsemistaan asioista oli hyvin realistisia ja tavallisia asioita. Unelmakarttaa tehdessä meillä oli erittäin hyvä keskustelu, mikä rönsyili nuoren lapsuudesta tulevaan. Oli ihana huomata, kuinka toiveikas nuori tulevaisuuden suhteen oli.

Unelmakartta harjoituksen voima piilee siinä, että pääset visioimaan toiveittesi tulevaisuutta. Alkuun voit käydä mielessäsi läpi millainen se olisi. Avuksi voit esittää kysymyksiä: Mistä unelmoit ja haaveilet? Mitä olet aina halunnut tehdä, mutta et ole vielä uskaltanut? Mitä asioita haluisit lisätä elämääsi ja mikä sinua motivoi tai innostaa? Harjoitukseen tarvitset kasan lehti, palan kartonkia, sakset, liimaa ja värikynät. Kerää lehdestä tavoitteitasi tukevia kuvia, sanoja ja tekstejä. Leikkaa ne irti ja liimaa kartongille. Voit myös kirjoittaa ja piirtää asioita. Anna intuitiollesi vapaat kädet. Laita valmis kartta paikkaan, josta näet sen päivittäin. Mitä aktiivisemmin suuntaat ajatukset tulevaisuuteen ja tavoitteisiisi, sitä paremmin uudet, rakentavat ajatusmallit saavat sijaa alitajunnassasi. (Durchman 2021, 164-165.)

Perjantai 5.4.2024

Perjantain työvuorooni kuului yhteydenpitoa tulevan nuoremme vanhempiin ja muuta valmistelua liittyen nuoren tuloa varten. On erityisen tärkeää, että uusi nuori kokee olevansa tervetullut meille ja, että vanhempien kanssa yhteistyö alkaa hyvin.

Iltapäivällä kampaajaksi valmistuva tyttäreni tuli leikkaamaan nuorten hiuksia. Tätä oli odotettu kovasti. Osa nuorista oli etsinyt netistä kuvia malleista, jollaisen haluaisi. Nuoret olivat lopputuloksiin tyytyväisiä ja saivat paljon kehuja niin aikuisilta kuin muilta nuorilta. Parturointien jälkeen oli osalla nuorista kotiharjoitteluun lähtöjen aika ja osa nuorista jäi viettämään viikonloppua asuinyksikköön.

Yhteenveto:

Viikko on ollut kaiken kaikkiaan raskas. Maanantainen kouluampuminen näkyi taustalla ja muutti myös suunnitelmia. Viikon teemani toivo, horjui varmastikin monella ja huoli lastemme ja nuortemme tulevaisuudesta huolestuttaa varmastikin kaikkia. Lastensuojelun sijais-huoltoyksikkömme on koti nuorille ja siellä täytyy kaikilla olla tunne, että on turvassa. Nauretaan, itketään ja tehdään arjen asioita yhdessä. Minun tehtäväni ohjaajana on kulkea lapsen rinnalla arkea eläen. Omaohjaajana minulla täytyy olla kokonaisvaltainen kuva nuoren elämästä, tavoitteista ja tarpeista. Toiminnan tavoitteena minulla on aina tulevaisuudenusko. Työskennellessäni nuorten kanssa korostan nuorille heidän vahvuuksiaan ja saavutuksiaan sekä kannustan heitä näkemään mahdollisuuksia ja positiivisia näkökulmia elämässään. Yhteisöllisten toimintojen ja projektien avulla osallistan nuoria yhteisölliseen toimintaan ja autan sitä kautta heitä löytämään merkityksellisiä tapoja vaikuttaa ympäristöönsä. Nuoret tarvitsevat konkreettisesti sitä, että he huomaavat valinnoillaan olevan merkitystä tulevaisuuteen, oli menneisyys minkälainen tahansa. Ohjaajan tehtävä on myös kannatella nuoren uskoa parempaan, vaikka hän olisikin epäonnistunut jossain. Epäonnistumoisetkin kuuluvat elämään ja niistä pääsee eteenpäin. Nuori kokee usein häpeää epäonnistuttuaan ja tällöin ohjaajan on tärkeää antaa nuorelle viesti, ettei häntä hylätä. Yhdessä keskustellaan ja mietitään hänen elämäänsä eteenpäin ja kohti parempaan tulevaisuutta.

Ohjaajana mietin yhdessä nuoren kanssa hänen tavoitteitaan paremman tulevaisuuden eteen. Keskustelujen avulla pohdin nuorten kanssa hänen elettyänsä elämäänsä ja kartoitan hänen omia haaveitaan ja toiveitaan tulevaisuudesta. Sijaishuollossa meillä on käytössämme toimintakykymittari, joka toimii välineenä, kun yhdessä nuoren kanssa mietimme hänen tavoitteitaan ja toimintaansa. Työvälineenä toimii myös kasvatussuunnitelma ja kuukausittainen kooste, johon kirjaamme nuoren kanssa yhdessä mietittyjä tavoitteita ja toimia niiden saavuttamiseksi. Pienempiä tavoitteita voi saavuttaa lyhyessäkin ajassa, mutta pitkän tähtäimen tavoitteita kohti mennään pienin askelin ja tuolloin on tärkeää pitää toiveikkausta yllä. Ohjaajan tehtävänäni on tuoda näkyväksi pienetkin edistymiset ja toivon näkyminen arjessa. Autan nuorta tunnistamaan hänen omia voimavarojaan sekä vahvuuksiaan ja näitä huomioimme toimintaa suunnitellessamme. Nuorten kanssa toimivia menetelmiä on mm. vahvuuksien etsimistä tekemällä voimaeläimistä toteemi osaston seinälle, verkosto- ja unelmakartat ja toivetilan määrittely, jossa nuoret esim. miettivät heidän unelmiensa päivää tänään tai vuoden päästä, millaiselta silloin elämä näyttää.

Toivetilan määrittely ihmekysymyksin

Harjoituksen tavoitteena on herätellä tavallista ajattelutapaasi ja selvittää mitä toivot? Harjoitus voi auttaa selvittämään miten toiveesi voisi toteutua ja auttaa sinua tunnistamaan pienetkin askeleet. Tavoitteena on poistaa mielen tuomia esteitä uusien ajattelutapojen edestä.

Kysymys voi olla seuraavanlainen: Jos huomenna heräisit ja yöllä olisi tapahtunut ihme, mikä olisi toisin? (Klemetti 2020).

Toivon löytäminen elämää kannattelevaksi voimavaraksi on myös tärkeä osa nuoren ja hänen perheensä kanssa tehtävässä työssä. Perheillä on monenlaisia vastoinkäymisiä ja haasteita elämässään. Meidän ohjaajien tehtävänä on ylläpitää ja tukea nuorten suhteita omiin perheisiinsä, edistää ja tukea vanhemmuutta luomalla toivoa, jotta nuori ja vanhemmat voisivat nauttia yhteisestä elämästään. Ohjaajan tehtävä on olla rinnalla kulkijan roolissa, ilman syylistämistä.

Tulevaisuuden kannalta toivon säilyminen on oleellinen asia. Toivo on epätoivon vastakohta. Toivossa on oletus, että tulos on positiivinen ja tavoitteet voi saavuttaa. Toivo antaa kykyä hahmottaa jotain, mikä ei ole vielä todellista, mutta on mahdollista saavuttaa. Kun pystyy tarkastelemaan omia kokemuksiaan uudesta näkökulmasta ja luomaan merkityksellisyyden uudestaan, on myös mahdollisuus luoda kokemus itsestään ja omasta toimijuudestaan uudelleen. Toiveikkuus rakentuu tavoitteiden lisäksi tahtotilasta ja suunnistuskyvystä. Toivo on suhdeperusteinen, joten sen rakentamiseen ja ylläpitoon tarvitaan muita ihmisiä. Jos tavoitteemme on selvillä, mutta tahtotila puuttuu, tarvitsemme muiden ihmisten tsemppausta ja tukea. Jos taas tahtotilaa löytyy, mutta tavoitteet ovat hukassa, tarvitaan muiden ihmisten tukea suunnitteluun ja tavoitteiden asetteluun. Lapsuudenaikaiset epäsuotuisat kokemukset ovat menneisyyttä ja niistä voi selvitä. Toivo on tulevaisuudessa. Oman taustan ymmärrys nykyisestä taakasta voi lisätä myös itsemyötätuntoa ja auttaa oman nykyisen tilanteen uudelleenmäärittämistä. Tällöin myös oma toimijuus näyttäytyy erilaisena vastoinkäymisten kohdalla. (Linner Matikka & Hipp 2023, 94-96.)

Olen itse miettinyt paljon toivoa ja ennen kaikkea miten sitä saisi nuorille lisättyä. Kaikki lähtee mielestäni positiivisesta ajattelusta. Tärkeää on yrittää aina löytää mahdollisuuksia ja hyviä puolia asioista, vaikka ne olisivatkin haastavia. Nuorten kanssa tulevaisuuden suunnittelussa on tärkeää, että tavoitteet ovat realistiset ja saavutettavat. Onnistuttuaan ja saavutettuaan tavoitteita innostavat ne taas eteenpäin seuraavaa tavoitetta kohti. Nuoren tukiverkoston rakentaminen ja vahvistaminen ovat yksi tärkeä osa työtämme. Jokainen meistä tarvitsee ihmisiä ympärilleen selviytyäkseen elämän haasteista ja tarvitsemme myös ihmisiä, joille jaakaa ilomme ja onnistumisemme. Verkostokartta toimii hyvänä työvälineenä käytäessä verkostoa läpi nuoren kanssa.

Opetamme nuoriamme ottamaan vastuuta omasta elämästään, mutta elämässä tapahtuu paljon asioita, joihin nuori ei ole voinut eikä voi vaikuttaa. Vaikuttamisen kehä on helppo harjoitus ja sen tarkoitus on auttaa nuorta keskittymään asioihin, joihin hän voi itse vaikuttaa ja joista hän voi myös itse päättää. Eli toisin sanoen mihin hänen kannattaa aikaansa ja

energiaansa käyttää ja, minkä asioiden pohtimiseen kannattaa käyttää mahdollisimman vähän omia voimavarojaan. Kun selkiyttää ne asiat, joihin ei voi itse vaikuttaa, vähentää se mielen kuormittumista ja voi keskittyä sisimmäisen kehän asioihin. Kehille sijoitettavat asiat voivat olla konkreettisia tekoja, omia asenteita, suhtautumista tai myös tunteita. Parasta on muistaa, että tapahtuipa maailmassa mitä vain, voit aina valita miten itse suhtaudut siihen. (Noponen, K. 2024.)



Kuva 3: Vaikuttamisen kehä

Toivoa pohtiessani ja tutkiessani nousi esille myös itsemyötätunto. Itsemyötätuntoa harvoin näen nuorissamme ja itsekin sitä olen joutunut opettelemaan aikuisena, joten siinä minulla on seuraava kehitettävä asia, jota haluan alkaa harjoittelemaan nuorten kanssa.

Menetelmä, jonka löysin aihetta tutkiessani ja jonka, haluaisin käyttööni, on tulevaisuuden muistelu. Tulevaisuuden muistelu on asiakkaan ja perheen, sekä heidän läheistensä ja työntekijän vuoropuhelu, jossa kaikki osallistujat saavat mahdollisuuden rikastaa näkemyksiään

kuulemalla asiakkaan ja perheen näkemyksiä hyvästä lähitulevaisuudesta sekä siihen johtavasta toiminnasta, huolista ja tukitarpeista. Kyse on siis dialogista, jossa tehdään yhteinen toimintasuunnitelma. Tulevaisuuden muistelulla pyritään saamaan asiakkaan tilanteeseen näkökulmien monipuolistumista, sekä tulevaisuuden toivoa ja toiveikkaan realistisen toimintasuunnitelman. (Tamski&Huotari2015, 71-76.)

Ilman toivoa elämä olisi tuskallista. Silloin ihminen katsoo elämäänsä vain taaksepäin, eikä näe edessään olevan mitään tavoittelemisen arvoista. Toivon puuttuminen ja vaikeus nähdä eteenpäin ovat myös kuvauksia masentuneesta ihmisestä. Kun ihmiseltä riistetään toivo, seuraa usein lamaantuminen ja tätä kautta halu elää. Tällaista tapahtuu esimerkiksi silloin, kun ihminen kokee trauman, menettää vapautensa tai läheisen ihmisen. (Ojanen 2007, 121.)

Toivo on uskoa, että tulevaisuudessa tapahtuu jotain hyvää ja että asiat voivat muuttua. On tärkeää, että nuori kokee selviytymiskeinojen avulla voivansa pystyä vaikuttamaan omaan tilanteeseensa. Mielentila voi vaihdella toiveikkaasta lannistuneeseen päivittäin. Siksi onkin hyvä tunnistaa ne asiat, jotka ylläpitävät toivoa omassa elämässä. Hyvänä apuna voisi toimia itselleen tekemä lista konkreettisista asioista, jotka auttavat jaksamaan ja lisäävät arjen voimavaroja. Toivoa voi aktivoida esimerkiksi muistelemalla aikaisempia onnistumisen kokemuksia sekä kehittää itseensä kohdistuvaa myötätuntoa eli kykyä hyväksyä ja ymmärtää itseään. (mieli 2023)

Toivo on merkittävä terveyttä ja hyvinvointia edistävä tekijä. Toiveikas ihminen näkee tulevaisuuttaan eteenpäin, kokee mielekkääksi hoitaa itseään ja uskoo muutokseen. Kun taas epätoivoisessa mielentilassa korostuu näköalattomuus ja epäusko asioiden ratkeamiselle ja sitä kautta haluttomuus huolehtia itsestä ja pyrkimys muutokseen. (mieli 2023.)

## 5.7 Aggressiivisuuden hallinta, hallinnan vaikeus & haasteet

### Viikkosuunnitelma 8.4-14.4.2024

Tunne-elämän ja sosiaalisen elämän tasapainon mahdollistaa kyky tunteiden ja niihin liittyvien tilojen säätelyyn. Jos lapsella ei ole tervettä kiintymystä tai hänellä on muuta traumaattakkaa, voi hänen tunteiden säätelynsä olla puutteellista. Traumaattiset, haitalliset kokemukset ja vaille jääminen herkistävät usein tunneajoja, jolloin hyvin pienikin ulkoinen laukaisija voi saada nuoren reagoimaan stressillä, jonka seurauksena nuoren keho täyttyy stressihormoneista, ja niihin liittyvistä kehollisista vireystiloista sekä hallitsemattomista tunteista. Tällöin nuori ei opi liikkumaan sujuvasti erilaisissa tiloissaan, koska hänen aivonsa kehitykselliset integraatioprosessit ovat jääneet keskeneräisiksi. Lapsuudessaan traumatisoituneelle on tyypillistä, että hän pakenee haavoittuvuuttaan. Hän välttelee traumaa kantavia tiloja ja tämä voi puolestaan ilmetä lievempinä tai voimakkaampina dissosiaatioilmiöinä. Traumatisoitunut ei niin sanotusti kykene olemaan turvallisesti omassa kehossansa. Lapsuudessa

traumatisoituneelle häpeä voi nousta keskeiseksi tunteeksi ja juuri nämä häpeää kantavat osat hänessä kaipaisivat kuuntelua ja itsemyötätuntoa, jotta hänen kehomielensä normaali kehitys mahdollistuisi. Tähän nuori tarvitsee paljon kanssasäätelyä ja yhteisön tukea. Tunteiden pakenemista voi seurata se, että nuorelta vähitellen vähenee kyky tuntea; hän voi tyystin turtua ja hänen elävyytensä katoaa. (Iloa ja toivoa 2024).

Neuropsykiatrisesti oireileva nuori kuormittuu muita lapsia helpommin, koska hänen aistimustensa säätelyjärjestelmä voi olla yli- tai alivirittynyt.

Kuormitus kasvattaa selviytymisen taitoja, mutta ainoastaan silloin, kun se ylittää aiemman taitotason vain hiuksenhienosti ja loppuu ajoissa. Kun nuoren kokema kuormitus on liian suurta suhteessa hänen selviytymiskykyynsä ja ympäristön tarjoamaan apuun nähden, kokee nuori stressireaktiota, jotka toistuvat tiheästi ja kestävät pitkään. Tuolloin sekä keho, että mieli uupuvat. Nuoren kuormittuneisuus voi kertoa siitä, että hänet ymmärretään jatkuvasti väärin ja kuormittavuutta lisää myös se, miten hänen ”oudolta” vaikuttavaan käytökseensä suhtaudutaan. Moittiminen, valtataisteluun ryhtyminen sekä kiristäminen, uhkailu ja lahjonta voivat viedä lapsen vain syvemmälle puolustautumisreaktioon. Lapsen aggressiivisuus lisääntyy, impulssikontrolli kapenee ja hän voi käydä jähmeäksi ja sulkeutua itseensä. Tuolloin nuori tarvitsee aikuista, joka ymmärtävää, hänet oikein ja kohtaa hänet hyväksyvästi. (Lähteenmäki, M.2024.)

Aggressioon liittyvien tunteiden avulla nuori itsenäistyy, rakentaa identiteettiään ja oppii suojaamaan itseään. Sekä neuropsykiatrisia haasteita että traumataustaa omaavalla nuorella on usein suuria haasteita tunteidensa ja sitä kautta myös käytöksensä säätelyssä. Vahvojen tunteiden kanssa pärjääminen on haastavaa ja vaatii harjoittelua ja sitä meidän lastensuojelun sijaishuoltoyksikössämme työskentelevien on nuorille tarjottava.

Viikon tavoitteenani on saada ymmärrystä neuropsykiatrisesti oireilevien sekä traumataustaisien nuorten aggressioihin ja väkivaltakäyttäytymiseen ja löytää sitä kautta lisää keinoja työhöni tukea nuoria näiden haasteiden kanssa. Viikon aikana kiinnitän erityistä huomiota nuorten aggression syihin sekä minkälaisella tuella ja menetelmillä nuoret voisivat kehittyä aggression hallinnassa. Reflektoin omaa työtapaani nuorten konfliktitilanteissa, niiden ennakoinnissa ja tilanteiden läpikäymisessä.

Maanantai 8.4.2024

Työviikkoni alkoi perinteisesti raportilla. Meille oli edellisenä iltana muuttanut uusi nuori ja päivääni kuuluikin hänen asioidensa hoitoa. Uuden nuoren kohtaaminen on aina erittäin tärkeää. Nuorelle sijoitus voi olla ensimmäinen tai takana on useita sijoituksia ja molemmissa tapauksissa sijoituspaikan vaihto voi olla traumatisoiva. Se kuinka nuori kokee, että hänet otetaan vastaa ja millaisen ensivaikutelman hän saa on suhteen rakentamiselle erittäin

tärkeää. Nuori voi olla ennen asettumistaan aggressiivinen. Se on hänen kykyjensä mukaista toimintaa vastustaa tai pelätä tilannetta. Ja vaikka emme hyväksy väkivaltaa, meidän täytyy ymmärtää hänen pahaa oloaan ja löytää vaihtoehtoinen keino tuottaa sitä.

Nuoren kohtaaminen sujui mielestäni hyvin ja sain nuoreen niin hyvän kontaktin kuin tilanteessa voi saada. Esittelimme nuorelle tilojamme ja kävimme meidän käytänteitämme läpi. Nuori sai myös kerrottua jotain itsestään. Asuinyksikkömme toinen nuori kertoi myös meidän asuinyksiköstämme ja tämä oli mielestäni parasta päivässä. Vertaisryhmältä saatu tuki on mielestäni parasta.

Tiistai 9.4.2024

Työpäiväni vietin erittäin mielenkiintoisessa Jussi Sudenlehden koulutuksessa, jossa aiheena oli neurokirjon pulmat lastensuojelussa. Päivän aikana kävimme läpi neurokirjon ja trauman yhteneväisyyttä sekä niihin liittyvää suuicidaalisuutta ja väkivaltaa. Harjoittelimme myös tekemään väkivaltariskin arviointia. Harjoituksen tarkoituksena oli saada keskustelua ja löytää mahdollisia eriäviä näkemyksiä siitä, miten lapsi toimii kenenkin kanssa. Onko riskiä väkivalalle, milloin ja missä tilanteissa riski on. Mikä trikkeröi lasta ja miten voimme estää näitä trikkereitä. Koulutuspäivästä sain erittäin paljon materiaalia ja ajateltavaa työhöni.

Keskiviikko 10.4.2024

Keskiviikon pitkä vuoro minulla olikin toisessa asuinyksikössä. Työni vaatii joustoa, eikä päivät useinkaan mene niin kuin on suunnitellut. Toiseen asuinyksikköön minun oli helppo mennä, koska lapset ovat minulle tuttuja entuudestaan ja vastaanotto minulle on aina hyvä. Aamulla oli perinteiset raportit ja lasten kouluun viemiset. Pian koulusta palasi koulunkäynninohjaajien saattamana yksi lapsi takaisin, kun hänellä oli tullut konfliktitilanne toisen lapsen kanssa ja hän oli jumiutunut eikä ollut pystynyt lopettamaan omaa väkivaltaista käyttäytymistään. Rauhoittelin lapsen sylissäni sanoittaen, ettei enää ole mitään hätää. Rauhoituttuaan lapsen oli edelleen vaikea käsittää, että hänen koulupäivänsä oli keskeytynyt. Tätä keskustelua kävimme vielä jonkin aikaa. Toisen lapsen palattua koulusta keskustelimme yhdessä mitä oli tapahtunut ja selvisikin, että konflikti oli alkanut väärinymmärryksestä, kun toinen lapsi oli tullut kinnut toisen toiminnan väärin. Lapset pystyivät hyvin realistisesti kertomaan molemmat oman osuutensa tilanteesta ja pääsimme hyvään keskusteluun siitä, miten me kaikki voimme ymmärtää tilanteet, ilmeet ja eleet väärin ja mietimme yhdessä mitä näissä tilanteissa kannattaisi tehdä. Asuinyksikön lapsilla on hyvin räätälöidyt ja porrastetut kouluajat ja osa lapsista viettikin kanssani päivää asuinyksikössä. Keskustelimme paljon ja harjoittelimme nassikkapainia. Nassikkapaini toimii hyvänä energian purkuna ja kun säännöt ovat selkeät ja toiminta on ohjattua, harvemmin tulee mitään konflikteja.

Ilmapäivällä minulla oli opiskelijan väliarviointi. Oli kiva saada myös opiskelijalta palautetta omasta työstäni ja kuulla hänen havaintojaan asuinyksiköstämme. Toki käymme päivittäin hänen kanssaan keskusteluja monista asioista ja hänen tapansa kysellä ja kyseenalaistaa asioita, herättää itseänikin miettimään, niin miksi tämä asia onkin tai tehdään näin? Voisiko sen tehdä kuitenkin toisin?

Ilmapäivällä sain laittaa nuorelle tekokynnet, jotka hän oli käynyt itse ostamassa. On tärkeää, että nuoret välittävät ulkonäöstään ja huolehtivat itsestään. Se onkin tavoite kaikkien nuorien kohdalla ja ei todellakaan ole itsestänselvyyttä. Erilaiset syyt, kuten mielenterveyden ongelmat voivat vääristää omakuvaa ja vaikeuttaa itsestään huolehtimista.

Päivä oli mielenkiintoinen, energinen ja vauhdikas. Siihen mahtui paljon tilanteita ja keskusteluja, joiden ansiosta lähdin hymy huulilla kotiin.

Lauantai 13.4.2024

Lauantain työvuorossa tein nuoren kanssa tuki- ja turvallisuussuunnitelman nuorelle. Mapa koulutuksesta saamani tuki- ja turvallisuussuunnitelma toimii mielestäni erittäin hyvin ja se olisi hyvä tehdä kaikille sijaishuollon nuorille mahdollisimman pian, kun nuori muuttaa sijaishuoltoyksikköön ja sitä voi aina täydentää. Tuki- ja turvallisuussuunnitelmaa tehdessä tulee nuoren kanssa käytyä hyvää keskustelua, jossa oppii tuntemaan nuorta ja nuori pääsee pohtimaan omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä kuormittavia ja haastavia tilanteita ja miten niistä selviää. Mitä voi itse tehdä ja minkälaista tukea tarvitsee.

Kaikilla lastensuojelun sijaishuollossa työskentelevillä tulisi olla käytynä turvalliset toimintamallit Mapa-koulutus. Turvalliseen toimintamalliin kuuluu:

**HUOLENPITO** (kunnioitus arvokkuus empatia ja asiakaskeskeisyys)

**HYVINVOINTI** itsenäisyyden ylläpito valinnanmahdollisuus ja hyvinvointi)

**SUOJAAMINEN** (oikeuksien suojaaminen ja haittojen vähentäminen)

**TURVALLISUUS** (turvalliset ja tehokkaat yhteistyösuhteet)

Mapa koulutus antaa myös mallia traumainformoidusta työtoteesta. Kun kohtaat asiakkaan, jonka käyttäytyminen on odottamatonta, saattaa tämä kertoa siitä, että henkilöllä on traumatausta ja hän on voinut kokea tilanteessa laukaisevan tekijän. Traumainformoidussa työtoteesta ajattelemme” kerro mitä sinulle on tapahtunut?”. Tämän näkökulman avulla pystyt suhtautumaan henkilön käyttäytymiseen empatialla, pystyt olemaan johdonmukainen ja rauhallinen. On myös muistettava, että traumataustaisen henkilön reagoitukyky voi olla hyvinkin nopea. Merkittävä tekijä asiakkaan toipumiselle traumaattisesta kokemuksesta on suhde tukea antavaan ja välittävään henkilöön, joten ohjaajana pystyt edistämään henkilön

toipumista ja selviämistä tarjoamalla hänelle huolenpitoa, suojaamista, turvallisuutta ja hyvinvointia. Koulutus opettaa myös huomaamaan merkkejä, jotka voivat ennakoida väkivaltatilanteet. Traumataustan kokenut henkilö voi olla tilanteissa nopeasti ärtyvä, puolustautuu helposti, lähellä oleminen tuntuu hänestä epämurkavalta ja hän välttelee katsekontaktia. Ohjaaja voi omalla toiminnallaan niin sanotusti eskaloida tilanteen, joten on hyvä tunnistaa laukaisevia tekijöitä. Tai parhaimmassa tapauksessa ohjaaja voi saada tilanteen laukeamaan ilman väkivaltaa. Ohjaajan on hyvä olla johdonmukainen, rauhallinen, antaa tilaa, vaihtoehtoja sekä empatiaa. Tilanteissa tarvitaan luottamuksen ylläpitämistä ja läpinäkyvyyttä sekä edelleen ajatellaan "Mitä sinulle tapahtui?" (Suomen Mapa keskus2023.)

Iltapäivällä tein toisen nuoren kanssa tunneportaattiharjoitusta, jossa kävimme erilaisia arjen tilanteita läpi, miettien nuoren tunnetiloja näissä tilanteissa ja pohdimme, miten tunnistaa oman kiukun kasvaminen ja miten selviytyä näissä tilanteissa ilman, että satuttaa itseään tai toista.

Tunneportaat ovat menetelmä, jonka avulla lapsi voi pohtia yhdessä aikuisen kanssa omia negatiivisia tunteitaan, jotka nousevat esiin erilaisissa tilanteissa. Harjoituksessa on annettu valmiita esimerkkitalanteita, jotka lapsen arjessa voivat harmittaa. Voit myös itse keksiä tilanteita tai ongelmia. Lapsen kanssa voidaan miettiä hänessä nousevan tunteen voimakkuutta suhteessa ongelman kokoon. Pohdinnassa voi käyttää apuna tunnekortteja ja korttien avulla lapsi voi pohtia, mikä tunne kuvaa hänen kokemustaan esimerkkitalanteessa parhaiten. Tunneportaissa on 5 eri tasoa: 1. Mitätön ongelma, jolloin olo on hyvä, rauhallinen ja itsevarma, eikä nuori tarvitse aikuisen apua, 2. Pieni ongelma, jolloin olo ei ole kauhean hyvä, mutta en ole vielä vihainen. Voin olla siinä missä olen, sillä osaan rauhoittua itse ja jatkaa tilanteesta eteenpäin, enkä tarvitse aikuisen apua. 3. Keskikokoinen ongelma, minua harmittaa ja tulen surulliseksi ja saatan myös itkeä, minun täytyy kävellä pois tilanteesta, koska tilanne tuntuu kurjalta, enkä halua puhua kenellekään. 4. Iso ongelma, oloni on kurja ja hankala, minua suuttuttaa tosi paljon ja saatan myös itkeä. Saatan tehdä tai sanoa jotain mikä harmittaa myöhemmin tarvitsen aikuisen apua rauhoittumiseen, ja 5. Hätätila, minusta tuntuu, että räjähdän. Saatan huutaa, lyödä, potkia ja rikkoa tavaroita. En pärjää yksin, tarvitsen aikuisen siirtämään minut pois tilanteesta. On tärkeää, että rauhoituttuani puhun aikuisen kanssa, siitä miksi minusta tuntuu niin pahalta. (Viitottu rakkaus.)

Viitottu rakkaus sivuilta löytyy myös hyvät rauhoittumistaulu ja rauhoittumiskortit. Merkit toimivat joidenkin lasten ja nuorten kanssa, koska heitä voi provosoida aikuisen sanalliset komennot tilanteessa. Merkki tai kuva voi toimia paremmin. Tällöin muut tilanteessa olevat eivät välttämättä näe nuoren kanssa yhdessä sovittua merkkiä tai kuvaa, jonka ohjaaja näyttää ja nuori voi itse tehdä valinnan lähteä tilanteesta pois tai muuttaa toimintaansa.

Sunnuntai 14.4.2024

Sunnuntaina osa nuorista suuntasi ohjaajan kanssa markkinoille ja ravintolaan syömään. Osa nuorista ei pystynyt tai halunnut lähteä markkinoille, joten jäin asuinyksikköön ja valmistin nuoren kanssa ruoan. Päivään mahtui myös keskustelua nuoren kanssa, joka on kieltäytynyt syömästä. Syöminen tai enemmänkin syömättömyys on usein nuorilla keino, jolla he pyrkivät hallitsemaan ja saamaan tahtoaan läpi. Tänään keskustelustani nuoren kanssa oli hyötyä ja nuori tuli syömään. Markkinoilta tulijat toivat vielä metrilakritsia tuliaisiksi nuorelle.

#### Yhteenveto

Viikon aiheeni on erittäin ajankohtainen ja nuorten lisääntyvä pahoinvointi näkyy myös meillä sijaishuoltoyksikössä. Konflikti- ja väkivaltatilanteita joudumme selvittämään lähes päivittäin. Jos nuorella on erittäin puutteelliset ymmärrys- ja tunnetaidot sekä heikko resilienssi, niin tulee konfliktitilanteita usein väärinymmärryksistä ja hyvinkin pienistä asioista paisuu isoja. Jos nuorella ei ole kykyä kestää ja käsitellä näitä, on hyökkäys hänen ainoa keinonsa. Jussi Sudenlehden koulutus antoi paljon ajattelemisen aihetta ja eväitä työhöni. Tärkeimpänä ajatuksena, että kaiken avainasemassa on kohtaaminen, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, merkityksellisyys ja se, että kuuluu porukkaan. Me ohjaajat emme ole terapeutteja. Meidän tehtävämme on olla arjessa rinnalla kulkijana, kuunnellen, tukien ja ohjaten nuorta löytämään uusia selviytymiskeinoja tilanteisiin. Tarvittaessa tietenkin ohjaten nuori tarvittavien palveluiden piiriin saadakseen tarvitsemaansa hoitoa ja terapiaa.

Lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä ohjaajan tärkeä tehtävä on tukea nuoren valmiuksia mentalisointiin. Kyse on yksinkertaisista arkisista ja käytännöllisistä asioista, kuten kiireetön kuunteleminen ja kiinnostunut kysely. Nuoren kanssa jutellessaan ohjaaja ei ole ammattikasvattajan roolissa vaan asettuu kuuntelemaan nuorta tasavertaisena kumppanina. Tasavertainen kumppanuus ei kuitenkaan tarkoita, että ohjaaja ei asettaisi rajoja tilanteen niin vaatiessa. Tasavertaisuus merkitsee toisen kunnioittamista. Kyselemällä on tarkoitus saada nuori kertomaan tunteitaan ja ajatuksiaan. Mitä enemmän tunnet nuorta, sitä helpompi on tehdä hänen kehitystään tukevia ratkaisuja. Ohjaaja, joka ei vetäydy ammattiroolinsa taakse, mutta ei ole myöskään tunkeileva, antaa lapselle kokemuksen, jonka mukaan hän on tärkeä ja hänen tunteensa ja ajatuksensa ovat tärkeitä. Hänen ajatuksilleen ja tunteilleen ei naureta eikä niitä väheksytään. Parhaassa tapauksessa tällainen jutustelu missä pohditaan mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, ehkä myös huumorin sävyttämässä hengessä, edistää nuoren kehittymistä ja luovuutta. On muistettava, että ohjaajan ammatillisuus ei ole sitä, että hän tietää kaikki vastaukset ja osaa tehdä kaikki ratkaisut oikein. Päinvastoin ohjaajan ammattitaitoa on kysellä kuulostella ja ihmetellä. (Sinkkonen & Tervonen-Arnkil.2015, 185).

Sanotaan että elämä ei ole mustavalkoista vaan siihen liittyy paljon harmaan sävyjä, mutta unohtamme että harmaa ajattelu ei kehity kaikilla lapsilla yhtä helposti. Esimerkiksi oppimishäiriössä tai Asperger oireyhtymässä ajattelu on enemmänkin mustavalkoista. Ja kun me

vaadimme heiltä harmaan sävyistä ajattelua, alkavat nämä lapset käyttäytyä haastavasti, koska eivät ymmärrä mitä tarkoitamme. Kun lapsella on kielen kehityksessä pulmia, altistavat ne lapsen sosiaalisille, emotionaalisille ja käyttäytymisen ongelmille. Kun lapsella ei ole kykyä ratkaista pulmia ajattelun avulla, lähestyy hän ongelmia enemmän tunteiden vallassa ja nämä tilanteet johtavat usein ei toivottuun jopa aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Greene 2009, 30-32.)

Jussi Sudenlehti muistutti myös, että ongelmamme ehkä onkin ensisijaisesti se, että yritämme pakottaa neurokirjoltaan erilaisia lapsia mahtumaan ”neurotyypillisten”, niin kutsuttujen ”normaalien” henkilöiden elämäntapaan. Vaikka sen pitäisi olla juuri toisinpäin. Tästä olen Sudenlehden kanssa täysin samaa mieltä.

Sana maadoittaminen nousee myös usein esille traumainformoitua työtettä tutkiessani ja olen siihen myös työnohjauksessa tutustunut. Tulee monia tilanteita työelämästä mieleen, jolloin nuori olisi tarvinnut tukea pystyäkseen maadoittua.

Maadoitustekniikka on mindfulnessiin perustuva lähestymistapa, jonka kehitti tunnettu keho-terapeutti Alexander Lowen. Maadoitustekniikan avulla voidaan maadoittaa tai ankkuroida itsemme, sekä keskittyä nykyhetkeen. Maadoitustekniikan avulla voidaan vähentää pakkomielleisiä tai ahdistuneita ajatuksia ja traumaattisten muistojen tuskaa. Sen avulla voidaan jopa estää paniikkikohtauksen ilmaantumista. Traumaperäisestä stressihäiriöstä kärsiville, traumat ovat kuin haavoja, jotka eivät ole parantuneet ja joihin mieli palaa aina uudestaan.

Maadoitustekniikka helpottaa takaiskujen ja jopa dissosiaatiohetkien hallintaa. Mutta miten maadoitus sitten toimii? Maadoitustekniikka toimii kehollisen ja aistinvaraisen aktivoinnin kautta. Tekniikan tavoitteena on kokea miellyttäviä tuntemuksia, jotka saavat tuntemaan olon eläväksi, rentoutuneeksi ja yhdistettynä ärsykkeisiin rauhoittamaan mieltäsi. Mielen rauhoittamisessa toimii aistien aktivointi. Maadoituksen päätavoite on paluu todellisuuteen eli palauttaa huomio nykyhetkeen ja neutraaleihin ärsykkeisiin ilman uhkaa. (Mielen ihmeet 2024). Itse olen käyttänyt maadoituksessa ihan yksinkertaisesti jo sitä, että jalkapohjat ovat tukevasti maassa sekä jääpalan pitämistä käsissä tai suussa. Tämä menetelmä on usein rauhoittanut ahdistunutta nuorta.

Heikko resilienssi näkyy lastensuojelun sijaishuollon nuorilla usein heikkona stressinsietokykyinä, muutosvastaisuutena sekä sinnikkyiden puuttumisena. Tässä näkyy myös nuorten heikko itsetunto. Kun ei edes yritä, niin ei voi epäonnistuaakaan.

Resilienssiä tarvitaan, jotta pärjää elämässä. Resilienssi on joustavuutta, sitkeyttä, toiveikkuutta, stressin ja paineen sietokykyä ja vastoinkäymisistä selviytymistä. Resilienssin kyvykyys on synnynnäinen ominaisuus, joka kytkeytyy kiintymyssuhteen laatuun, mutta ympäristö muokkaa ja kehittää sitä koko ajan. Resilienssikykyä pystytään tukemaan ja vahvistamaan koko elämän ajan monenlaisin tavoin. Resilienssien muodostamisessa keskeisintä on

lapsuudenkodin merkitys, mutta vaikka lapsi olisi saanut niin sanotusti heikot eväät kotoaan, voidaan hänen pärjäävyyttään ja resilienssikykyä vahvistaa muissa kasvuympäristöissä. Resilienssikykyä tukevia tekijöitä lapsella ovat turvallinen aikuinen, hyvät kaverisuhteet, lasta tukevat harrastukset ja unelmien vaaliminen. Resilienssiä tukevia tekijöitä on muun muassa osallisuuden kokemukset, emotionaalisesti läsnä olevat aikuiset sekä mahdollisuus puhua omista tunteistaan ja saada tukea vaikeassa hetkessä, mahdollisuus ilmaista omia mielipiteitään sekä itsetuntemuksen vahvistaminen ja merkityksellisyyden kokemuksen vaaliminen. (Linner Matikka 2020, 139-140.)

Haavoittavien kokemusten vaurioita voidaan korjata kaikilla tasoilla yksilöstä yhteisöön, luomalla otollisia ja turvallisia tiloja, jotka mahdollistavat inhimillisen kasvun sekä hyvinvoinnin ja terveyden optimoitumisen. Korjaaminen tapahtuu sydänyhteyden, turvan, toivon ja myötätunnon kautta. Traumatiotoisesti meidän on vahvistettava kaikkien resilienssiä, toivoa, myötätuntoa ja iloa. (Katajamäki, M & Sarvela, K. 2024.)

Väestöliiton asiantuntijat ovat kehittäneet Aggression portaat -mallin, joka tarjoaa sekä nuorille, että vanhemmille keinoja tunnistaa nuoren tunnekehityksen vaiheita. Mallin tavoitteena on oppia aggression ja haastavien tunteiden hallintaa sekä rakentavaa tunteiden purkamista.

Tiedämme, että kaikki tunteet ovat tarpeellisia ja niiden kieltäminen voi olla haitallista. Tunteiden hallintaan kuuluu tunteiden ymmärtäminen, oman toiminnan vastuu, tunteiden sanallistamisen opettelua ja hidasta hallinnan harjoittelua. Aggression portaat ovat kasvuhaasteiden kohtaamiseen sekä lapsen ja nuoren ymmärtämiseen hänen vaihtelevissa ja koko ajan muuttuvissa kehitysvaiheissaan oleva työkalu. Työkalu antaa myös mallin puhua haastavista tunteista lapsille ja nuorille sekä tukee vanhempia lapsen ja nuoren kehitysvaiheiden tunnistamisessa. Aggression portaat tukevat kasvattajaa pysymään aikuisena ja olemaan vastamatta vihalla lapsen tai nuoren kehityshaasteisiin. Aggression portaat kuvaavat lasten ja nuorten kehitystä ikävaiheittain. Jokainen portaiden askelma ja kehitysvaihe on tärkeä.

Esimerkiksi 14-17-vuotiaan nuoren kehitysvaiheeseen kuuluu, että hän saattaa peittää epävarmuuttaan isotteluun ja uhmaan. Samalla nuori haastaa aikuiset tiukempaan rajanvetoon. Uhmaamalla nuori myös testaa oman valtansa rajoja ja välittävätkö aikuiset hänestä oikeasti. Olemalla ja tekemällä toisin, mitä aikuiset häneltä odottavat, hän voi tavoitella itsenäisyyden ja erillisyyden kokemusta. Nuori kokeilee, onko tutuista aikuisista hänelle vastusta ja turvaa. Samalla hän kasvattaa itselleen uskallusta tulevaa itsenäisyyttä kohti. (väestöliitto 2024.)

Lastensuojelun sijaishuoltouksikoissa koulutetaan myös ART (AGGRESSION REPLACEMENT TRAINING) -kouluttajia. ART-koulutuksessa opetetaan epäsosiaalisesti käyttäytyville nuorille valmiuksia rakentavaan vuorovaikutukseen. (Suomen ART ry 2024) Itselläni tätä koulutusta ei

vielä ole, mutta olen tutustunut koulutukseen ja toivoisin tulevaisuudessa voivani päästä ART-koulutukseen ja sitä kautta pitämään ART-ryhmää asuinyksikössämme.

Sudenlehden koulutuksessa kävimme läpi, kuinka lapsen aggressio on yksi hankalimmin koettavissa asioista ammattikasvattajille ja kasvattajille, eikä yhtään vähempää siksi, että se herättää hoitavassa aikuisessa omia tunteita ja tuntemuksia. Miten minä olen käsitelty ja hyväksynyt aggression. Mutta minkälainen olisi lapsi, joka ei olisi aggressiivinen? Hän ei osaisi asettaa rajoja ympärilleen, hän olisi altistuva kaikissa suhteissa ja hän ilmaisisi vihansa kasvattajaa kohtaan ainoastaan idealisoimalla hänet. Aggressio on tunne, jonka tarkoitus on ollut alun perin asettaa rajoja itsensä ja muiden välille niin, että selviytyminen on mahdollista. Vaikeaksi aggression tekee se, että integroidakseen tämän tunteen, lapsen pitää harjoitella sitä usein. Mikäli tämä harjoittelu jää tekemättä pienenä, kohtaamme usein vaikean ristiriidan; lapsella on jo kokoa satuttaa ympärillään olevia, mutta ei kehityksellisiä taitoja sietää aggressioitaan. Lapsen aggressioon vaikuttaa impulssikontrollin puute, stressi, aiemmat kokemukset, mallit ja neuropulmat.

Lienevätkin kriisit voivat olla ylivoimaisia ja johtaa aggressioon. Häpeän aktivointi lapsella, jolla on kiintymyspulmia, voi johtaa aggressioon. Lapsen aggressiolle pitäisi olla nollatoleranssi, mutta onko se mahdollista? Aggression hoidossa on tärkeää ennaltaehkäisy. Tärkeää on se, ettei aikuinen uhriudu, opetetaan lapselle impulssikontrollia ja haetaan korvaavaa toimintaa, vältetään häpeää ja annostellaan kieltoja, eikä aktivoida traumaa. (Sudenlehti, J. 2024.)

Sudenlehti esitteli kaksi väkivallan muotoa, jotka ovat reaktiivinen aggressiivisuus ja proaktiivisesti aggressiivisuus. Reaktiivisesti aggressiivinen lapsi on äkkipikainen, suuttuu helposti, kokee ympäristönsä uhkaavaksi ja vihamieliseksi. Tällöin reaktiona on aggressio. Proaktiivisesti aggressiivinen lapsi kiusaa tahollaan toista, määräälee ja pakottaa, haluaa nolata, sekä uskoo, että aggressio kannattaa.

Reaktiivisen aggression hoidossa vähennetään lapselta uhkaavia tilanteita ja viedään huomio mukaviin asioihin, harjoitellaan tunneharjoittelua ja toisten aikomusten tulkitsemista. Hoidossa tärkeää on turvallinen ja luottamuksellinen suhde aikuiseen. Proaktiivisesti aggressiivisen lapsen kanssa etsitään vaihtoehtoisia toimintatapoja niin, ettei lapsi saavuta tulosta proaktiivisuudella. Vahvistetaan ei aggressiivista puolta systemaattisesti, sanktiot väkivallasta eli opetellaan syy seuraussuhteita ja selvitetään tilanteita riittävästi niin, että selvittäminen tuntuu vaikealta mutta ei tuota liiallista häpeää. (Sudenlehti, J. 2024.)

Molempia aggressiivisuuden muotoja esiintyy lastensuojelun sijaishuollossa, joten niiden ymmärtäminen ja se miten niiden kanssa tulisi toimia, on meille ohjaajille tärkeää tietoa. On tärkeää ymmärtää, että lasten käytösoireilulle on aina syynsä. Syitä voi olla esim. hankala olo (kipu väsymys nälkä jano liiat aistiärsykkeet stressi), riittämättömät taidot tilanteesta selviytymiseen (uusi tilanne toiminnanohjauksen tai sosiaalisten taitojen ongelmat),

selviytymistapa hankalasta tilanteesta pois pääsemiseksi (mallioppiminen tai aiempien kokemusten kautta), hyväksynnän hakeminen, altistavat ominaisuudet ja kokemukset (impulsiivisuus, traumat), provokaatio (toiset lapset aikuiset), sietämätön tilanne tai tunne (ylivoimaiset vaatimukset, uhatuksi tai nolatuksi tuleminen, hämmennys ja pelko). (Sudenlehti, J. 2024.)

Lapsen aggression syitä taas yleensä on tunnekylläisyys, kiintymyssuhteen häiriö, johon voi liittyä empatia kyvyttömyys, puutteelliset vuorovaikutussuhteet, lukutaito, johon voi liittyä neuropsykiatriset häiriöt tai traumaperäiset häiriöt. (Sudenlehti, J. 2024.)

Muistetaan siis, että kaikista tärkeintä on suhteet, porukassa pysyminen, toiminta, osallisuus ja merkitys. Peilisolujen kautta eli kasvojen ilmeistä ynnä muusta sellaisesta aistimme toisten tunnetiloja. Aivojen tehtävä on pakottaa meidät heimoon, jolloin ihmisen oireet ovat toimimattomaa suhdetta ihmiseen, ympäristöön ja heimoon. Ongelmana on myös vireystilan säätely, joka aiheuttaa epäonnistumisia suhteissa. Traumaa hoitaessa opetetaan liittymään, tulkitsemaan toista ihmistä ilman vaaraa. Tämä tapahtuu peilisuhteessa, jossa on dialogi ja reflektio. Vastavuoroisuus; olet minun mielessäni ja sisällä. Traumaperäisestä stressistä kärsivä ihminen tulkitsee ihmiset joko merkityksettömiksi tai tavarallisiksi ja seurauksena on eristäytyminen. Tarpeena on kuitenkin osallisuus joukkoon, joka rakentaa uusia aivoyhteyksiä hyvässä suhteessa. Kun koemme uhkaa, turvaudumme vaistomaisesti sosiaaliseen liittymiseen, jos kukaan ei auta (tästä johtuu myös empaattisen vaste ja merkitys traumassa). Elimistö turvautuu alkukantaiseen mekanismiin, taistele tai pakene. Jos sekään ei onnistu esimerkiksi, kun olemme jumissa tai meitä pidetään kiinni, seuraa jähmettyminen ja romahtaminen. Tässä kohtaa aivot muuttuvat. (Sudenlehti J. 2024.)

Kun ihminen ei pysty havaitsemaan mikä on vaarallista ja turvallista käytetään itsesäätelyn keinona usein lääkkeitä ja päihteitä tai pakonomaista toimintaa tai jatkuvaa avuttoman yhteyden hakemista toiseen. Ruumiillinen minätietous, missä tunne tuntuu, suunnataan huomioon kehoon. Rauhoita huomio kehoon, ettei raivo aktivoidu. Turvallisuus tässä mahdollistaa etäisyyden kokemuksesta ja kokemus ei vie mukanaan. Tärkeää on myös rentoutuminen ja yliviireiden poistaminen eli kehoa vakauttamalla rahoitamme myös aivot, hengitys, jooga, meditaatio, rentoutus, laulaminen, leikkiminen, liikkuminen ja rytmi. Minätietoisuuden palauttaminen. Kun on turvallista, voidaan miettiä, huomasitko tuon asian. Kun lähestyimme sitä tunnetta, menit kireäksi ja kun hengitit, rentouduit ja se katosi. (Sudenlehti J. 2024.)

## 5.8 Miten ohjaaja jaksaa?

Viikkosuunnitelma 15.4.-21.4.2024

Kahdeksas viikko painottuu työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

Se miksi halusin opinnäytetyön viimeisessä viikossa ottaa aiheeksi työhyvinvointi ja työssä jaksaminen johtuu siitä, että lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä tehtävä työ on erittäin arvokasta ja tärkeää, mutta samalla se on ajoittain hyvinkin raskasta ja lapset ja nuoret tarvitsevat turvallisen aikuisen, joka jaksaa tukea ja huolehtia heidän tarpeestaan. Kun ohjaajan hyvinvointi ja jaksaminen on kunnossa, hän on myös motivoituneempi tekemään työtä ja pystyy sitoutumaan lapsen ja nuoren kuntoutukseen kokonaisvaltaisesti. Kun ohjaaja on tyytyväinen omaan työhönsä ja työympäristöönsä, luovat ne myös positiivisen ilmapiirin koko työpaikalle ja tällä tavalla edistävät yhteistyötä ja kommunikaatiota kaikkien kanssa.

Työhyvinvointiin vaikuttaa moni asia. Se muodostuu tasapainosta työn ja vapaa ajan välillä. Muistan työohjaajan joskus sanoneen: pidä yksityiselämä niin mielenkiintoisena, ettei sinne työasiat mahdu. Itse pidän erittäin tärkeänä juuri työn rajaamista. Kun olen töissä, pyrin tekemään työni hyvin ja kun taas pääsen vapaa ajalle, pyrin unohtamaan työasiat, vaikka aina se ei tietenkään helppoa ole. Työhyvinvointiin vaikuttaa työpaikalla kaikki, niin työntekijä itse kuin johtotaso ja työnantaja.

Viikon tavoitteenani on tarkastella työyhteisöäni miettien, mikä siellä tukee työssä jaksamista ja mitä keinoja ja menetelmiä työyhteisön hyvinvointiin ja jaksamiseen voisi löytää lisää.

Laadukkaan työn ja työssä pysymisen edellytys on toimiva työyhteisö. Työyhteisöä voi aina kehittää ja tehdä paremmaksi. Avoin ja kannustava ilmapiiri, missä ongelmistakin pystyy helposti puhumaan, on hyvän työyhteisön edellytys. Tähän kuuluu hyvä tiedonkulku työyhteisön sisällä ja vaikutusmahdollisuudet omaan työhön ja työyhteisön toimintaan. Hyvän työyhteisön toimintakulttuuriin kuuluu arvostus sitoutuminen joustavuus ja luovuus. Työyhteisössä toteutuu tasa-arvo, oikeudenmukaisuus ja yhdenvertaisuus. Toimivassa työyhteisössä työntekijät tulevat mielellään töihin ja kokevat työpaikan turvalliseksi. Työstä saadaan ja annetaan palautetta sekä kiitosta. Ja näin ollen myös työntekijöiden vaihtuvuus ja sairauspoissaolot ovat vähäisiä. (Talentia 2024.)

Maanantai 15.4.2024

Työviikkoni alkoi TH-päivällä. Tuolloin työvuorosunnittelu on tehty niin, että en ole niin sanotusti vahvuudessa vaan voin keskittyä hoitamaan terveydenhuollon asioita. Päivääni kuului lasten ja nuorten lääkeseurainten hoitoa sekä ohjaajien lääkelupien saattamista kuntoon. Lääkehoito vaatii rauhallista keskittymistä työhön, jolloin on myös tärkeää, ettei keskeytyksiä tule. Hyvä perehdytys lääkehoitoon ja lääkeluvat kaikilla työntekijöillä on edellytys hyvään ja turvalliseen lääkehoitoon, joten siihen myös kannattaa panostaa. Hyvän perehdytyksen myötä työntekijä saa varmuutta työhön ja se tukee myös jaksamista. Iltapäivällä vielä ennen kotiin lähtöä kävin esimieheni kanssa kehityskeskustelun.

Hyvä työvuorosuunnittelu on tärkeää työssä jaksamisen ja viihtymisen vuoksi. Lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä tehdään kolmivuorotyötä ja se tuo omat haasteensa työvuorosuunnitteluun.

Hyvä työvuorosuunnittelu edistää henkilöstön hyvinvointia. Hyvään työvuorosuunnitteluun kuuluu läpinäkyvyys ja työntekijöiden toiveiden kuuleminen. Hyvässä työvuorosuunnittelussa pystytään huomioimaan myös työntekijöiden elämän eri vaiheet ilman, että toiminta millään tavalla vaarantuisi. Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön työehtosopimus antaa selkeät raamit työvuorosuunnittelulle. (Tehy 2023). Meidän asuinyksikössämme on käytössä kuuden viikon työaikajakso ja työntekijöiden toiveita kuunnellaan hyvin sekä pyritään tukemaan työntekijän harrastuksia työvuoroja tehdessä.

Kuuden viikon työaikajakso palvelee toimintaa, mutta ennen kaikkea työhyvinvointia. Työntekijät voivat suunnitella elämäänsä pidemmälle ja pystyvät paremmin yhteensovittamaan työ- ja vapaa-aikaansa. Kuuden viikon työsuunnittelu mahdollistaa myös pidempiä vapaajaksoja, jolloin palautuminen työn tuomasta rasituksesta on myös parempaa. (Tehy 2023).

Kehityskeskustelun avulla sekä esihenkilö että työntekijä näkevät ja tunnistavat missä ollaan menossa, miten siihen on tultu ja mihin suuntaan kannattaisi seuraavaksi tähdätä sekä miten sinne päästään. Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija Heli Clottes kiteyttää ”kehityskeskustelun päätarkoitus on auttaa kehittymään ja kehittämään organisaation kaikilla tasoilla”. Vaikka kehityskeskustelussa huomio onkin yksittäisen työntekijän tilanteessa, se ei silti ole irrallaan siitä, mitä tiimissä ja organisaatiossa tapahtuu. Parhaimmillaan kehityskeskustelut johtavat siihen, että työntekijän, tiimin ja organisaation välille rakennetaan siltoja ja näin toimintaa kehitetään entistä paremmaksi. Kehityskeskusteluun tulee molempien osapuolien valmistautua, ja on muistettava, etteivät esihenkilön ja työntekijöiden arkiset juttutuokiot korvaa kehityskeskustelua. Molemmat ovat kuitenkin tärkeitä. Kuulumisten vaihtaminen arjessa mahdollistaa sen, että itse kehityskeskustelussa ilmapiiri voi olla rennompaa luottamuksellisempi ja avoimempi. Säännöllisiä kehityskeskustelua käytyään esihenkilö pysyy helpommin selvillä siitä, miten työntekijät voivat. Työhyvinvointi, työmäärä ja työkuormitus ovat tärkeitä aiheita kehityskeskusteluissa. (Työterveyslaitos 2022).

Tiistai 16.4.2024

Meillä oli TYHY, eli työhyvinvoinnin kehittämispäivä. Päivä alkoi rajoitustoimenpidekoulutuksella ja lounaan jälkeen pohdimme vielä pienryhmissä ohjaajan perustehtäviä. Tämän jälkeen nautimme yhdessä päivällisen, jonka jälkeen vietimme yhdessä aikaa ilman työasioita. Tyhy-päivät mahdollistavat, että tutustumme paremmin toisiimme. Työkaverin tunteminen tukee työarjessa tiimityön joustavuutta. Kun tuntee työkavereita muuallakin kuin työpaikalla, niin se luo myös turvaa arjen tilanteissa. Tyhy-toiminnan tavoitteena on luoda positiivista

ilmapiiriä, tukea ja edistää työntekijöiden hyvinvointia ja jaksamista. Tyhytoiminta voi pitää sisällään monenlaisia aktiviteetteja ja tapahtumia kuten työpaikkaliikuntaa koulutuksia ja henkilöstöjuhlia. Lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä, kun tehdään työtä kolmivuorossa, on myös tyhytoiminnan järjestäminen haastavaa. Tähän kuitenkin kaikilla työntekijöillä pitäisi olla oikeus. Koinkin juuri tämän tyhy-toiminnan olevan suuri kehittämisen kohdetta työssäni.

Sosionomiopintojen aikana olemmekin suunnitelleet opiskelijakavereiden kanssa juuri lastensuojelun sijaishuoltoyksikköön työhyvinvointivartin. Työhyvinvointivartin tarkoitus on saada pidettyä silloin tällöin pieni tauko työpäivän sisällä. Työhyvinvointivartin aikana työntekijä voi mennä rauhalliseen tilaan, jossa hän voi valita tekemiseksi muun muassa rentoutumista, musiikin kuuntelua, venyttelemistä tai mikä kenelläkin toimii. Olemme tiimissämme tehneet myös niin, että työnohjauspäivinä kaikki tekevät pitkän työvuoron, jolloin työnohjauksen jälkeen teemme yhdessä mukavia asioita koko tiimin kanssa nuoret mukaan lukien. Olemme käyneet mm. retkeilemässä, keilaamassa ja Mega Zonessa, sekä pitäneet yhteiset talkoot. Nämä yhteiset päivät ovat tiimiyyttäneet meitä ja luoneet vahvaa yhteishenkeä. Nyt olenkin pohtinut voisiko välillä työnohjauspäivänä olla tyhy-toimintaa. Tuolloin pääsääntöisesti kaikilla työntekijöillä on työvuoro ja on erittäin tärkeää, että kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua tyhy-toimintaan.

Hyvään ja toimivaan työpaikkaan kuuluu yhteisöllisyys, joka alkaa yhteisistä arvoista, jotka määrittelevät työn toimintamalleja. Yhteisöllisyyteen kuuluu työntekijöiden välinen yhteistyö erilaisine muotoineen. Yhteisössä muodostetaan yhdessä sääntöjä ja normeja, ja jokainen yksilö taas vaikuttaa yhteisön toimivuuteen omilla valinnoillaan ja toiminnallaan. Yhteisöllisyyden perustana on oikeudenmukaisuus ja luottamus. Yhteisöllisyyden kehittäminen ei ole mikään irrallinen osa työtä, vaan jokapäiväistä työhön liittyvää toimintaa, joka edistää työhyvinvointia. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 11-13, 86.)

Tyhy-toiminnan tarkoitus on lisätä työyhteisön hyvinvointia, sekä yksilön psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja. Tyhy-toiminnan avulla työyhteisön ilmapiiri voi parantua, sekä me-henkisyys lisääntyä. Tyhy-toiminta on osa työhyvinvoinnin kokonaisuutta, johon kuuluu myös esimerkiksi työterveyshuolto ja työympäristön viihtyisyys. (Otala & Ahonen 2003, 23-24.)

Työnohjaus on itselleni ollut erittäin tärkeä paikka työstää omaa työssä jaksamista. Olen työhistoriani aikana ollut erilaisissa työnohjauksissa riippuen aina työyhteisön tilanteesta. Joskus työnohjaus on ollut enemmän case-tyyppinen, jolloin on purettu yksittäisiä tilanteita työpaikalla. Joskus taas työnohjaus on painottunut koko työyhteisön kehittämiseen ja sitä kautta työssä jaksamiseen. Olen ehdottomasti sitä mieltä, että kaikilla hoito- ja kasvatustyötä tekevillä tulisi olla oikeus työnohjaukseen.

Sosiaali- ja kasvatusalalla kaikilla työntekijöillä tulisi olla oikeus työnohjaukseen. Työnohjauksella vaikuttaa kaikkiin, niin työntekijään, työyhteisöön kuin itse työhön. Työnohjauksen tarkoituksena on selkiyttää ja vahvistaa työntekijän perustehtävää ja ammatti-identiteettiä sekä työssä jaksamista. Työnohjauksen avulla voidaan parantaa työyhteisön ilmapiiriä ja luottamusta. Työnohjauksen myötä päästään myös kehittämään erilaisia työtapoja ja myös työn tuloksellisuus ja laatu voivat parantua. Työnohjausta voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmätyöyhteisöohjauksena. Työnohjauksessa tutkitaan, arvioidaan ja kehitetään omaa työtä sekä työn herättämiä tunteita sekä käydään läpi kokemuksia, työrooleja ja koko työyhteisön toimintaa. Työnohjaus perustuu luottamuksellisuuteen, sekä vuorovaikutukseen ja tärkeässä roolissa on työntekijän omat pohdinnat. (Talentia.)

Torstai 17.4.2024

Päiväni alkoi opiskelijan arviointikeskustelulla. Palautteen antaminen ja saaminen eivät ole meille kaikille helppoa, mutta sitä kannattaa harjoitella sillä se on tärkeää niin työn kehittymisen kuin jaksamisenkin kannalta. Opiskelijaa ohjattessani olen kiinnittänyt myös erityistä huomiota yksikköömme perehdyttämiseen. Perehdyttämisellä on suuri vaikutus siihen, miten tervetulleeksi ihmiset itsensä kokevat. Hyvä perehdytys lisää myös varmuutta uskaltaa tarttua asioihin. Hyvän perehdyttämisen myötä myös yhteishenki työpaikalla paranee, sinne on mukava tulla ja myös työntekijöiden vaihtuvuus vähenee.

Opiskelijan kanssa kävimme myös yksikköemme turvallisuussuunnitelmaa läpi. Turvallisuus on erittäin tärkeä osa työssä jaksamista. Työskennellessä lastensuojelun vaativan tason sijaishuoltoyksikössä voi tulla eteen hyvinkin haastavia tilanteita, jotka kuormittavat jaksamista. Sen vuoksi onkin erityisen tärkeää, että yksikön työturvallisuus on tarkkaan mietitty. Tähän kuuluu myös väkivaltatilanteiden purku. On tärkeää, että tilanteet pystytään käymään läpi mahdollisimman pian ja työntekijällä on mahdollisuus saada myös apua työterveyden kautta. Työturvallisuuteemme kuuluu myös se, että kaikki työntekijämme ovat käyneet MAPA eli haasteellisen käytöksen ennaltaehkäisy ja hallinta koulutuksen.

Perjantai 18.4.2024

Päivään kuului henkisesti raskauden asioiden läpikäymistä ja oma jaksaminen oli koetuksella. Tärkeäksi nousivat hyvä työyhteisö, jossa asiat voidaan käydä läpi ja esihenkilöltä saa tukea. Päivän tapahtumien myötä ajatuksiini nousikin uupumus, jota vastaan me kaikki tätä työtä tekevät varmastikin joskus taistelemme. Empatia kuuluu kaikkeen suhdekeskeiseen kohtaamiseen ja näin ollen myös ohjaajan työhön vahvasti. Kun toistuvasti kohtaa muiden vaikeuksia ja pahoinvointia on se itselle hyvin kuluttavaa. Tällöin onkin erityisen tärkeää löytää itselleen niitä suojaavia menetelmiä. Itselläni toimii, että asian pystyy purkamaan jonkun kanssa siellä työpaikalla. Kotiin päästyä minua auttaa esimerkiksi ulkoilu tai joku muu aktiviteetti, joka saa

ajatukset heti pois työstä ja haastavista tilanteista. Uupumuksen estämiseksi onkin tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ja asettaa rajat omalle työpanokselle. Omasta itsestä huolehtiminen, johon kuuluu riittävä lepo, terveellinen ruokavalio, rentoutuminen ja liikunta ovat avainasemassa haastavassa työssä jaksamisessa. Rajojen asettaminen omalle työlle ja vastuualueille on myös erityisen tärkeää. Oman jaksamisen kannalta on tärkeää opetella tunnistamaan omat tunteet ja tarpeet sekä kehittää itsesäätelytaitojaan ja pyrkiä säilyttämään myönteinen asenne työtä kohtaan.

Myötätuntouupumusta käytetään kuvaamaan auttamistyötä tekevien altistumista epäsuorasti asiakkaan traumalle. Myötätuntouupumus on kokemus, jota harvoin voi välttää työskennellessä kärsimysten parissa. Kun työntekijä kohtaa traumatisoituneen asiakkaan, myös hänen stressitasonsa nousee, jotta hän voi kohdata asiakkaan empaattisesti ja ymmärtääkseen häntä. Jos työntekijän altistuminen on pitkäaikaista, nousee stressitaso entisestään ja palautuminen on vaikeampaa. Työntekijän kokema myötätunto antaa myös merkityksellisyyden kokemusta, mutta henkilökohtainen historia, elämäntilanne ja stressin säätelytaidot vaikuttavat, kuinka työntekijä sietää stressiä. Me kaikki ihmiset olemme sosiaalisia olentoja, jotka tarvitsevat sosiaalisia taitoja selviytymiseen ja empatia on tärkeä osa selviytymistä. Empatiasta voi kuitenkin tulla liikaa kuormitusta, jos siitä syntyvää tunnetaakkaa ei pääse purkamaan. Ammateissa, joissa kohdataan ihmisten kärsimyksiä, nousee avainasemaan työyhteisön yhteen toimivuus, kannattelu, johtajuus, sekä työnohjaus. Työstä palautuminen ja tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä on erittäin tärkeää, jotta stressitasoa saa laskettua, eikä työ vie myötätuntouupumukseen. (Linner Matikka Hipp2023,264-268.)

Osaamisen kehittäminen on myös tärkeä osa työhyvinvointia ja työnantajalla onkin velvollisuus täydennys kouluttaa työntekijöitään. Käymme esihenkilön kanssa yksikkömme koulutussuunnitelman läpi alkuvuoden tiimipalavereissa ja jokainen työntekijä käy vielä omaa henkilökohtaisia koulutussuunnitelmaa ja tavoitteitaan läpi kehityskeskustelussa lähiesihenkilön kanssa. Työnantajamme kuuntelee koulutustarpeitamme ja vastaa niihin mielestäni hyvin. Tärkeintä on, että, työntekijällä itsellään on halu kehittyä ja kehittää työtään.

#### Yhteenveto

Menetelmiä työhön lasten ja nuorten kanssa tukemiseen on paljon, mutta miten huolehtia siitä tärkeimmästä työkalusta, eli itsestään? Heitämme itsemme alttiiksi kaikenlaisille tunteille päivittäin ja joudumme kohtaamaan hyvinkin raskaita asioita työssämme, joten itsestään on pidettävä huolta. Ajattelen, että kaikki lähtee omasta hyvinvoinnista. Perusasiat, lepo, liikunta ja ravitsemus täytyy olla kunnossa. Vapaa-ajan mielekkyys; perhe, ystävät ja harrastukset pitävät työasiat poissa mielestä vapaa-ajalla. Omat tunteet ja tarpeet täytyy myös pitää etusijalla.

Teemme työtä nuorten kanssa ja olemme koko työpäivän ajan erilaisten tunteiden äärellä. Havahdumme epämiellyttäviin tunteisiin, kun ahdistumme ja kehomme antavat meille viestejä, syke nousee, rinnasta puristaa tai hikoiluttaa. Meiltä jää kuitenkin usein huomaamattain hyvät tunteet kuten rauhallisuus ja tyyneys. Kannamme mukanaamme työpäivästä monien tunteita niin nuorten, kuin työkavereiden. Haasteelliseksi työmme tekee juuri tunnekuormat. Meillä täytyy olla keinoja purkaa tunnekuormaamme ja siksi onkin tärkeää pohtia omaa hyvinvointia tukevia asioita. Meidän on tunnistettava omia tunteitamme ja tarpeitamme niiden takana. Omien tarpeiden laittaminen etusijalle on tärkeintä, koska meillä ei ole muille mitään annettavaa, jos ei ole mistä ammentaa. Toisinaan omien tarpeiden tunnistaminen on kuitenkin vaikeaa. Maria Matilainen on tehnytkin tarvesanalistan, josta voi pohtia valmiista sanoista, mitä tarpeita minulla on, mitä niiden takana on ja miten voin auttaa tarpeitani toteutumaan? Matilaisen listalta poimin pääsanat yhteys, leikki, eheys, itsenäisyys, rauha, kehon hyvinvointi, sekä merkitys. (Matilainen 2023, 291-292.)

Työ on meille monelle iso, merkityksellinen asia, siksi onkin tärkeä miettiä työn rinnalle muita tärkeitä asioita elämässämme. On hyvä muistaa vanha kolmijakoinen malli vuorokauden jakautumisesta kahdeksan tunnin osiin; Työ 8 h, vapaa-aika 8 h ja lepo ja nukkuminen 8 h. Tärkeää on myös miettiä mihin ja miten voin itse vaikuttaa? Voimaantumisen kannalta on tärkeää, että on vaihtoehtoja ja vaikutusmahdollisuuksia, mutta myös ymmärrystä, ettei kaikkea emme voi muuttaa, vaikka kuinka haluaisimme. Kun keskittyy työssä niihin asioihin, joihin voi vaikuttaa ja tekee niissä muutoksia auttaa se jaksamaan työssä. (Matilainen 2023, 293-294.)

Kukaan ei selviä yksin. Ei nuori haasteistaan, etkä sinäkään auttajana. Työhyvinvointiin vaikuttaa paljon millainen työyhteisö sinulla on ympärillä. Raskaassa arjessa tarvitsemme huumoria. Meillä tulee olla yhteiset pelisäännöt ja noudattaa niitä. Työn jakautuminen tasapuolisesti on myös edellytys työssä jaksamiselle. Tiimissä myös kaikilla tulee olla selvillä nuoren kuntoutustavoitteet ja tehdä yhdessä töitä tavoitteiden saavuttamiseksi. Työtämme tukee myös moniammatillinen verkosto. Kukaan meistä ei voi yksin nuorta auttaa, vaan tarvitsemme ympärillemme ja nuoren ympärille verkoston. Minä teen nuoren kanssa päivittäin työtä, mutta apunani on vanhemmat, sosiaalityöntekijä, työkaverit, esimies, koulun henkilökunta sekä nuoren terveydenhuollon ihmiset. Kun tämä verkosto toimii ja kaikki tekevät oman työnsä, tukee se kaikkien jaksamista ja nuori saa parhaan mahdollisen tuen.

Arjen haasteita täytyy rohkeasti ottaa esille ja pohtia eri ammattilaisten kanssa keinoja tukeakseen. Kenenkään ei ole tarkoitus jaksaa yksin, vaan keksiä toimivia menetelmiä ja ratkaisuja yhdessä. Moniammatillinen yhteistyö on erityisen tärkeää silloin, kun arjessa on paljon haasteita. (Matilainen 2023, 300-301.)

Tutkiessani palautumista löysin itselleni uuden käsitteen; Reload, palautumiseen liittyvä käsite. Reload sisältää tiedon millainen palautuminen on sopivaa juuri minulle, sekä siitä, mitä

käytännönläheisiä työkaluja ja harjoituksia voin käyttää saadaksesi voimaa arkeen. Reload käsitteeseen kuuluu sekä fyysinen, että henkinen palautuminen. Kiire ja stressi eivät välttämättä ole huonoja asioita, vaan ne juuri voivat motivoida ja kasvattaa minua ihmisenä. Mutta vain, jos huolehdin itsestäni ja lataat akkuni. Reload harjoitukset perustuvat siihen, että ne ohjaavat suuntaamaan energiani eri tavalla. (Fexeus & Enblad 2021.)

Työn kehittämiseksi ja työssä jaksamiseksi täytyy koko ajan tehdä tietoisesti työtä. Viikon tavoitteitani ajatellen konkreettisimmaksi kehittämiseksi nousi tyhy-toiminnan aktivointi. Ideoita olen pohtinut ja kerännyt muualta. Vuorotyön vuoksi mietin, olisiko helpompi toteuttaa toiminta tiimeittäin. Löysin toisesta yksiköstä hauskan idean, jossa työntekijät tuovat omia kiinnostuksen kohteitaan esittelyyn ja näin päästään tutustumaan toisiimme paremmin ja samalla tutustumme uusiin aktiviteetteihin.

## 6 Yhteenveto ja pohdinta

Opinnäytetyön päiväkirjaa kirjoittaessani tavoitteenani oli reflektoida omia työotteitani ja kehittää omia työtapojani, sekä tuoda tätä tietoutta työyhteisöni. Päiväkirjamuotoista opinnäytetyötäni tehdessäni omien toimintatapojeni pohtiminen onkin ollut keskeisessä osassa, ja sitä kautta olen saanut vahvistusta siitä, että olemme tehneet oikeita asioita nuorten kanssa. Jokainenhan meistä tekee työtään omalla persoonallaan ja erilaisuus on rikkaus, niin meissä ohjaajissa kuin nuorissakin. Opinnäytetyötäni tehdessä olen tutustunut paljon neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten haasteisiin, sekä menetelmiin, joilla tukea heitä arjessa lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä. Neuropsykiatriset häiriöt ovat lisääntyneet, häiriöihin liittyy monia lieveilmiöitä ja sijaishuollossa lapsilla on usein traumataustaa, minkä oireilu on hyvinkin samantapaista kuin neuropsykiatristen häiriöiden. Näitä tutkiessani minulle on vahvistunut, että tarvitsemme työyhteisöömme ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työotteen rinnalle traumainformoitua työtettä.

Traumainformoitu työote tarkoittaa yksinkertaisimmillaan sitä, että ymmärrämme vaikeiden ja traumatisoivien elämäkokemusten vaikutukset ja suhtaudumme näihin inhimillisesti ja myötätuntoisesti. Elämä on täynnä kohtaamisia, joiden avulla me voimme joko edistää toipumista traumasta tai hidastaa ja jopa estää toipumista. Siksi onkin erityisen tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten kohtaamme toiset ihmiset. Traumainformoitu lähestymistapa ja tietous traumatisoitumisesta mahdollistaa sen, että me kaikki ohjaajat osaamme huomioida traumatisoitumisen vaikutukset ja osaamme olla osallisena edistämässä nuoren toipumista traumasta. Traumatietoinen näkökulma antaa toivoa, luo myötätuntoista suhtautumistapaa sekä omien että toisten heikkouksien kohtaamiseen. Turvallisuuden tunteen palauttaminen nuoren arkeen on ensisijaisen tärkeää. Nuoren turvan vahvistamiseen tarvitsemme vakaata arkea, mihin kuuluvat säännöllinen uni, hyvä ravinto, toisten myötätuntoinen läsnäolo ja

vuorovaikutus. Nuoren kehotietoisuuden lisääminen ja tunnetaitojen vahvistaminen kuuluvat myös isona osata nuoren toipumisen tukemiseen (Linner Matikka & Hipp2023, 289,293.)

Kaikki lähtee siis kohtaamisesta ja luottamuksen, sekä turvan luomisesta. Ohjaajan työssä tärkeää on johdonmukaisuus ja ennakoitavuus. Arjen- ja elämänhallinnan tukemisessa aloitetaan strukturoidusta arjesta, johon kuuluu oikeanlainen vuorokausi ja ruokailurytmi. Tässä on kuitenkin muistettava yksilöllisyys. On huomioitava nuoren, ikä ja ikätaso sekä hänen taustansa, diagnoosinsa ja tavoitteensa. Struktuuri ei siis tarkoita, että kaikilla nuorilla täytyisi olla samanlaiset päiväohjelmat vaan jokaisen nuoren kanssa pohditaan yhdessä häntä tukeva päiväohjelma ja toiminta hänen tavoitteidensa mukaan. Jokainen nuori on yksilö ja neuropsykiatrisen piirteet tuovat vielä omat vivahteensa tähän. Tätä olen erityisesti halunnut tuoda työyhteisöni tietoon opinnäytetyötäni tehdessäni. Struktuurin yksilöllisyydestä on noussut paljon hyviä keskusteluja työyhteisössäni, ja sen näen jatkuvan tulevaisuudessakin ja sillä tavalla saamme siihen myös muutosta parempaan suuntaan.

Neuropsykiatrisesti oireilevalla, sekä traumataustaisella nuorella arjen strukturissa tukena toimivat kuvalliset päiväohjelmat ja toimintaohjeet sekä kalenteri. Toistoja täytyy olla paljon, sillä nuoren voi olla vaikea pitää asioita mielessään ja hänen on vaikea aloittaa asioiden tekeminen.

Lastensuojelutyössä erityisen tärkeää on nuoren osallisuuden toteutuminen ja se syntyy siitä, että nuori kokee kuuluvansa johonkin, hänen mielipiteillään on väliä ja hän voi vaikuttaa asioihin. Nuoren osallisuutta minä ohjaajana voin vahvistaa kuuntelemalla hänen mielipiteitään ja huomioimalla ne. Ottamalla nuoren mukaan toiminnan suunnitteluun ja yhteisten pelisääntöjen luomiseen.

Yhteisöön kuulumisen on yksi ihmisen keskeisimmistä tarpeista, eikä kukaan meistä selviä ilman toisia ihmisiä. Nuorilla tämä mielestäni korostuu lastensuojelun sijaishuoltoyksikössä. Heidän on hyvin vaikea luoda ystävyysuhteita ja koska he asuvat kaukana kotoa, on heidän sosiaalinen piirinsä hyvin pieni. Lastensuojelun sijaishuollossa asuvat nuoret ajautuvat usein kaveriporukoihin, jotka eivät tue heidän vointiaan. Nuoret hakevat usein hyväksyntää ikätovereistaan hyvin kyseenalaisin keinoin. Meillä onkin lastensuojelussa suuri haaste tukea nuorten sosiaalisia suhteita. Oikeanlaisen ja nuorta kiinnostavan harrastuksen löytäminen olisi tärkeää, mutta valitettavan usein nuoret eivät uskalla tai ole halukkaita lähtemään harrastuksiin. Meidän tehtävämme onkin siis tukea yhteenkuuluvuutta sijaishuoltopaikassa ja tehdä nuorten kanssa erilaisia asioita niin sijaishuoltopaikassa kuin sen ulkopuolella, jotta nuori tutustuisi erilaisiin aktiviteetteihin ja saisi onnistumisen kokemuksia. Nuorten vahvuuksien ja voimavarojen vahvistaminen on tärkeä osa ohjaajan työtä ja tämä mahdollistuu juuri sillä, että nuori saa onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta toiselta. Monet neuropsykiatrisia oireita omaavat nuoret ovat saaneet paljon negatiivista palautetta ja tulleet

väärinymmärretyksi ja heidän itsetuntonsa on hyvin heikko. Kun nuoren itsetunto on heikko, voivat epäonnistumiset tuntua ylitsepääsemättömiltä ja hän luovuttaa yrittämästä heti vastoinkäymisen edessä. Myös nuorten heikot vuorovaikutustaidot estävät heitä usein osallistumasta ja siksi vuorovaikutustaitojen harjoittelu on tärkeä osa ohjaajan työtä.

Mönkkönen (2018,32) kuvaa vuorovaikutusosaamisen rohkeutena astua asiakkaan kanssa samalle tietämättömyyden alueelle etsien sieltä yhdessä uusia oivalluksia. Tämä edellyttää myös vuorovaikutukseen olennaisesti vaikuttavien tekijöiden tunnistamista sekä omien vuorovaikutustaitojen kehittämistä. Opinnäytetyötäni kirjoittaessani olen reflektoinut paljon omaa vuorovaikutustani nuorten kanssa. On huomioitava kuinka kaikki eleet ja ilmeetkin vaikuttavat kohtaamiseen ja lopputulokseen. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota omaan asenteseensa, sillä jokainen nuori ansaitsee tulla kohdatuksi ainutlaatuisena ja ainutkertaisena.

Yhteisöllisyyttä ja sosiaalisten taitojen vahvistamista harjoittelen nuorten kanssa päivittäin yhdessä olemanalla ja tekemällä. Näitä taitoja voidaan harjoitella koko porukan kanssa yhdessä, mutta myös omaohjaaja-ajalla harjoittelemalla. Opinnäytetyöni kirjoituksen aikana kävimme mm. laskettelureissussa ja juuri nämä yhteiset reissut vahvistavat yhteisöllisyyttä ja ryhmään kuulumista. Omaohjattavieni kanssa tein verkostokartat, jonka avulla nuori pääsi miettimään keitä ihmisiä hänen elämäänsä kuuluu ja millaisia asioita he tuovat hänen elämäänsä.

Kuulen nuorilta usein; Miksi olen tällainen? Miksi olen erilainen kuin muut? Siksi halusin tuoda opinnäytetyöhöni yhdeksi aiheeksi nuoren tietoisuuden lisäämisen tähän. Ei niin, että olet erilainen vaan niin, että olet erityinen ja arvokas sellaisena kuin olet. Tätä kävin nuorten kanssa läpi heidän diagnooseihinsa tutustuen ja elämänjanaa apuna käyttäen; Mitä sinulle on tapahtunut? Tässä pääsin opinnäytetyötäni tehdessäni vasta alkuun, nuoret lähtivät hyvällä asenteella mukaan ja tätä työskentelyä tulen jatkamaan nuorten kanssa sekä tietysti toivon, että saan muutkin ohjaajat innostumaan niin, että tästä saadaan omaohjaajille yksi tärkeä ja toimiva työkalu nuoren kanssa työskentelyyn.

Ymmärryksen mitä minulle on tapahtunut, sekä neuropsykiatristen ominaisuuksien tietämisen jälkeen on tärkeää vahvistaa nuorta suuntaamaan katsetta eteenpäin ja löytää hänen kanssaan yhdessä keinoja ja menetelmiä selvitä elämässä eteenpäin. Yksi viikon aiheistani olikin vahvuudet ja voimavarat. Näiden vahvistaminen on tärkeä osa työtämme, kun nuorella voi olla kypsymättömät tunnetaidot ja hänen voimavaransa ovat vähäiset. Löysin minulle uuden menetelmän; kolmen talon malli, jota haluan tulevaisuudessa käyttää työskennellessäni lasten ja nuorten kanssa.

Tutkiessani kirjallisuutta opinnäytetyötäni varten tuli vastaan paljon kirjoituksia resilienssistä. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä sopeutua vastoinkäymisiin ja palautua niistä. Juuri tätä resilienssiä meidän täytyy nuorissa vahvistaa, jotta he selviäisivät elämässään paremmin.

Geneettiset ja biologiset ominaisuudet ovat resilienssin pohjana, joten osa meistä on tämän vuoksi herkempiä kuin toiset näkemään asioita uhkina. Lisäksi lapsuuden kokemukset sekä vastoinkäymiset vaikuttavat resilienssiin. Tärkeintä on kuitenkin ymmärtää, että resilienssiä voi aina vahvistaa. (Pohkala, H. 2021.)

Lapsen resilienssiä vahvistaessa tärkeää on olla optimistinen ja kiinnittää huomiota omaan käytökseen haastavissa tilanteissa. Lapsi tarkkailee, miten sinä toimit. Aikuisen on myös oltava auktoriteetti, joka huolehtii, ohjaa ja vaatii lapselta ponnisteluja. Aikuisena olet malli, miten suhtautua elämään ja selviytymiseen. Aikuisen kautta lapsi oppii myös ihmissuhdetaitoja ja itseluottamusta. Yksi tärkeimmistä resilienssiin liittyvistä taidoista on toivo eli kyky ajatella positiivisesti tulevaisuudesta. Tunteiden ja stressin säätelyä täytyy myös aikuisen opettaa lapselle, koska niiden säätely on tärkeässä osassa vaikeista asioista selviytymisessä. (Lippu, A-M. 2019.)

Minäpystyvyys oli itselleni uusi aihe, josta keräsin tietoa opinnäytetyötäni kirjoittaessani. Minäpystyvyys on Banduran mukaan kaikkein merkittävin vaikuttaja ihmisen toiminnassa ja Bandura kuvaa minäpystyvyyttä ihmisen uskomuksina omasta motivaatiostaan, mahdollisuuksistaan ja toiminnastaan jonkun tehtävän suorittamiseen. (Nurmi, M. 2024.)

Kun nuorella on vahva minäpystyvyys uskaltaa hän tehdä ja tavoitella asioita elämässään, eikä pelkää haasteita. Kun taas heikko minäpystyvyyden tunne nuorella näkyy varovaisuutena ja hän välttelee haasteita ja vähättelee omaa osaamistaan, jolloin hän jättää yrittämättä tai luovuttaa helposti kohdatessaan vastoinkäymisiä. Resilienssin ja minäpystyvyyden vahvistaminen on erittäin tärkeitä asioita lastensuojelussa ja niiden vahvistamiseen tarvitsemme nuorille uskoa siihen, että, AINA ON TOIVOA. Toivolla on keskeinen merkitys ihmisen hyvinvoinnille ja sen avulla ihminen selviytyy vaikeuksista ja pääsee eteenpäin vaikeissakin elämäntilanteissa. Lastensuojelun sijaishuollossa asuvilla nuorilla on usein takanaan vaikeita elämäntilanteita ja tästä syystä myös toivo on usein hukassa. Ohjasin nuorta tekemään unelmakarttaa ja koin tämän erittäin hyväksi menetelmäksi. Unelmakartta on hyvä menetelmä työskentelyssä nuorten kanssa, siinä nuori pääsee pohtimaan omia unelmiaan tulevaisuuden suhteen ja ohjaajan avustuksella pohtimaan mitä voidaan tehdä näiden unelmien saavuttamiseksi. Myös toivetailan määrittely ihmekysymyksen herättelee nuorta ajattelemaan ja selvittämään hänen toiveitaan.

Yhtenä aiheenani oli nuoren aggressiivisuuden hallinnan vaikeudet ja niiden tukeminen. Nuorten lisääntynyt pahoinvointi näkyy lastensuojelun sijaishuoltoyksiköissä usein juuri aggressiivisuutena joko itseään tai toisiaan kohtaan. Nuorten aggressio onkin yksi vaikeimmin koettavista asioista ohjaajalle. Nuorten on hyvin vaikeaa sanoittaa tunteitaan ja pahaa oloaan, jolloin se näkyy aggressiivisuutena. Opinnäytetyön tekemisen aikana tutustuin Mapa-keskuksen kouluttajamateriaaleihin ja löysin sieltä hyvän ja käyttökelpoisen menetelmän, jonka avulla

nuori sanoittaa keinoja väkivaltatilanteiden ehkäisyyn. Tätä turvallisuussuunnitelmaa toteutin omaohjattavieni kanssa ja toivon sen leviävän laajempaankin käyttöön sijaishuoltoyksikösämme.

Opetamme nuoriamme ottamaan vastuuta omasta elämästään, mutta elämässä tapahtuu paljon asioita, joihin nuori ei ole voinut eikä voi vaikuttaa. Vaikuttamisen kehä on helppo harjoitus ja sen tarkoitus on auttaa nuorta keskittymään asioihin, joihin hän voi itse vaikuttaa ja joista hän voi myös itse päättää eli mihin hänen kannattaa aikaansa ja energiaansa käyttää ja minkä asioiden pohtimiseen kannattaa käyttää mahdollisimman vähän omia voimavarojaan. Kun selkiyttää ne asiat, joihin ei voi itse vaikuttaa, vähentää se mielen kuormittumista ja voi keskittyä sisimmäisen kehän asioihin. Kehille sijoitettavat asiat voivat olla konkreettisia tekoja, omia asenteita, suhtautumista tai myös tunteita. Parasta on muistaa, että tapahtuipa maailmassa mitä vain, voit aina valita miten itse suhtaudut siihen. (Noponen, K. 2024.)

Työ lastensuojelussa on erittäin arvokasta, mutta ajoittain henkisesti hyvinkin raskasta, jolloin on erityisen tärkeää pitää huolta itsestään ja omasta jaksamisestaan. Siksi halusinkin ottaa tämän yhdeksi opinnäytetyön viikkoaiheeksi. Ohjaajan työssä työn merkityksellisyys ja toivo paremmasta ovat myös keskeisessä osassa. Työ vaatii meiltä kärsivällisyyttä, sillä nuorten kanssa mennään välillä suuria harppauksia eteenpäin ja välillä tullaan myös takaisin.

Kaikki nämä viikkoteemat, joihin paneuduin päiväkirjaa kirjoittaessani, koskevat mielestäni myös ohjaajan työtä ja jaksamista. Oman arjen hallinta, voimavarojen ja vahvuuksien tunnistaminen, sosiaaliset taidot ja usko toivosta ovat niitä tärkeitä elementtejä, jotta voimme tehdä auttamistyötä. Oma työssä kehittyminen ja palautumisen keinojen löytyminen ovat myös valtavan suuressa osassa työssä jaksamisessa.

Päiväkirjamuotoista opinnäytetyötäni tehdessä haasteenani oli viikoittaisissa teemoissa pysyminen, koska eihän elämä koskaan niin mene, että voisi keskittyä viikon kerrallaan yhteen teemaan ja paneutua vain siihen. Opinnäytetyötäni tehdessä tutkin paljon aiheisiini liittyvää kirjallisuutta ja se meinasikin minulla rönsyillä. Tietoa on paljon, mutta sen tiivistäminen oli minulle haastavaa. Päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön tekeminen taas tuki minua aikataulussa pysymisessä. Viikoittainen raportointi piti huolen siitä, että pysyin aikataulussa. Koen, että itseni ja omien toimintatapojeni reflektointi on ollut parasta oppimista itsestäni. Myös erilaisia menetelmiä nuorten tukemisessa olen löytänyt paljon, mutta vain osaa niistä kernenyt ottamaan käyttöön tämän opinnäytetyön aikana. Tiedän jo nyt, että osa löytämistäni menetelmistä jää pysyvästi käyttöni ja tietenkin toivon niistä tulevan käyttöön otettavia myös muille sijaishuoltoyksikön ohjaajille.

## 7 Työnantajapalaute

Opinnäytetyö on hyvin käytännönläheinen ja kuvaa paljon arjen tilanteita niin lapsen kuin ohjaajan näkökulmasta. Opinnäytetyössä on pilkottu sijaishuoltoyksikön arjen tilanteita osiin sekä tarkasteltu niitä eri näkökulmista ja kuvattu niitä yksityiskohtaisesti. Opinnäytetyössä on nostettu esiin myös useita konkreettisia tapoja, välineitä ja ajatuksia siitä, kuinka ohjaaja voi omassa ohjaustyössään tukea ja auttaa nuorta. Toivoisimme, että opinnäytetyöntekijä voisi esitellä yksikössämme työtään ja edellä mainittuja teemoja muille ohjaajille ja nostaa opinnäytetyöstään esiin omia havaintoja sekä toimiviksi koettuja työtapoja ja -menetelmiä. Voisimme esimerkiksi talopalaverin yhteydessä järjestää aikaa työn esittelylle ja aiheesta nousevalle keskustelulle. Lisäksi opinnäytetyöntekijä voi hyödyntää opinnäytetyönsä havaintoja ja keinoja perehdyttäessään uusia työntekijöitä.

Opinnäytetyössä on hyvin sanoitettu ohjaajien näkökulmasta arjen toimintatapoja ja -menetelmiä. Näiden äärelle on hyvin tärkeää pysähtyä ja tällaista pysähtymistä on tässä opinnäytetyössä juuri tehty. Pohdinnan kautta ohjaaja saa vahvistusta sille, mikä toimintatapa on hyvä ja toimiva ja miksi sekä toisaalta pohdinta avaa mahdollisuuksia myös oman toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyöntekijä on arvokkaalla tavalla nostanut esiin konkreettisten esimerkkien avulla lapsilähtöisyyden, lapsen yksilöllisen huomioimisen, voimavarakeskeisyyden, hyvän huomaamisen, kohtaamisen ja toivon luomisen merkityksen. Näiden teemojen esiin nostaminen on tärkeää ja aina tarpeellista.

Yhteistyö opinnäytetyöntekijän kanssa on sujunut erinomaisesti. Hän on keskustellut työpaikkaohjaajien kanssa prosessin aikana kertoen omia havaintojaan ja toisaalta pohtinut asioita myös kriittisesti. On ollut hienoa huomata opinnäytetyöntekijän omia oivalluksia työn edetessä. Opinnäytetyöntekijä on ottanut ohjausta ja vinkkejä hyvin vastaan ja keskustellut aktiivisesti prosessin eri vaiheissa.

## Lähteet

- Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 25.2.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Aronen, E., Ebeling, H., Kumpulainen, K., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Duodecim.
- Autismiliitto 2024. Toiminnanohjaus. Viitattu 3.3.2024. <https://askelaikuisuuteen.fi/nuorille/autismikirjo/toiminnanohjaus/>
- Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD DIAGNOSOINTI, HOITO JA HYVÄ ARKI. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Dunderfelt, T.2016. Läsä oleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Durchman, S-M.2021. Supervoimani ADHD. Helsinki: Into Kustannus.
- Ensi- ja turvakotien liitto. 2009-2011. Turvallisten perheiden Päijät Häme-projekti. Viitattu 23.3.2024. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lahdenensijaturvakoti/wp-content/uploads/sites/23/2017/04/Turvallisuusseula-A5-kaksipuol..pdf>
- Ersta, M. Hylätystä supervahvaksi - lastensuojelun sijaishuollossa kaltoinkohdelluiksi tulleiden kuvauksia selviytymisestä.2020. Viitattu 16.3.2024. [https://pesapuu.fi/wp-content/uploads/2020/05/Ersta\\_Marianne.pdf](https://pesapuu.fi/wp-content/uploads/2020/05/Ersta_Marianne.pdf)
- Fexeus, H. & Enblad, C. 2021. Reload. Palaudu fiksusti, hallitse stressiä. Helsinki: WSOY
- Greene, R.V. 2009 Koulun hukkaamat lapset. Opas käytösongelmaisten lasten auttamiseksi. Porvoo: WS Bookwell.
- Heino, T. 2009. Lastensuojelun tilastot, asiakkaat ja palvelut. Teoksessa: Bardy, M. (toim.) 2009. Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli: koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Huotari, A. & Tamski, E. 2010. Tammenterhon tarinoita. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Hurme, K. & Kyllönen, T.2014. Turvassa! Jyväskylä: PS-kustannus.

Iloa ja toivoa. 2024. Entä jos ihmiset ovatkin vain ainutlaatuisia ja yksilöllisiä-neurokirjoisuus. viitattu 14.4.2024. <https://www.iloajatoivoa.fi/blogs/enta-jos-ihmiset-ovatkin-vain-ainutlaatuisia-ja-yksilollisia-neurokirjoisuus>

Iloa ja toivoa.2024. Neuroestetiikasta apua tunteiden säätelyyn. viitattu 14.4.2024. <https://www.iloajatoivoa.fi/blogs/neuroestetiikasta-apua-tunteiden-saatelyyn>

Jaakola, A-M., Kaittila, A. Linnossuo, O. Laitinen, M. Valta, R. & Ylönen, O. Elämänjana lasten, nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä sosiaalityössä. 2021. Viitattu 27.3.2024. Turun Yliopisto. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/152528/El%c3%a4m%c3%a4njana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jäntti, E. Täyttä elämää ADHD:n kanssa. 2017. Hämeenlinna: Karisto.

Jäntti, E. & Savinainen, R. 2018. Nepsyt Erityistä elämää. Hämeenlinna: Karisto.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja.

Klemetti, P.2020. Ihmekysymys. Viitattu 5.4.2024. <https://piaklemetti.com/2020/05/22/ihmekysymys/>

Kylmä, J, 2019. Toivo elämän perusvoimana. Diakonia puheenvuoro. Viitattu 6.4.2024. <https://diakoniaplus.fi/toivo-elaman-perusvoimavarana/>

Lajunen, K. Andell, M & Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille. Viitattu 24.3.2024. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki: Puna Musta Oy. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille\\_WEB.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf)

Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 21.1.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070417>

Linner Matikka, J & Hipp, T.2023. Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lippu, A-M 2019. Resilienssiä voi opettaa lapsillekin. Viitattu 1.5.2024. <https://www.terve.fi/artikkelit/resilienssi>

Lähteenmäki, M. 2024. Erityisvoimia. Miksi tämä lapsi kuormittuu toisia helpommin? Viitattu 14.4.2024. <https://erityisvoimia.fi/kuormitus-mista-kyse/miksi-tama-lapsi-kuormittuu-muita-helpommin/>

Matilainen, M. 2023. Neurokirjon oppilas. Opettajan ja ohjaajan työkalupakki. Keuruu: PS-Kustannus.

Mielen ihmeet. 2024. Maadoitustekniikka trauman hoidossa. Viitattu 13.4.2024.<https://mielenihmeet.fi/maadoitustekniikka-trauman-hoidossa/>

MIELI Suomen mielenterveysseura ry 2023. Toivo on uskoa siihen, että asiat voivat muuttua. Viitattu 4.4.2024. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/toivo-on-uskoa-siihen-etta-asiat-voivat-muuttua/>

MIELI Suomen mielenterveysseura ry.2022. VAHVUUSPAKKA. Tietoa luontevahvuuksista ja ideoita luontevahvuustyöskentelyn toteuttamiseksi yksilö- ja ryhmätoiminnassa. viitattu 25.3.2024.<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2022/04/Ohjevihko-ohjaajalle.pdf>

Muukkonen, T & Tulensalo, H. 2004. Kohtaavaa lastensuojelua: Lapsikeskeisen lastensuojelun sosiaalityön tilannearvion käsikirja. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Viitattu 24.3.2024). [http://www.socca.fi/files/104/Lapsilahtoisien\\_tilannearvion\\_kasikirja.pdf](http://www.socca.fi/files/104/Lapsilahtoisien_tilannearvion_kasikirja.pdf)

Mäkelä, J. 2011: Osallisuuden merkitys lapsen ja nuoren kehitykselle. Teoksessa Nurmi, Suvielise & Rantala, Kaisa (toim.) Näyn ja kuulun. Lasten keskus. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Mönkkönen, K., Tapani, A.& Kokkonen, T. 2023. Arvoa ja arvottomuutta. Tallinna: Gaudeamus.

Mönkkönen, K. 2018. Vuorovaikutus asiakastyössä. Tallinna: Gaudeamus.

Neff, M A. 2024. ADHD vs. PTSD. Neurodivergentinsights. <https://neurodivergentinsights.com/misdiagnosis-monday/adhd-vs-or-and-ptsd>

Noponen, K. 2024. Pidätkö kiinni siitä mihin et voi vaikuttaa? Viitattu 15.4.2024. <https://www.katjanoponen.fi/blogi/pidatko-kiinni/>

Nurmi, M. 2024. Pystyvyykokemus oppimisen keskiössä. Viitattu 27.4.2024. <https://peda.net/kansanopistot/sky/opl/1-teoria/omjtom/pok>

Näe Nepsy. 2024. Viitattu 22.3.2024. <https://naenepsy.fi/tietoa/tietoa-kaikille-nepsyille/>

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.

Otala, L. & Ahonen, G. 2003. Työhyvinvointi tuloksen tekijänä. Porvoo: WSOY

Paasivaara, L. & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä hyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja

Partanen, K. 2010. Voimaa autismin kirjon kuntoutukseen. Juva: Bookwell.

Pohkala, H.2021. Resilienssi, minäkuva, joustava ajattelu. Auntie blogi. Viitattu 1.5.2024.

<https://auntie.io/fi/tietopankki/blogit/vastoin kaymisten-kohtaaminen-ja-resilienssi-miten-resilienssia-voi-vahvistaa>

Puustjärvi, A. 2021. ADHD vaikeudesta vahvuudeksi? Kuten muutkin supervoimat, ADHD pitää kesyttää. Lääkärilehti 11.6.2021. Viitattu 24.4.2024. <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/nakokulmat/adhd-ndash-vaikeudesta-vahvuudeksi/?pub-lic=cac32f4520199e4a59b4921c413c5f44>

<https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/nakokulmat/adhd-ndash-vaikeudesta-vahvuudeksi/?pub-lic=cac32f4520199e4a59b4921c413c5f44>

Raatikainen, E. 2015. Lujita luottamusta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Räty, T. 2012. Lastensuojelulaki- käytäntö ja soveltaminen. 2. painos. Porvoo: Bookwell.

Saline, S. 2018. ADHD-lapsen toiveet ja tarpeet. Helsinki: Viisas elämä.

Sarvela, K & Auvinen, E. 2020. Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam books.

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY

Sinkkonen, J. & Tervonen-Arnkil, K.2015. Lapsi uusissa oloissa. Tietoa sijaishuollosta ja adoptiosta. Helsinki: Duodecim.

Soste 2018.Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin. Viitattu 11.23.2024.

<https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>

Sudenlehti, J & Uusitalo, I. 2018. Tulevaisuuden lastensuojelu. Viljandi: Suomen Psykologinen instituuttiyhdistys.

Suomen ART oy. 2024. <https://www.suomenart.com/>

Suomen mapa-keskus. 2024.Tuki- ja turvallisuussuunnitelma. Viitattu 18.4.2024. [https://suomenmapakeskus.fi/wp-content/uploads/2024/01/Tuki-ja-turvallisuussuunnitelmat\\_mapa\\_A4\\_nuoret-1.pdf](https://suomenmapakeskus.fi/wp-content/uploads/2024/01/Tuki-ja-turvallisuussuunnitelmat_mapa_A4_nuoret-1.pdf)

Suomen mapa-keskus. 2023.Turvalliset toimintamallit. CPI & Laurea.

Sydänliitto, neuvokas perhe 2021.Arkirytmi-voimaa arjen rutiineista. Viitattu 10.5.2024.

<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/arkirytmi-voimaa-arjen-rutiineista/>

Taivaanaarre. 2024.Vahvuudet ja voimavarat. Viitattu 11.5.2024. <https://www.tai-vaanaarre.fi/elamanhallinta/vahvuudet-ja-voimavarat/>

Talentia. 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 25.2.2024. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Talentia. Toimiva työyhteisö. Viitattu 24.4.2024. <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/hyvan-tyopaikan-kriteerit/tyoyhteiso/>

Talentia. Työnohjaus. Viitattu 17.4.2024. <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/hyvan-tyopaikan-kriteerit/tyonohjaus/>

Tamski, E-L. & Huotari, A.2015. Tammenterhon tarinoita, Perhevalmentajan työkirja. Mikkeli: Kopiopiste.

Tehy. Hyvä työvuorosuunnittelu lisää työhyvinvointia sotealalla. 2023. Viitattu 17.4.2023. <https://www.tehy.fi/fi/blogit/hyva-tyovuorosuunnittelu-lisaa-tyohyvinvointia-sote-alalla>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.2023. Lapsen osallisuus. Viitattu 9.3.2024.<https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lapsen-osallisuus>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020. Lastensuojelun käsikirja. Sijaishuollon muodot ja lastensuojelulaitokset. Viitattu 22.1.2024. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

Terveyskirjasto. 2024. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit. Viitattu 11.5.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>

THL 2022.Tiedonhallinta sosiaali- ja terveysalalla. Viitattu 21.1.2024 <https://thl.fi/fi/web/tiedonhallinta-sosiaali-ja-terveysalalla/kirjaaminen>

Toivakka, S. & Maasola, M. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. 2011. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Työterveyslaitos 2022. Kehityskeskustelu auttaa tunnistamaan, mikä saa työntekijän syttymään työssä. Viitattu 17.4.2024. <https://www.ttl.fi/tyopiste/kehityskeskustelu-auttaa-tunnistamaan-mika-saa-tyontekijan-syttymaan-tyossa>

Uusitalo, L. 2023.Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara. L & Vuorinen. K. 2017. Huomaa Hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Van Der Kolk, B. 2003. The neurobiology of childhood trauma and abuse. Child and adolescent psychiatric clinics. Viitattu 27.2.2024.[https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(03\)00003-8](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(03)00003-8)

Viitottu rakkaus. Viitattu 14.4.2024. <https://viitotturakkaus.fi/?s=tunneportaatt>

Väestöliitto. Aggression portaatt 2024. Viitattu 13.4.2024. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/aggression-portaatt/>

Yleisöakatemia.2014. Yhteisöllisyydestä. Viitattu 10.5.2024. Suomen yhteisöakatemia.  
<https://www.sya.fi/yhteisollisyydesta/>

#### Julkaisemattomat lähteet

Katajamäki, M & Sarvela, K. 2024. Toivoa, myötätuntoa ja hyvinvointia traumainformoidulla työotteella lasten kanssa työskenteleville. Turva-tapahtuma 17.1.2024. AVI.

Sudenlehti, J.2024. Neurokirjon pulmat lastensuojelussa. Koulutus 9.4.2024. Artnscience. Helsinki.

## Kuvat

- kuva 1: ADHD:n ja trauman yhteys. LÄHDE: neurodivergentinsights.com .....
- kuva 2: Sijaishuoltoyksikön sidosryhmät .....
- kuva 3: Vaikuttamisen kehä .....