



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Laitesukelluksen yhteys nuoren hyvinvointiin

Kontio-Keronen, Carita

2017 Laurea





LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Laurea-ammattikorkeakoulu

Laitesukelluksen yhteys nuoren hyvinvointiin

Kontio-Keronen Carita
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2017

Kontio-Keronen Carita

Laitesukelluksen yhteys nuoren hyvinvointiin

Vuosi	2017	Sivumäärä	45
-------	------	-----------	----

Tein opinnäytetyöni Vantaan kaupungin nuorisopalveluille, jonka tarkoituksena oli kertoa erityisnuorisotyössä käytettävästä laitesukellusmenetelmästä nuorten kanssa tehtävässä hyvinvointityössä. Nuorisopalvelut Vantaalla on tarjonut laitesukeltamisen kursseja nuorille vuodesta 1997.

Laitesukeltamisen vaikutuksesta nuoren hyvinvointiin ei ole tehty aikaisempia tutkimuksia, joten opinnäytetyössäni käytän paljon teoriaa, johon peilaan omat kokemukseni sekä nuorten ja ohjaajien haastatteluja.

Tavoitteena on kertoa laitesukelluksen vaikuttavuudesta nuoren hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä miten se näkyy nuoren arjessa. Opinnäytetyö lähti käyntiin erityisnuorisotyön pyynnöstä ja oman kiinnostuksen kautta. Halusin tutkia laitesukelluksen vaikuttavuutta, jotta pystyn hyödyntämään tätä menetelmää myös tulevaisuudessa.

Viitekehyksenä opinnäytetyössäni toimii kaikki mitkä liittyvät nuoren kasvuun ja kehitykseen, mielenterveyteen sekä hyvinvointiin. Avaan myös laitesukeltamisen käsitettä sekä peilaan laitesukeltamista nuoren hyvinvointiin. Käytän tässä opinnäytetyössäni laadullisen tutkimuksen menetelmiä sekä fenomenograafista analyysiä. Aineostoa keräsin haastattelemalla nuoria ja ohjaajia nauhurilla, jotta sain kaiken tarvittavan tiedon.

Opinnäytetyön haastatteluissa kävi ilmi, kuinka laitesukeltaminen oli vaikuttanut nuorten elämään. Yllättävää oli, kuinka vaikuttavaa laitesukellus menetelmänä oli nuorille. Laitesukeltamisen kautta vahvistui nuoren minäkuva, sekä nuori kohdattiin kokonaisvaltaisesti. Laitesukeltamisessa tuli esiin ryhmä ja ryhmän tärkeys nuorille. Nuoret kokivat vahvasti kuuluvansa laitesukeltamisen kautta ryhmään. Ongelmallisena toiminnassa nähtiin, että tarvittaisiin lisää aikaa sekä ohjaajia.

Kontio-Keronen Carita

Scuba connection to the welfare of young people

Year	2017	Pages	45
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to find out the influence of using scuba diving methods in specialized youth work. I made the thesis in co-operation with the City of Vantaa Youth service. The Youth Service in Vantaa has been arranging courses of scuba diving for youth since 1997.

No one has earlier made any research thesis of Scuba diving effectiveness on youth welfare in specialized youth work. I used in this thesis a lot of theory, also reflecting on my own experiences and interviews with youth workers and the young.

The aim of the thesis was to find out how scuba diving can have an effect on youth welfare and mental health. The thesis theme is based on a request of specialized youth work and my interest in this method, to find out how to take advantage of the future also in my own work.

The theoretical frame of reference in this thesis was related to the performance of all related in youth growth and development, mental health and welfare. In the thesis, I explain the concept of scuba diving and relate that to youth welfare. I used qualitative research methods, such as the theme of the interviews and transcribed them. The analysis was based on the phenomenographical analysis. Necessary information and material has been collected by the interviewing of young people and supervisors with a voice recorder.

The interviews brought up how functional methods influenced youths daily life. It was surprising to realize how remarkable the method was for the young. The identity of the young is strengthened by scuba diving. The research showed that group and working in a group was very important for young people. The young felt they are part of the group of scuba diving. There seems to be problem, they need more time and more supervisors for the operation.

Keywords: Specialized youthwork, Welfare, Scuba dive, young, Adventure education

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Nuoruus	8
	2.1 Varhaisnuoruus	8
	2.2 Keskinuoruus	9
	2.3 Myöhäisnuoruus	9
3	Nuoren mielenterveys	10
4	Nuoren hyvinvointi	11
	4.1 Nuoren minäkuva	12
	4.2 Ystävyys	13
	4.3 Koulu	14
	4.4 Vuorovaikutus	15
5	Kuraattori	15
	5.1 Polku kuraattorin asiakkaaksi	16
	5.2 Yhteisöllinen oppilashuolto	17
	5.3 Yksilöllinen oppilashuolto	18
6	Nuorisotyö	18
7	Ryhmän merkitys	20
	7.1 Miten määritellään ryhmä	20
	7.2 Ryhmän kehittymisen vaiheet	21
	7.3 Ohjaajan rooli	22
	7.3.1 Ohjaamisen taidot	22
	7.3.2 Turvallinen osaaminen	22
8	Elämyksellistä seikkailua	23
9	Laitesukeltaminen	24
10	Opinnäytetyön toteutus	26
	10.1 Tutkimusongelma	26
	10.2 Aiheen rajaus	26
	10.3 Menetelmät	27
	10.3.1 Teemahaastattelu aineiston keräämisen menetelmänä	27
	10.3.2 Aineiston kuvaus	28
	10.3.3 Fenomenografinen analyysi	29
	10.3.4 Fenomenografian analyysin vaiheet	30
	10.4 Eettiset kysymykset	30
11	Tulokset	31
	11.1 Kohti laitesukeltamisen pariin	31
	11.2 Laitesukeltamisen kautta apua elämään	32
	11.3 Ohjaajan roolin tärkeys	32

11.4	Muutokset.....	34
11.5	Kokemuksellisuus.....	34
11.6	Terveydelliset vaikutukset	35
11.7	Mitä kaipaa lisää.....	36
12	Johtopäätökset	37
13	Pohdinta	38
	Lähteet	41
	Liitteet.....	44

1 Johdanto

Olen pienestä pitäen miettinyt, mitä on laitesukeltaminen ja halunut tutustua merenalaiseen maailmaan. Minua on aina kiehtonut, minkälaista se voisi olla. Aloitin itse nuorisotyönohjaajan koulutuksen vuonna 2008 ja silloin pääsin tutustumaan laitesukeltamiseen erityisnuorisotyössä. Siitä asti olen ollut toiminnassa mukana, enimmäkseen vapaaehtoisena. Minut on koulutettu laitesukellukseen ja pystyn näin ollen puhumaan nuorille laitesukeltamisesta. Kuten miten se auttaa sekä miten tukee omaan hyvinvointia. Koin nuorisotyön koulutuksen alkutaipaleella, että mitä enemmän osaan erilaisia toimintoja, se auttaa työtäni kohdata nuoria.

Laitesukeltaminen ei ole vain leijumista veden alla, jossa näkee vain jotain pientä tai jotain pieniä kaloja. Meren alainen maailma on omansa, johon pääsee laitesukelluksen kautta tutki- maan sekä ihastelemaan. Ihastella voit niin koralleja kuin myös isoja sekä pieniä kaloja. Mah- dollisesti tehdä syväasukelluksia, luolasukelluksia tai pimeä sukelluksia. Laitesukeltamisen tar- koitus on, jotta voidaan mennä juuri sinne minne sinä haluat, mitä taitoja sinä haluat oppia lisää sekä matkustaa sinne minne sinä haluat (Richardson 2001, 231). Tämä oli yhtenä ajatuk- sena omalle laitesukeltamiseen kouluttautumisella. Nähdä maailmaa erilaisten lasien läpi.

Valitsin opinnäytetyön aiheeksi laitesukellus erityisnuorisotyössä oman kiinnostuksen kautta, koska halusin selvittää tarkemmin tämän työmuodon vaikutuksia nuoreen. Itse olen kiinnostu- nut erityisnuorisotyöstä, joten halusin tutkia paremmin laitesukelluksen vaikuttavuutta hyvin- vointiin. Halusin tutkia, miten laitesukellus on vaikuttanut nimenomaan nuoriin, joilla on haas- teita oman elämänsä eri alueilla, kuten syrjäytyminen, koulussa ongelmia tai perheessä on jokin tilanne.

Laitesukellus erityisnuorisotyössä on harvinainen työmenetelmä. Koen, että opinnäytetyöni on erittäin tärkeä sekä ajankohtainen erityisnuorisotyölle. Haluan tuoda tätä menetelmää enem- män esille, jotta nähdään miten laitesukellus voi oikeasti vaikuttaa nuoren elämään. Laitesu- kellus on vain hyvin pieni osa itse erityisnuorisotyön toiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia laitesukelluksen vaikuttavuutta nuorten elämässä haastatteluilla. Miten on vaikuttanut hyvinvointiin? miten on vaikuttanut mielenterveyteen? sekä mitä merkittävää elämässä on ta- pahtunut.

Laitesukelluksen vaikuttavuudesta ei ole tehty tutkimuksia. Tutkin, että yksi opinnäytetyö on tehtynä seikkailukasvatuksesta, mutta siinä on kaikki.

2 Nuoruus

Kehitys alkaa kun biologiset muutoksen tulevat esiin murrosiässä. Se on enemmänkin yksilökohtaista milloin nuoruusikä alkaa. Jollain se voi alkaa kymmenen vuotiaana, joillain taas paljon myöhemmin. Kaikilla ei välttämättä näy nuoruuden eri vaiheet kun joillakin se voi olla rajua. Yksilökohtaista on myös se, minkälaista kohtaamista nuori tarvitsee ja milloin. Joku saattaa tarvita paljon suojausta vaaroilta, toisia saa taas kannustaa kokeilemaan rajojaan (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Nuoruus ikästä löytyy kolme vaihetta, joilla jokaisella on omat piirteensä:

- Varhaisnuoruus 12-14
- Keskinuoruus 15-17
- Myöhäisnuoruus 18-22

Nuorella jos tapahtuu nopeitakin muutoksia, voi se hämmentää nuoren mielentilaa. Nopeissa kasvutilanteissa, voi olla nuorelle hämmentäviä tunne-elämän oireita. Nopeat kasvupyrähdyksetkin ovat paljon yksilökohtaisia (Marttunen & Karlsson 2013, 7-8).

Nuorella saattaa tulla jossain vaiheessa taantumia nuoruuden eri vaiheissa, siitä ei tarvitse olla huolissaan. Nuoren kasvu ei aina mene niin suoraviivaisesti. Yhdessä hetkessä nuori saattaa mennä kaksi askelta taakse päin ja kaksi eteenpäin tai toisin päin. Nuoruudessa on hyvä muistaa, että tunne sekä fyysinen kehitys ei aina kulje rinnakkain. Taantuma nuorella on normaalia, silloin nuori ei pysty käsittelemään omaa murrosiän kehitystä (Hannukkala & Erkko 2015, 49-50).

2.1 Varhaisnuoruus

Yleensä puberteetistä alkaa nuorella kehitys, jonka myötä tulee kasvupyrähdykset, sukukypsyyden työstäminen sekä fyysisest muutokset. Nämä ovat tärkeimmät tehtävät varhaisnuoruudessa. Varhaisnuoruudessa tapahtuva nopea kehitys aiheuttaa ailahtelua niin käytöksessä, kuin mielialoissa sekä erilaisissa ihmissuhteissa. Suhde vanhempiin voi olla ailahtelevaa, ei kaikilla. Välillä nuori voi olla erittäin takertunut vanhempiinsa välillä voi olla niin, että ei siedä vanhempiaan. Nuori saattaa kokeilla rajojaan, mutta se on normaalia itsenäistyvän nuoren kohdalla. Tärkeää varhaisnuorella on, että voi tarvittaessa turvautua turvalliseen aikuiseen, jos hätä on suuri. Varhaisnuorella mieliala voi vaihdella laidasta laitaa. Yhtäkkiä saatetaan olla iloisia ja toisessa tilanteessa itketään ja raivotaan. Nuori ei välttämättä osaa sanoittaa tunteitansa kun käyttäytyy impulsiivisesti. Koulussakin saattaa olla haasteellista nuoren mielialojen seilaamisen takia. Koulusuoritus voi laskea, voi näkyä levottomuutta tunteilla ja keskittyminen herpaantuu (Marttunen & Karlsson 2013, 8).

2.2 Keskinuoruus

Keskinuoruuden vaiheella, nuoren riippuvuus omista vanhemmista vähenee. Keskinuoruudessa nuori kykenee hallitsemaan oma impulsiivisuuttaan sekä kykyä toimimaan ja suunnittelemaan omaa toimintaansa. Tunne-elämän säätely ja oman toiminnan suunnittelu toimii paljon paremmin eikä tunnetilojen seikkailu laidasta laitaan näy käyttäytymisessä. Keskinuoruudessa kehitys fyysisesti etenee ihan rauhassa ja tasaisesti, sekä muutoksiin on sopeuduttu edistyksellisesti. Keskinuoruudessa tulee enemmänkin esiin nuoren seksuaalisuus sekä tarkeys kohdata erilaisia ihmisiä. Kaverit korostuvat ja mahdollinen seurustelu on ajankohtainen ja tärkeää nuorelle (Marttunen & Karlsson 2013, 9).

2.3 Myöhäisnuoruus

Myöhäisnuoruudessa nuoret ovat enemmänkin kiinnostunut yhteiskunnasta. Nuori muodostaa omat mielipiteensä sekä arvomaailman. Nuori suunnittelee tulevaisuuttaan ja luonteenpiirteet selkiintyvät ja vakiituvat nuoren minäkuvaan (Marttunen & Karlsson 2013, 9).

Yleensä nuoruudella tarkoitetaan siirtymävaihetta aikuisuuteen. Nuori saa enemmän vastuuta ja pyrkii toimimaan itsenäisemmin. Nuoren päätökset eivät aina ole sellaisia, että nuori ymmärtäisi mitä on tekemässä. Ei välttämättä osaa ennakoida ja selvittää ristiriitoja, niin kuin aikuiset. Nuori saattaa kokeilla vastuunottoa sillä, että kokeilee tupakointia tai juo alkoholia. Se ei tarkoita sitä, että vaikka nuori ottaa vastuun omista toiminnoistaan, ei vanhemman vastuu nuoresta häviä.

Nuori voi olla erittäin hämmentynyt omasta tilanteesta, asioita sotkee vielä hormonien toiminta. Nuoren elämä voi olla aika ajoin erittäin raastavaa. Vaikka nuori etsii itseään ja kokeilee kantaa vastuuta itsenäisesti, samalla hän kaipaa vanhempien huolenpitoa. Nuori haluaa aina tehdä kaiken itse, eikä välttämättä kuuntele silloin vanhempiaan (Paananen 2008, 23.)

Laitesukellus on yksi hyvä toimintamuoto, jossa nuori voi harjoitella turvallisessa ympäristössä omia rajoja. Kokeilla erilaisia toimintoja ja jutella tarvittaessa omista ajatuksistaan, jotka voi vaivata mieltä. Tärkeintä on se, että nuori pystyy luottamaan.

”Näistä nuorista näkee sen luottamuksen, et asiat pysy siinä, kun nuoren kanssa keskustellaan, niin sen asiat pysy meidän kahden välisenä, ne ei leviä eteenpäin ja myöskin tämmöset, elikkä tämmöset niinku perus elämän juttuja käydään läpi.”

Jari Vänttinen, Erityisnuorisotyö.

3 Nuoren mielenterveys

Mielenterveys tarkoittaa nuoren kokemusta tasapainosta sekä hyvinvoinnista. Nuori voi pitää mielen terveyttä hyvänä kohtelemalla itseään hyvin, kuten liikkumalla, syömällä terveellisesti sekä nukkumalla riittävästi. Mielenterveys on kokonaisvaltaista nuoren hyvinvointia. Yleensä mielenterveys mielletään henkiseen hyvinvointiin, tasapainoiseen mieleen ja hyvään elämään. Mielenterveys ei aina tarkoita hyvää mielenterveyttä. Se voi joskus tuottaa ahdistusta, alakuoloa, jopa riittämättömyyden tunnetta. Mitä elämä olisi, jos meillä ei olisi ihmissuhdeongelmia tai rahahuolia. Menestykset ja erilaiset kriisit kuuluu elämään (Erkko & Hannukkala 2015, 29).

Mielenterveys näkyy meissä ihmisissä siten, että on kyky kertoa mieltä painavista asioista sekä sanoittamaan omia tuntemuksiaan. Ihminen pystyy rakentavasti kohtaamaan iloa, surua ja vihaakin. Ihminen pystyy sopeutumaan erilaisiin tilanteisiin ja hyväksymään ne sellaisina kun on. Ihminen joka pystyy hyväksymään oman mielenterveyteen liittyvän tilanteen, pystyy hän hakemaan apua sekä tukea itselleen. Mielenterveyteen tärkeintä on kyky huolehtia itsestään. Osaa pitää puolensa sekä olla jäämättä mielipiteidensä takia toisten jalkoihin. Tärkeimpänä mielen-terveydessä on se, että pystyy toimimaan erilaisissa ihmissuhteissa. Terve mieli pohtii aina mikä on tärkeää elämässä, se luo voimaa ja luottamusta ympärille (Erkko & Hannukkala 2015, 30-31).

Mielenterveys kulkee aina käsikädessä nuoren elämässä. Tärkeää on luoda nuorelle turvallinen ympäristö. Nuoren elämä saattaa olla aika hektistä välillä. Silloin on hyvä tukea nuoren elämäntilannetta. Muistuttaa arjen rytmistä sekä nuoren hyvinvoinnista. Ruokailu ja ravinto on erittäin tärkeitä nuorelle. Säännölliset rytmit ja terveellinen ruoka ovat tärkeitä hyvinvoinnille. Myös sekin kenen kanssa syöt ja mitä syöt. Nuorta on hyvä muistuttaa välillä syömisen tärkeydestä ja siinä aikuinen voi olla roolimallina nuorelle (Erkko & Hannukkala 2015, 33).

”No tietysti se, että terveydelliset vaikutukset on se, että mä paasaan siitä, että ootteko syöneet kun tulette laitesukellukseen, koska kun meette kotia niin syötte. Kasvavat ihmiset niin nehän voi mättää sitä safkaa, ei sillä oo mitää väliä mitä ne on nokkinut, kun ne vaan syöö.. Se on niinku se ehdoton tärkeä..”

Jari Vänttinen, Erityisnuorisotyö

Tärkeää on nuorelle muistuttaa unen tärkeydestä, koska myös unen vähäisyys vaikuttaa nuoren mielenterveyteen. Uni antaa voimaa ja jaksaa paremmin seuraavana päivänä. Laitesukelluksen myötä nuoren vartalo on kovilla, jolloin unta on saatava riittävästi (Erkko & Hannukkala 2015, 33).

Nuoren elämäntilannetta tulee aina arvioida kun kysessä on mielenterveys. Nuorelta itseltään voi kysyä vointia, nuoren lähiympäristöltään sekä erilaisilta yhteistyötahoilta. On tärkeää kysyä

nuorelta, tukeeko joku tietty toiminta nuoren kasvua tai kehitystä. Auttaako jokin tietty toiminta nuoren perhettä. Laitesukeltamisen tarkoituksena on parantaa nuoren ja perheen kohtaamista. Toiminnan kautta yhteistä tekemistä. Nuoren on mahdollista saada apuja elämäntilanteisiin erityinuoristyöntekijän kautta, kuten mielenterveys, hyvinvointiin, kehitykseen ja nuoren elämään (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013,12).

4 Nuoren hyvinvointi

Mielenterveydellä on suuri vaikutus nuoren hyvinvointiin. Nuoren hyvinvointia voidaan edistää sillä, että panostetaan niihin asioihin jotka tukevat hyvinvointia sekä nuoren terveyttä. Kuten liikunta, terveelliset elämän tavat sekä hyvät suhteet lähiympäristöön. Nuoren mielenterveys vaihtelee sen mukaan mikä on nuoren sen hetkinen elämäntilanne. Tärkeintä on vahvistaa nuoren elämässä niitä osa-alueita, jotka vaativat vahvistamista (Erkko & Hannukkala 2015, 13, 29).

Nuoret elävät tällä hetkellä mielenkiintoisessa kulttuurin ja yhteiskunnan murroksessa. Näitä ohjaavat erilaiset muutokset nuoren elämässä kuten työttömyys, tuleva SOTE sekä muuttuvaan yhteiskuntaan liittyvät kehitykset, jotka voivat vaikuttaa nuorten hyvinvointiin. Suurempia muuttuvia tekijöitä löytyy nuoren lähellä, kuten yleistynyt yksinhuoltajuus, avioerot, vanhempien työssä käynti sekä sukulaisten merkitystä (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 175.) Nuoren hyvinvointiin vaikuttaa myös sosiaalinen media, kiusaaminen sekä koulun käynti.

Nuoren hyvinvointiin vaikuttavat myös yhteiskunnan muutokset. Suomessa yhteiskunta ja perhe-elämä ovat muuttuneet paljon sitten viime vuosikymmenenä. Noin 1950- 1960- luvulla tyypillinen suomalainen perhe eli maalla ja luokiteltiin suurperheeksi. Silloin normaaliksi perheeksi katsottiin äidin, isän ja lasten lisäksi muut sukulaiset. Myös talonpoikais- ja tytöt laskettiin perheeseen. Vuorovaikutus ja yhteydenpito oli normaalia ja yleisempi kuin mitä se nykyajassa on. Nuorella oli 50-60- luvulla suuri verkosto, joka koostui sukulaisista ja muista turvallisista aikuisista, silloin yhteiskunta ei puuttunut perhe-elämään. Maaseudun perheyhteisöt hajosivat -60- 80-luvun välisenä aikana. Siihen aikaan vaikutti se, että yhteiskunta muuttui enemmänkin palvelu- ja teollisuusyhteiskunnaksi. Perheet muuttivat työn perässä kaupunkiin (Lämsä 2009, 21-22).

Nykyinen yhteiskunta on enemmänkin moderni, josta puhutaan pienperheistä. Pienperheeseen kuuluu isä, äiti ja 1-2 lasta. Perhe ovat enemmänkin kulutus ja tunneyksikkö, jossa perheen ajankäytön toiminnallisuus tapahtuu perheen ulkopuolella. Yhä useammassa perheissä isät ja äidit käyvät töissä, pienet lapset ovat päiväkodissa ja nuoret kouluissa. Mahdollisesti perheillä voi olla harrastuksia, jotka tapahtuu kodin ulkopuolella. Joillekin koti voi olla vaan se ”huoltoasema”, jossa vaan käydään nukkumassa ja syömässä (Lämsä 2009, 22).

Vanhempien kasvatustehtävät voivat joutua koetukselle, jos perheellä ei ole tukiverkostoa. Laitesukeltamisen kautta, vanhemmat voivat saada lisää tukiverkostoa samanhenkisistä vanhemmista, mahdollisesti uusia ystäviä. Näin vanhemmat voivat jakaa yhdessä asioitaan uima-altaan reunalla. Vanhemmuus koetaan tällä hetkellä monimutkaisemmaksi, koska nuorten elämässä on paljon erilaisia haasteellisia tekijöitä. Esimerkiksi Some, vanhempien on erittäin vaikeaa tietää mitä nuori tekee internetissä. Vanhemmat kokevat olevansa riittämättömiä sekä kokevat epäonnistuneensa nuorten kasvatuksessa. Vanhempien kokemansa epäonnistumisen takia, vanhemmat luovuttavat kasvatuksen mieluiten yhteiskunnalle, esimerkiksi päiväkotiin, kouluun tai jopa nuorisotyöhön. Tämä tarkoittaa sitä, että vanhemmat eivät jaksaa ottaa kokonaisvastuuta nuoristaan. Vaikka perheessä on nykyään haasteita, on perhe nuorelle se turvapaikan lähde, jossa nuori kokee olevansa turvassa (Lämsä 2009, 23.)

Nuoren nuoruusaika voi olla hyvin haasteellinen nuoren vanhemmillekin. Vanhemmat eivät välttämättä aina tiedä miten toimia nuoren kanssa, jolla on haasteita elämässään. Usein vanhemmat antavat nuoren kokeilla omia siipiään, jolloin nuori saattaa kokea, että hänet on hylätty. On tärkeää, että vanhempi pyrkii olemaan aina nuorelle läsnä, vaikka itsenäistymisen takia nuori saattaa kertoa vahvat mielipiteensä (Paananen 2008, 24). Tästä syystä laitesukellus yhtenä menetelmänä sopii perheelle, jossa he joutuvat tukeutumaan toisiinsa. Kuuntelemaan ohjeita sekä toteuttaa annetut ohjeet veden alla. Olla vuorovaikutuksessa veden alla sekä olla tarkkana mitä toinen kertoo veden alla, jotta voidaan toimia sukelluksessa turvallisesti.

4.1 Nuoren minäkuva

Nuori saattaa miettiä useasti: *"Kuka minä olen?"* Tai *"Miksi olen täällä?"*, suuria kysymyksiä mihin nuoret yleensä hakevat vastausta. Nuoren minäkuva yhdistetään nuoren persoonaallisuuteen. Ne voi olla erilaiset luonteenpiirteet, tapa käsitellä asioita. Näiden kautta nuori saa itsellensä itsevarmuutta ja oppii hallitsemaan itseään. Varhaislapsuuden aikana nuori pyrkii etsimään sisäisesti minäänsä. Nuori saattaa etsiä omia luonteenpiirteitä, johon kuuluu yksilöllisyys. Varhaisnuoruudessa nuori muodostaa oman minäkuvan muiden mielipiteen perusteella. Näin ollen nuori opettelee tuntemaan minuutensa kokeilemalla erilaisia rajojaan (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 77.)

Lapsena saavutettu minäkuva kokee haasteellisuutta nuoruuden aikana. Nuori etsi itseään nyky maailmassa ja vahvistaa omaa identiteettiään. Yleensä kun puhutaan nuoren identiteetistä, sillä tarkoitetaan elämäkatsomusta, seksuaalisuutta tai ammatillisuuteen. Nuoren identiteetti liittyy enemmänkin nuoren ulkosiin tekijöihin, kuten erilaiset roolit joita nuori kokeilee etsiessään itseään. Minäkuvan etsiminen tapahtuu enemmänkin nuoren sisällä (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 77.) Nuoren minäkuva määrittyy siitä mitä muut ajattelevat itse nuoresta. Tämän myötä nuori muodostaa oman minäkuvan joka saattaa joskus olla hyvin vääristynytkin. Nuoren minäkuvaan vaikuttavia tekijöistä voi olla esimerkiksi oman ikäisten kaverien

hyväksyntä, palaute nuoren ulkonäöstä. Koulumenestyminen sekä mahdolliset koulusiirtymiset, esimerkiksi alakoulusta yläkouluun siirtyminen. On myös todettu, että mahdolliset stressaavat tekijät vaikuttavat nuoren minäkäsitykseen. Erilaisten tapahtumien takia nuoren minäkuva saa välillä jonkinlaisen kolauksen. Onneksi se on hetkellistä nuorella ja palautuu ennalleen. Minäkuva vaikuttaa nuorella paljon siihen miten nuori toimii esimerkiksi haastavissa tilanteissa (Nurmi ym. 2015, 160).

Nuorilla minäkuvan muodostumisessa voi olla joskus haasteita. Nuori haluaa kokea onnistumisa ja pystyvänsä toimimaan nyky-yhteiskunnassa. Näin nuori tarvitsee minäkuvan takia hyväksyntää niin yhteiskunnalta kuin kaveripiiriltään. Tärkeimpänä nuori pitää, että kaverit hyväksyvät. Nuori voi epäonnistua omissa tavoitteissaan, jotka on asettanut itselleen. Nuori voi joskus asettaa kovatkin vaatimukset, jotka vaativat nuorelta tietoa, taitoa ja nuoret omat voimavarat. Välttämättä nuoren minäkuva ei vastaa todellisuutta. Nuoren minäkuva voi olla kovilla ympäristötekijöiden vaatimuksesta, kuten vanhempien takia. Varsinkin siinä vaiheessa kun vanhemmat antavat nuorelle negatiivista palautetta. Näin nuori ei jaksa yrittää mitään (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, & Vilén 1999, 87-90.)

Laitesukeltamisen kautta on hyvä harjoitella oman minäkuvan luomista nuoren kanssa. Laitesukeltamisen kautta nuori saa enemmän onnistumisen kokemuksia, arvioi omaa onnistumistään sekä saa enemmän itsevarmuutta. Onnistumisen kautta nuori kasvattaa omaa itseluottamusta ja saa positiivisen minäkuvan. Nuoria kannustetaan ja tuetaan nuoren tavoitteiden mukaisesti (Aaltonen ym. 1999, 88).

Nuoren mielenterveydessä ja hyvinvoinnissa on tärkeää nuoren ihmissuhteet ja erilaiset tunteet, jotka ohjaavat nuorta elämässä eteenpäin. Nuori tarvitsee ja haluaa elämäänsä erilaisia ihmissuhteita sekä mahdollisuuksia turvallisessa ympäristössä osoittaa tunteita, vaikka ne tuntuisi vaikealta. Nuori haluaa tulla kohdatuksi ja toivoo, että aikuinen kuuntelee. Joillakin nuorilla ei aina ole se ”joku” joka kuuntelee tunteita, puhua ja peilata ystävyysuhteitaan, pohtia seurustelusuhteita. Laitesukeltaminen sopii tähän vallanmainiosti. Suurin osa nuorista saa purettua itsensä jonkin aktiviteetin kautta (Hannukkala & Erkkö 2015, 34).

4.2 Ystävyys

Nuorille tärkeintä on ystävät, jotka menevät vanhempien edelle. Nuoret varhaisnuoruudessa kokevat, että ystävä on se, joka kuuntelee. Ystävän kanssa voi jakaa niin ilot kuin surutkin. Nauraa ja kertoa mahdolliset pelot. Nuori saattaa uskoutua ystävälleen tärkeimmissäkin asioissa, kuten uudesta poika/tyttöystävästä. Nuori kokee, että tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Nuoruudessa määritellään ystävyys sellaiseksi, joka käyttää samanlaisia vaatteita kuin nuori itse, ajatusmaailma voi olla samanlainen, esimerkiksi huumorintaju (Aaltonen ym. 1999, 99-100.)

Ystävyys kehittyy nuoren iän myötä pitkäaikaisiksi ystävyysuhteiksi. Ystävyysuhteiden merkitys lisääntyy sekä vastavuoroisuus paranee. Iän myötä, myös luottamus syvenee sekä toisen ajatusmaailmaa otetaan huomioon. Varhaislapsuudessa lapsi pitää ystävänänsä sellaista ihmistä, joka leikkii pihalla. Kun lapsi siirtyy koulupiiriin, ystävyysuhteet laajenee, sosiaaliset kontaktit lisääntyvät ja monipuolistuu. Varhaislapsuudessa ystävyys on hieman epävarmaa, lapsi voi vaihtaa ystävää monta kertaa päivässä, jonka myötä leikitkin vaihtelevat. Varhaisnuoruudessa taas nuorten ystävyys on pysyvämpää. Nuoret saattavat olettaa omistavansa ystävänsä ja tämä taas saattaa aiheuttaa nuorten välillä erilaisia konflikteja (Aaltonen ym. 1999, 102.)

Varhaisnuoruudessa nuoren ystävällä on tärkeä rooli. Nuori pyrkii itsenäistymään ja haluaa irrottautua vanhemmistaan sekä kodistaan. Ystävän rooli on tässä se tärkein. Ystävyys saa varhaisnuoruudessa syvyyttä, nuori pohtii asioita enemmän ystävänsä kanssa. Nuori pyrkii mahdollisimman paljon kuuntelemaan muiden mielipiteitä sekä ottamaan kantaa toisten nuorten näkökantoihin. Nuoruudessa ystävyysuhteet ovat pitkäkestoisia ja syvempiä kuin esimerkiksi varhaislapsuudessa. Nuoruudessa nuoria yhdistää harrastukset, koulu, ikä sekä mahdollisesti tausta. Esimerkiksi vanhempien ystävyys. Varhaisnuoruudessa nuoren ystävyysuhteilla on yksi tärkeä asema nuoren identiteetissä ja minäkuvan kehittymisessä (Aaltonen ym. 1999, 102-103).

Mitä vanhemmaksi nuori kasvaa sitä tärkeämmäksi, nuori kokee läheisyyden olevan tärkeää. Läheisen ystävän kanssa voi puhua sellaisista asioista mitä ei vanhempien kanssa puhuta. Ystävän kanssa keskustellaan paljon elämään ja tulevaisuuteen liittyvistä asioista. Ystävydessä korostuu toisen kunnioitus, luottamus sekä välittäminen (Aaltonen ym. 1999, 103).

Laitesukeltamisen tarkoituksena on, että nuori saa mahdollisesti uusia ystäviä. Varsinkin nuori, joka on ollut syrjäytynyt tai muuten ilman ystävää. Laitesukeltamisen kautta nuori saa ystäviä, kokee yhteisöllisyyttä sekä tuntee kuuluuutta johonkin tiettyyn ryhmään.

4.3 Koulu

Nuorelta jos kysyy, mitä mieltä he ovat koulusta. Vastaus on varmasti, *että erittäin tylsä paikka. Sielä ei ole mitään tekemistä. Kaikki on tyhmiä.* Jotkut nuoret ajattelevat, että ilman koulua, he eivät tietäisi mistään mitään. Koulu opettaa lukuaineita mutta myös sosiaalisia taitoja kuten ryhmätyö taitoja, sopeutumista erilaisii ympäristöihin, kavereiden tapaaminen sekä pitää hyvää luokkahenkeä yllä, myös vuorovaikutus on erittäin tärkeää koulussa. Nuoret saavat koulussa tietoa yhteiskunnasta. Joskus koulussa ei ole hyvä olla, johon vaikuttaa nuoren mielenterveys. Nuoret tietävät, että koulun myötä pääsee jatko-opiskelemaan ammattikouluun tai lukioon (Aaltonen ym. 1999, 105.)

Vaikka nuoresta saattaisi tuntua, että koulu on tylsää. Koulu on silti nuorelle se toiseksi tärkein yhteisöllinen paikka kuin koti. Koulu toimii nuorelle oppimisympäristönä, missä nuori kokee kuuluvansa kouluyhteisöön. Koulun tavoitteena on, että nuori oppii toimimaan aikuisten kanssa kuin myös muiden nuorten kanssa. Näin pyritään, että koulu tukee nuoren hyvää mielenterveyttä sillä, että on turvallista opiskella ja nuori voi oppia uusia asioita. Koulussa pyritään nuorta opettaa hyvien onnistumisten kautta. Opettajat kannustaa ja tukee nuorta vaikeissa tilanteissa sekä kuuntelee mielellään nuoren onnistumisia kysymällä (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010: 9, 20-22.)

4.4 Vuorovaikutus

Nuoren elämässä tärkeintä mielenterveydelle on sosiaalinen vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. ihminen tarvitsee jo syntymästään lähtien toista ihmistä lähelleen elämän loppuun asti. Useimmiten onni löytyy ystävydestä sekä siitä, että tuntee tulevansa hyväksytyksi johonkin yhteisöön. Nuorille johonkin tiettyyn ryhmään tai yhteisöön kuuluminen on erittäin tärkeää (Erkko & Paananen 2015, 95). Laitesukeltamisessa yhteisöllisyys ja vuorovaikutus tulee selkeästi esiin. Laitesukeltamisessa sukeltaaan aina pareina, joten nuoren on kuunneltava ohjeita tai vastavuoroisesti annettava toiselle nuorelle ohjeita. Vuorovaikutus niin veden alla kuin veden pinnalla on erittäin tärkeää nuoren turvallisuuden takia. Laitesukeltaminen on oma yhteisönsä, jossa nuoren kanssa harjoitellaan vuorovaikutustaitoja sekä kaverisuhteiden luomista.

Sosiaalisia sekä vuorovaikutustaitoja tarvitaan aina siellä missä ihmisiä on enemmän kuin yksi. Vuorovaikutuksen tarkoituksena on tuoda nuorelle turvallisuuden tunnetta, luottamusta sekä erilaisia tunteita. Vuorovaikutukseen liittyvät taidot ovat erittäin tärkeää silloin kun nuori on tekemisissä aikuisen kanssa ja haluaa tulla kohdatuksi kokonaisvaltaisesti. Jos nuori tai aikuinen ei ilmaise itseään selkeästi, se luo turvattomuuden tunteita. Näin ei päästä yhteisiin tavoitteisiin esimerkiksi laitesukeltamisessa. Nuori tai aikuinen on kohdattava, jotta voidaan toimia tilanteessa kuin tilanteessa turvallisesti (Hietala ym. 2010, 10).

5 Kuraattori

Hyvinvointi on viime aikoina tullut enemmän ja enemmän kouluissa esille. Esimerkiksi liikuntaa lisäämällä, ruoan terveellisyyteen on panostettu sekä pyritty opetuksia toteuttamaan ulkona luonnossa tai retkellä. Peruskoulu ja oppilashuolto pyrkivät vastamaan yhteiskunnan muuttuvaan tilanteeseen sekä sen uhkatekijöihin. Pyritään osallistamaan oppilaita sekä luomaan positiivista yhteisöllisyyttä (Korpela 2012, 274.) On tärkeääkin, että myös koulumaailma painottaa oppilaiden hyvinvointiin ja ennaltaehkäisyyn. Jotta oppilas selviää elämästään, koulumaailma antaa siihen osan eväistä selvitä tulevaisuudesta. Kuraattorin toiminta on jo perusteltu lastensuojelulaissa (417/2007), opiskeluhoitolaissa(1287/2013) sekä perusopetuslaissa (628/1998).

Toiminnan on tarkoitus tukea oppilasta koulunkäynnin ajan, niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisesti.

Koulujen omaa sosiaalityötä on ollut jo monet vuosikymmenet, ainakin vuodesta 1920, jolloin koulusosiaalityötä kutsuttiin kasvatusneuvojaksi. Vasta vuonna 1950 kuraattorin nimeä alettiin käyttää. Varsinaisesti koulussa tehtävään sosiaalityöhön alettiin kiinnittää enemmän huomiota 70-luvun puolella siirtyessään peruskoulun puolelle. Silloin pohdittiin sitä, kuinka tärkeää on tukea oppilaiden terveellistä kasvua sekä myönteistä vuorovaikutusta, joka edesauttaa oppilaiden tavoitteiden saavuttamisen peruskoulumaailmassa (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2017, 362).

Suomessa kuraattorin nimike on vakiintunut ammattinimike, toisin kuin kansainvälisesti käytetään School social worker. Tämä kertoo, että työ olisi koulusosiaalityötä. Itse kuraattori nimike ei välttämättä kerro, mitä se on. (Korpela 2012, 277.)

Kuraattorin työ on monipuolista, vaikka kuraattorin työ on hieman epäselvää, on työn kirjo laaja. Kuraattorin työ painottuu yhteisölliseen oppilashuoltoon, jonka tarkoituksena on edistää oppilaitoksissa turvallista ja terveellistä oppimisympäristöä. Tukea nuorten ja opettajien hyvää vuorovaikutusta sekä edistää hyvinvointia koulussa. Ulkoapäin katsellessa kuraattorin työ vaikuttaa helpolta, mutta tarkemmin kun miettii, on kuraattorin työ vaativaa sosiaalialan asiantuntijatyötä. Teljomaa (2017) kertoi haastattelussaan, että kuraattorin työ on aika paljon myös vanhemmuuden tukemista, opettajuuden tukemista sekä oppilaan tukemista. Kuraattori koetaan vuorovaikutuksen asiantuntijana, niin oppilaan ja opettajan kuin oppilaan ja vanhempien välillä.

Jos mietitään, mitä se kuraattorin työ käytännössä on, niin kuraattori kuuntelee oppilaiden huolia. Huolien kuuntelulla tarkoitetaan sitä, että on se oppilaan vanhemmilla tai itse oppilaalla jonkinlainen huoli, johon kaivataan kuraattorin tukea. Myös vanhemmillakin on hyvä olla joku, joka kuuntelee ja auttaa ohjauksessa, jos nuoren kanssa on jotain ongelmia.

Kuraattorit osallistuvat myös jonkun verran ”ongelmien” selvittelyyn, kuten poissaoloihin, lastensuojeluselvityksiin, päihteiden käyttöön, hyvinvointiin ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn. (Korpela 2012, 284.)

5.1 Polku kuraattorin asiakkaaksi

Kuraattori voi toimia esikoulussa, peruskoulussa, ammattikoulussa, lukiossa ja nuorten työpajoilla. Nuoret, jotka hakeutuvat kuraattorin asiakkaaksi, on joitakin haasteita omassa elämässään. Yleisimpinä syinä on haasteita koulunkäynnissä. Se miten he ohjautuvat kuraattorin asiakkaaksi, tapahtuu joko oppilaan omasta toimesta tai jonkun muun toimesta. Esimerkiksi ystävän, vanhempien tai opettajan toimesta. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2017, 367.) Teljomaa (2017) toi haastattelussaan esiin, että suurimmaksi osaksi oppilaat tulevat hänen asiakkaakseen

opettajien kautta. Hyvin vähän kaverin tai vanhempien kautta tai kuraattorin omien havaintojen kautta.

Kun kuraattorille on tehty ilmoitus, nuorelle on aina järjestettävä mahdollisuuksien mukaisesti kuraattorin palveluita seitsemän vuorokauden aikana, riippuen mikä on oppilaalla oleva tilanne. Jos nuorella on kiireellisempi tilanne, on kuraattorin mahdollistettava keskustelu jo samalle päivälle tai seuraavalle päivälle (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2017, 367).

Teljomaan (2017) mukaan erityisnuorisotyötä käytetään yleensä viimeisenä oljen kortena, jos muut asiat eivät enää toimi. Teljomaa kokee, että yhdessä tekeminen auttaa nuorta kertomaan asioista kuin esimerkiksi työhuoneessa tapahtuva keskusteleva psykoedukaatio. Teljomaa itse ottaa automaattisesti heti alkuvaiheessa jo erityisnuorisotyöntekijän työparikseen, jotta voidaan toimia alusta asti yhteistyössä ja mahdollisesti ennaltaehkäisevästi. Teljomaan mukaan nuoret valikoituvat erityisnuorisotyön piiriin siten, miten aktiivinen nuori on. Nuorelta on hyvä löytyä myös oma-aloitteisuutta. Tarvittaessa, jos Teljomaa havaitsee, että vetäytyvä nuori sopii erityisnuorisotyön piiriin, on laitesukeltaminen hyvä tällaiselle nuorelle. Aina ei toimi toiminnallinen ohjaus, mutta yleensä toiminnallinen ohjaus auttaa vetäytyvää nuorta. Teljomaa korostaa, että on hyvä muistaa että erityisnuorisotyö ei ole sosiaalityötä.

5.2 Yhteisöllinen oppilashuolto

Yhteisöllisen opiskeluhuollon tarkoituksena on edistää ja ennaltaehkäistä toimintakulttuuria koulussa sekä tukea koko oppilaitosyhteisöä, niin opettajia kuin opiskelijoitakin. Oppilaitoksen kaikilla työntekijöillä on vastuu opiskelijoiden hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Jokainen oppilaitoksessa on sitoutunut yhteisölliseen opiskeluhuoltoon, sekä heillä jokaisella on omat roolinsa opiskeluhuollossa (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2017, 371).

Yhteisöllisessä opiskeluhuollossa tärkeää on oppilaiden kuulluksi tuleminen sekä osallisuuden vahvistaminen. Tärkeää on myös oppilaitoksen ja kodin yhteistyö opiskelijan hyväksi. Opiskeluhuollon tarkoituksena on luoda hyvää yhteishenkeä, turvallisuutta sekä vuorovaikutukselle. (Yhteisöllinen oppilashuolto 2017.)

Yhteisöllinen oppilashuollon tarkoituksena on toteuttaa monitasoista työtä arjessa sekä suunnitella sekä erilaisiin tavoitteisiin pyrkivää. Koulun oppilashuoltoryhmä vastaa yhteisöllisen oppilashuollon kehittämisestä, sen tavoitteista, arvioinnista ja suunnittelusta yhteistyössä oppilaan kodin kanssa. (Oppilashuolto perusopetuksessa 2015, 29.)

Yhteisöllistä oppilashuoltoa toteutetaan oppilashuoltosuunnitelmalla, jolloin työ on suunniteltua ja koordinoitua. Jokaisen työntekijän osuus on merkittävää oppilashuoltotyössä, jotta voidaan toimintakulttuurin kautta tukea hyvinvointityötä. Yhteisöllistä oppilashuoltoa on tuotu

koulun arkeen erilaisiin tilanteisiin. Oppiminen ja nuoren hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa, joten on erittäin tärkeää, että nuori kokee olevansa turvassa kouluympäristössään. (Oppilashuolto perusopetuksessa 2015, 32.)

Yhteisölliseen oppilashuoltoon löytyy erilaisia toimintamalleja sekä tapoja, joilla voidaan luoda hyvinvoiva kouluympäristö. Toimintamallien on tarkoitus tukea vuorovaikutusta, osallisuutta sekä tukea tunneilmaisua. Myös erilaisten ongelmien ehkäisy ovat ensisijaisia. Toimintamalleja toteutetaan yhdessä luokkien kanssa, ne joilla on joitakin oppimisvaikeuksia tai jokin joka liittyy syrjäytymiseen, saavat alkuunsa ryhmistä. On erittäin tärkeää, että erilaisilla tavoilla ja malleilla luodaan myönteistä ryhmädynamiikkaa. Näin luodaan hyvää luokkahenkeä sekä puututaan varhain ryhmien negatiivisiin piirteisiin (Oppilashuolto perusopetuksessa 2015, 32).

5.3 Yksilöllinen oppilashuolto

Yksilökohtaisessa oppilashuollossa tarkoituksena on varhainen puuttuminen ja toimia lastensuojelun ennaltaehkäisevänä. Yksilötyölle voi esiintyä tarvetta esimerkiksi yhteisöllisen oppilashuollon kartoituksessa tai jonkun muun asian yhteydessä. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2017, 367.) Yksilölliseen oppilashuoltoon kuuluu monialainen asiantuntija ryhmä, joka koostuu kuraattorin palveluista, koulun terveydenhuollon palveluista sekä psykologin palveluista. Tällä asiantuntija ryhmällä voidaan tukea oppilasta tehostetusti sekä mahdollistaa erityistukea (OPH 2017.)

Yksilökohtaisella oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan yksittäistä tukea. Siihen kuuluu oppilaan omat oikeudet sekä prosessit. Oppilaalla on oikeus yksilökohtaiseen työhön sekä oikeus kieltäytyä ottamasta vastaan. Yksilökohtaiseen oppilashuoltoon on mahdollisuus päästä, jos oppilaalla on terveyteen liittyviä ongelmia tai psykososiaalisen tuen tarve. Oppilashuolto on sitä hyvä paikka yksilötyöhön, koska se on ainut paikka mihin vanhemmat eivät voi vaikuttaa. Oppilas voi itse osallistua, jos haluaa tai kieltäytyä ottamasta vastaa yksilökohtaista oppilashuoltoa. Vanhempien ja oppilaan on mahdollisuus saada ympärillensä tueksi monialainen asiantuntija ryhmä. Monialainen asiantuntijaryhmä koostuu oppilaan ja vanhempien toiveista. Työntekijät voivat olla koulumaailman ulkopuolelta, esimerkiksi nuorisotyöntekijä tai vaikka talon vahtimestari, jonka kokee luotettavaksi. Oppilaan ja vanhempien toiveita kuunnellaan yksilökohtaisen oppilashuoltoryhmän kokoamisessa (Teljomaa 2017.)

6 Nuorisotyö

Nuorisotyötä ohjaa vuonna 2006 säädetty nuorisolaki. Sen tavoitteena ja tarkoituksena on tukea, edistää ja parantaa nuorten asioita. Laissa nuorisotyö määritellään niin, että se on nuorison oman ajan käyttöön kohdistuvaa aktiivisen kansalaisuuden edistämistä. Nuorisotyö on myös nuorison sosiaalista vahvistamista, nuoren kasvun sekä itsenäistymisen tukemista ja sukupolvien välistä vuorovaikuttamista. Lähtökohtina tavoitteiden toteutumiseksi ovat

yhteisvastuu, yhteisöllisyys, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, kansainvälisyys ja monikulttuurisuus, terveet elämäntavat ja ympäristön sekä elämän kunnioittaminen (Nuorisolaki 1285/2016 1§, 2§.)

Perinteisesti nuorisotyötä tehdään monialaisesti julkisella sektorilla, järjestöissä ja seurakunnissa. Nuorisotyö perustuu nuoren ja työntekijän vuorovaikutussuhteeseen ja tämä nähdään nuorisotyössä erittäin tärkeänä. (Kommonen, Suurpää & Söderlund 2012, 31-32.)

Nuorisotyötä tehdään omalla persoonalla, joten se on tärkein työkalu. Nuorisotyöntekijät ovat nuorille esimerkkejä, joten ei ole yhdentekevää, minkälaisen kuvan he antavat aikuisuudesta. Yksi nuorisotyön muoto onkin nuoriso-ohjaajien antama malli. Nuorisotyöllä ja sen tekijöillä voi olla suuri vaikutus nuoren asenteisiin ja käyttäytymiseen (Kommonen ym. 2012, 106 -107.)

Erityisnuorisotyö

Erityisnuorisotyöntekijän on tarkoitus auttaa nuoria heidän elämäänsä koskevissa erilaisissa tilanteissa. Liittyy ne sitten perheeseen tai koulunkäyntiin. Yleensä nuoret hakeutuvat erityisnuorisotyön piiriin ongelmatilanteissa. Erityisnuorisotyön tarkoituksena on ohjata nuorta erilaisissa elämänhallintaan koskevissa tilanteissa, kuten hyvinvointi, syrjäytymisen ehkäiseminen, päihteiden vähentäminen sekä tukea erilaisten ihmissuhteiden vahvistamiseen. (Erityisnuorisotyön käsikirja 2012, 1).

Erityisnuorisotyön tarkoituksena on siis tukea nuorta tai nuorisoryhmää, joka elää haastavissa olosuhteissa. Tärkeänä on kuitenkin, että erityisnuorisotyö kohdistuu yksilötyöhön. Yksilötyötä unohtamatta, erityisnuorisotyö ei voi unohtaa ryhmän olemassa oloa. Tietyissä tilanteissa ryhmän kanssa tehtävä työ voi olla paljon tehokkaampaa kuin yksilötyö (Järvinen 1993 9).

Erityisnuorisotyön yhtenä tärkeänä osana on myös nuorelle edellytyksien luominen. Erityisnuorisotyön päätavoitteena on nuoren kasvun ja kehityksen turvaaminen, erilaisten valmiuksien vahvistaminen, nuoren omien kykyjen tukeminen sekä erilaisten toimintojen positiivinen vahvistaminen (Järvinen 1993, 10). Laitesukeltaminen sopii tähän erinomaisesti. Laitesukeltamisella vahvistetaan nuoren itsetuntoa, otetaan vastuuta itsestä sekä kaverista ja toimitaan turvallisesti ohjeiden mukaisesti. Opitaan uusia taitoja, joiden kautta positiivinen vahvistaminen tärkeää. Tuetaan nuorta, keuhataan ja kannustetaan. Erityisnuorisotyössä laitesukelluksen on tarkoitus aktivoida nuoria, sekä virittää heidän toimintamotivaatiotaan. Nuoret, jotka tulevat erityisnuorisotyöhön eivät aina ole kokeneet sitä positiivista toimintaa tai nuoria ei ole kannustettu sekä tuettu oikein. Laitesukeltamisen kautta nuoret kokevat onnistumisen tunteita, saavat myönteistä palautetta sekä voittavat itsensä (Järvinen 1993, 13).

7 Ryhmän merkitys

Ryhmässä kuulumisen ja ryhmän tärkeys on nuorille se tärkein asia. Nuori kokee kuuluvansa johonkin tiettyyn ryhmään tai yhteisöön. Nuorten ryhmät voivat muodostua erilaisista tarkoituksista, kuten laitesukeltamisesta. Ryhmä voi muodostua erilaisista rajoista, vuorovaikutuksesta, säännöistä tai rooleista. Ryhmillä on aina joku yhteinen tavoite (Kopakkala 2008, 36). Vaikka nuoret tulevat erilaisista lähtökohdista, tulee laitesukeltamisen kautta selkeästi pari yhteistä tavoitetta, tavoite auttaa ja tukea nuorta elämän eri osa-alueilla sekä tukea positiivista hyvinvointia. Laitesukeltamisen sekä erityisnuorisotyötä seurattaessa, näkee kuinka hyvä ryhmädynamiikka muodostuu. Miten se luodaan välillä tyhjästä sekä miten nopeasti se muodostuu vaikka nuoret tulevat eri paikoista eivätkä tunne toisiaan. Jotkut nuoret saattavat lähteä pois ja tulla puolen vuoden päästä takaisin. Nuoresta saattaa tuntua, että ei ole koskaan edes lähtenytäkään pois.

Nuorisotyö sekä sosiaali- ja terveyden alan työntekijät pyrkivät ohjaamaan nuoria sopiviin ryhmätoimintoihin. Suurimaksi osaksi nuorille riittää tieto, että jokin ryhmä on olemassa ja siihen voi ohjautua itse. Joskus sopivan ryhmän löytämisessä voi olla haasteita ja tällöin nuorella voi olla korkea kynnyks osallistua ryhmän toimintaan (Tanskanen 2015, 105.) Tällöin on hyvä, että on mahdollisuus, että kuraattori tai joku muu kertoo nuorelle laitesukeltamisen mahdollisuudesta.

Erityisnuorisotyöntekijä Jari Vänttiselle nuoret tulevat pääsääntöisesti koulukuraattorin kautta. Nuoret saattavat tulla erilaisista ryhmistä, kuten erilaisista peruskoulun asteilta, kaveriporukasta sekä erilaisista kulttuurisista ryhmistä. Laitesukeltaminen on uuden ryhmän muodostamisesta kaikkein parasta.

7.1 Miten määritellään ryhmä

Ryhmädynamiikka tarkoittaa myös ryhmäilmiötä. Nämä ilmiöt viittaavat siihen, että ryhmän jäsenten tapa toimia, ei kerro minkälainen ryhmä on kyseessä. Ryhmädynamiikan tarkoituksena on, että jäsenille syntyy hyvä kommunikatio sekä vuorovaikutus toisiinsa (Kopakkala 2008,37). Vaikka kyse onkin laitesukeltamisesta, niin jokainen nuori kohdataan kokonaisvaltaisesti yksilönä ryhmän sisällä. Tuetaan nuorta oman elämänsä haasteissa ja pyritään etsimään uusia tapoja kohdata haasteita. Sukeltaminen on hyvin pieni osa ryhmäytymistä. Itse ryhmäytyminen tapahtuu jo ennen veteen menoa.

Kun laitesukeltamisesta on kyse, on myös kyse ryhmän turvallisuudesta. Jotta ryhmä voi toimia laitesukeltamisessa on tärkeää, että jokainen nuori toimii vastuullisesti. Ryhmä ei voi toimia turvallisesti ja vastuullisesti, jos ryhmädynamiikka sekä sen kehitys ei lähde liikkeelle. Kun kyse on sukeltamisesta, on jokaisen nuoren tiedettävä toisensa. Kuinka monta on mukana ja oltava

aktiivisesti vuorovaikutuksessa toisiinsa. Näin taataan jokaiselle ryhmän jäsenelle turvallinen sukeltaminen ohjatusti (Kopakkala 2008, 93).

7.2 Ryhmän kehittymisen vaiheet

Jotta ryhmä pystyy toimimaan, on ryhmän pystyttävä toimimaan yhdessä, jotta ryhmäytyminen voi alkaa. Ryhmäytymisessä on viisi vaihetta, jotka ryhmä kokee muodostuessaan.

Ensimmäisessä vaiheessa ryhmän jäsenet ovat varautuneita, tutkivat ja havainnoivat ympäristöään ja muita jäseniä. Tässä vaiheessa ryhmä ei vielä toimi yhdessä, vaan on niin sanotussa **muotoutumisvaiheessa**. Ryhmässä ei välttämättä ole vielä tavoitteet selvillä, eikä jäsenten roolit. Ensimmäisessä vaiheessa ryhmän keskustelu pysyttelee yleisellä tasolla. Jos ryhmässä tulee esiin selkeä ohjaaja, joka ottaa johtajan roolin, ryhmäytyy ryhmä nopeammin (Kauppila 2011, 97.)

Toisen vaiheen yhteydessä voi olla haasteellista yhteensovittaminen. Ryhmässä toimivien jäsenten mielipiteet ja ajatukset voivat olla erilaiset. Tällaiset asiat olisi hyvä pystyä ratkomaan rakentavasti, tässä tilanteessa ohjaajan rooli on erittäin tärkeää. Toista vaihetta voidaan kutsua myös ryhmän **kuohutanvaiheeksi**, joka tarkoittaa sitä, että nuoret voivat ryhmä sisällä muodostaa omia ”kuppikuntia” (Kauppila 2011, 97.)

Kolmannessa vaiheessa ryhmä alkaa muotoutua ja vakiintumaan. Ryhmässä alkaa tuntua yhteenkuuluvuutta sekä ryhmässä voidaan puhua ryhmätunteesta. Ryhmässä tulee erilaiset roolit esiin, yhteiset tavoitteet selkiintyy, normit ja säännöt löytävät paikkansa. Kolmannen vaihetta voidaan kutsua **yhteistoiminnan syntymiseksi**. Kolmannessa vaiheessa ei ristiriidat ole enään keskiössä, vaan pyritään käyttämään ryhmän yhteistä voimavaraa tavoitteiden saavuttamiseksi. Kolmannessa vaiheessa ryhmän vuorovaikutus toimii ja ryhmän jäsenet pystyvät vapautuneemmin kertomaan asioistaan (Kauppila 2011, 98.)

Neljännessä vaiheessa vuorovaikutus on suuremmissa osassa. Tätä vaihetta kutsutaan myös **kypsäksi toiminnaksi**. Ryhmässä toiminta on vakiintunut, ryhmän jäsenten roolit vakiintuneet sekä työnjako on toimiva, jokainen tietää paikkansa. Ryhmä toimii ryhmänä ja näin jäsenet on keskistynyt ryhmän tavoitteisiin. Ryhmässä pystytään ratkaisemaan erilaiset ristiriidat sekä tuetaan toisia myönteisten saavutusten myötä (Kauppila 2011, 99.)

Viidettä vaihetta kutsutaan **ryhmän hajoamiseksi**. Ryhmä on suorittanut yhdessä asettamiensa tavoitteiden mukaisesti. Jokainen on saanut ryhmästä sen tarvitsemansa asian. Tässä vaiheessa ryhmän hajoaminen on helppoa, jonka kautta on saattanut syntyä pysyviä ystävyysuhteita. Joskus intessiivisen ryhmän hajotessa, voi olla joillekin erittäin vaikea paikka. Syinä tähän on ryhmäntuki, erilaiset tunteet sekä pyrkimys toimia itsenäisemmin ilman ryhmää (Kauppila 2011, 99).

7.3 Ohjaajan rooli

Jotta voidaan vetää tällaisia ryhmiä kuin laitesukeltaminen erityisnuorisotyössä, on ohjaajalla hyvä olla oma kohtaista kokemusta joko erityisnuorisotyöstä tai laitesukeltamisesta. Kun ohjaaja on itse kokenut esimerkiksi laitesukeltamisen, pystyy ohjaaja tukemaan nuorta laitesukeltamisen prosessissa ja siihen liittyvissä tuntemuksissa. Ohjaaja on kokenut niin onnistumisen tunteita kuin pettymyksiä, erilaisia mielipiteitä sekä vau-elämyksiä, oman prosessin kautta. Ohjaaja on oppinut oman prosessin kautta myös sosiaalisia taitoja (johtamista, tunteiden hallintaa, vuorovaikutusta), oppimistaitoja (organisointia, päätöksentekoa sekä suunnittelua) sekä teknisiä taitoja (laitesukeltaminen, laitteiden kokoaminen ja purkaminen, veden alla kulkeminen). Kaikki nämä luovat ohjaajalle työkalupakin, jota voi käyttää työssään kun kohtaa nuoria työssään ja altaan reunalla (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 127-128.)

Jotta laitesukeltaminen on turvallista nuorille, on ohjaajan ymmärrettävä omat valmiutensa toimia turvallisena ohjaajana. Ohjaajan on tunnettava omat kykynsä, kyky arvioida omaa toimintaansa ja tunnistaa mahdolliset riskit sekä muuttaa niitä sen mukaisesti, jotta kaikilla on turvallista sukeltaa. Omien hyvien kokemusten kautta ohjaaja pystyy tarvittaessa ennustamaan tulevat tapahtuma sekä antaa mahdollisuuden oppia itse lisää. Jokaisen ohjaajan, joka on seikkailutoiminnassa mukana, on hyvä reflektoida omia taitojaan sekä valmiuksia toimia ja tehdä tarvittaessa päätöksiä tietyissä tilanteissa. Tärkeää laitesukeltamisessa on ennakointi (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 128-129.)

7.3.1 Ohjaamisen taidot

Laitesukeltamisessa tärkeää on, että ohjaus on ymmärrettävää. Ryhmä liikkuu uudessa ympäristössä, joiden kautta tulee mahdollisesti erilaisia ongelmia ratkottavaksi. Kuten, erilaiset vaikeudet, jotka on tehty voitettavaksi. Tulee välillä tilanteita, jossa ohjaaja joutuu pohtimaan miten toimii tietyssä tilanteessa, välillä tulee hetkiä kun ohjaaja ei pysty itse ratkomaan ongelma tilanteita. Tällaisten tilanteiden kautta ohjaaja ymmärtää ongelmien syyt. Kun ohjaaja pystyy nämä tunnistamaan, on ohjaus laadukasta sekä tehokasta. Jos ohjaaja ei pysty näitä tunnistamaan ohjauksien laatu kärsii, silloin ei ole turvallista laitesukeltaa. Ohjaaja kun ymmärtää miltä ryhmäläisistä tuntuu, syntyy ryhmän jäsenten kanssa yhtenäinen luottamus ja toiminta on silloin turvallista (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 130-1301).

7.3.2 Turvallinen osaaminen

Hyvän ohjaajan taitoihin kuuluu, että osaa hyvät turvallisuustaidot. Turvallisuus laitesukeltamisessa tulee nähdä kokonaisuutena, eikä tiettynä alueena. On muistettava, että oli toiminta mikä tahansa, niin seikkailullisessa toiminnassa turvallisuus on kaikkein tärkein asia. Turvallisuutta tulee arvioida kokoajan sekä sen tilaa huomioida toiminnoissa. Turvallisessa osaamisessa tärkeää, että se on järjestelmällinen. Toiminnassa on huomioitu turvallisuussuunnitteluna ja

analysoidaan riskejä kokoajan (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 134). Jari Vanttinen ja J-P Vuorio arvioivat nuoria kokoajan. Millä mielellä tulevat toimintaa. Kummatkin toteavat välillä, että väsyneenä tai flunssaisena ei sukellata, sitten istutaan altaan reunalla. Kummatkin ohjaajat korostavat turvallisuutta laitesukeltamista ennen altaaseen menoa, missä harjoitellaan sukeltamisen taitoja.

Ohjaaja joutuu arvioimaan tilannetta kokoajan. Ohjaajan on pystyttävä erottamaan mahdolliset turvallisuusriskit kuten: Psykkinen, fyysinen sekä sosiaalisen turvallisuuden kautta. Ohjaajan tulee aina toimia esimerkillisesti nuorelle. Esimerkiksi, jos ohjaajalla on paha flunssa, niin uima-altaaseen ei mennä. Flunssaisena on vaikea hengittää maskin kautta altaan pohjassa. Jari Vanttinen osaa perustella nuorelle oma kohtaisen kokemuksen kautta miksi näin ei tehdä. Tällöin Jari Vanttinen ennakoii muiden turvallisuutta omien kokemusten kautta (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 134-135).

8 Elämyksellistä seikkailua

Seikkailu ja elämystoiminnioista käytetään yleisimpinä termeinä oppiminen, ohjaaminen, kokemus tai elämyspedagogiikka sekä seikkailukasvatus. Näitä nimikkeitä käytetään yleensä terapiassa tai kuntoutuksessa. Erilaisessa kasvatustyössä sekä nuorisotyössä. Nyt viime aikoina kokemuksellisuus ja elämyspedagogiikka on nostanut pintansa, niin nuorisotyössä kuin koulumaailmassa. Koulumaailmassa on kokemuksellinen oppiminen ja elämys on määritelty ja tuotu oppilashuoltolakiin (2013/1287), jossa pyritään tuottaa oppilaille yhteisöllistä hyvinvointia kouluissa. Elämyspedagogiikka ja kokemuksellinen oppiminen ovat sukuaan toisilleen. Näiden erottaminen on joskus haastavaa, jopa vaikeaa. Joskus elämyspedagogiikan ja kokemuksellisen oppimisen sekoittaa toisiinsa. Kumpaakin käsitteeseen liittyy yhdistävät tekijät; kokemusten kautta oppimiseen (Karppinen & Latomaa 2007, 11.)

Seikkailupedagogiikka rantautui Suomeen vasta 1970-80 luvun taitteessa. Seikkailukasvatuksen oli tarkoitus tuoda nuorille uusia aktiviteettejä niin nuorisotyöhön kuin muihinkin vapaa-ajan toimintoihin (Karppinen & Latomaa 2015, 101,103). Nuorisotyössä oli 1970-luvulla vaikeampaa tavoittaa nuoria sen aikaisilla menetelmillä. Haluttiin uusia menetelmiä, jotka tukivat nuorisotyöntoimintaa. Näillä pyrittiin tavoittamaan ja toimimaan kasvatuksellisesti. Seikkailullinen toiminta veti nuoria. Seikkailutoiminta ei sitonut nuoria mihinkään ja näin he olivat oman elämänsä sankareita (Karppinen & Latomaa 2015, 110-111).

Laitesukelluksen kautta voidaan seikkailukasvatus periaatteella antaa ohjausta arjen hallintaan. Seikkailukasvatus arjen hallinnassa tarkoittaa sitä, että kysytään nuorelta mitä hänelle kuuluu tai miten hän voi. Seikkailukasvatuksen kautta tulee hyvin vahvasti hyvinvointi esiin, jonka kautta korostuu nuoren elämänhallinnan tärkeys. Mutta mitä eroa niillä on? Hyvinvoinnin

voi jakaa kolmeen osaan, kuten objektiiviseen, subjektiiviseen sekä normatiiviseen ulottovuuteen. Mitä nämä sitten tarkoittavat? Objektiivinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että se on enemmänkin työntekijä lähtöinen. Objektiivinen keskittyy pääsääntöisesti materiaaliseen hyvinvointiin. Kun taas Subjektiivinen hyvinvointi kertoo ihmisestä, joka määrittelee kokeeko ihminen hyvinvoinnin hyödyt. Onko ihminen onnellinen sekä onko elämänlaatu hyvä. Normatiivisessa hyvinvoinnissa säädetään lakeja, asetuksia, viranomaisen velvollisuuksia sekä kansalaisoikeuksia (Lempinen 2007, 139-140).

Vaikka elämönhallinnassa on samoja muotoja kuin hyvinvoinnissa, määrittää ihminen sen mitä kokee sekä mitä valitsee elämässään. Elämönhallinnassa löytyy myös kolme käsitettä, jotka tulee englannin kielestä loving, being ja having. Loving alue kuvaa ihmisen kuulumisen tunnetta. Ystävyys- ja rakkaussuhteita, tunnesiteitä. Being kuvastaa ihmisen erilaisuutta. Olla korvaamattomia, toteuttaa itseänsä sekä toimia omien arvojen mukaisesti, lupa olla erilainen kuin muut ihmiset. Having tarkoittaa sitä, mitä asioita ihminen omistaa, kuten asumisolot, tulot, terveys sekä jaksaminen (Lempinen 2007, 140.)

Arjen hallinta seikkailukasvatuksessa tarkoittaa sitä, että se on jotakin kokemuksellista, toiminnallista, vastaansanomaton sekä palautetta antavaa. Arjen hallinta on nuoren elämään vaikuttavaa toimintaa. Tärkeänä elämönhallinnassa on, että nuori osaa hankkia tietoa sekä omaisi hyvät vuorovaikutustaidot (Lempinen 2007, 141.)

9 Laitesukeltaminen

Käsittelen tässä kappaleessa lyhyesti laitesukeltamisen käsitettä. Pikkuisen historiaa sekä mitä se on virkistystoimintana sekä miten siitä voi tulla jopa ammatti. Yleensä kun puhutaan sukeltamisesta, se mielletään aina laitesukeltamiseksi. Sukeltaminen on paljon muutakin. Sukeltamisen lisäksi voi snorklata tai kilpailla eli pelata uppopalloa. Sukelluskalastusta tai vapaasukelusta. Sukellus mahdollisuuksia on monia.

Laitesukellus on sukeltamista syvällä vesissä, jossa käytetään apuvälineenä hengityslaitetta. Sukeltaja pystyy laitepaketin avulla olemaan pitkiäkin aikoja vedessä. Tutkia erilaisia hylkyjä, havainnoimaan merenalaista maailmaa sekä kokea painottomuutta. Suomalainen sukeltajakulttuuri toiminta on enemmänkin hylkysukellusta, jossa tutkitaan vanhoja laivoja (Laitesukellus 2016).

Ihminen on pyrkinyt kautta aikojen laajentamaan omia kokemuksiaan erilaisilla toiminnoilla. On tehty joitain tutkimuksia, joissa selviää noin 3000 vuoden takaa olevia piirustuksia sukeltamisesta. Silloin sukeltaminen oli enemmänkin vapaasukelusta kuin laitesukeltamista. Siihen aikaan ei ollut kuin lannevatte ja jokin eläimen nahasta tehty pussi, johon saa saaliin laitettua. Jossain vaiheessa piirustuksia oli löytynyt pidemmälle kehittynyt sukellusvarusteita. Huput oli

tehty eläimen nahasta sekä kilpinkonnan uloimmasta kuoresta sukelluslasit. Siihen aikaan ei tiedetty käsitettä paine, joka tuli nopeasti esiin, kun alettiin sukeltamaan syvemmälle (Byrggman 2017).

Laitesukeltamisen polku

Laitesukeltamisessa on mahdollisuus kouluttaa itsensä vaikka kuinka pitkälle. Virkistyssukeltamisesta ihan ammattisukeltajaksi asti. PADI:n koulutusjärjestelmä voi nopeasti katsottuna näyttää siltä, että kaikista koulutetaan joko *Master Scuba Diver* tai *PADI Open Water Scuba Instructoreita*. Tämäkin on mahdollisuus, mutta aina ei näin ole. Koulutuksen tarkoituksena ei ole erilaisia luokituksia. Tottakai laitesukeltaminen on tavoitteellista, mutta laitesukeltamisen päätarkoituksena on enemmänkin tarjota sukeltajille keinoja nähdä maailmaa, tavata erilaisia ihmisiä sekä tehdä erilaisia asioita veden alla (Richardson 2001, 231-232.)

Laitesukeltamisen eri luokituksilla on omat tavoitteensa. Luokituksina löytyy *Open Water Diver*, joka on laitesukeltamisen ”eka luokka”. Tässä luokassa harjoitellaan perustaitoja laitesukeltamisessa, kuten nosteen harjoitus, erilaiset fysiikkaan liittyvät tekijät sekä turvasukeltamista. Seuraava luokka on *PADI Adventure Dive*, joka on laitesukeltamiseen erikoistuminen. Erikoistumisella tarkoitetaan sitä, että voidaan erikoitua luolasukelluksiin, sukeltaa 30 metriin tai yösuikelluksiin. Kolmas luokka on *Advanced Open Water*, jonka tarkoituksena on keskittyä enemmän vedessä toimimiseen sekä ryhmässä toimimiseen. Sukeltaa erilaisissa paikoissa, jotka ovat uusia sekä muistutella edellisten luokkien taitoja (Richardson 2001, 233.)

Sukeltamiseen voi käydä lisää erilaisia kurseja, kuten *Discover Local Diving*, tämän tarkoituksena on tutustua uuteen ympäristöön avovesisukelluksessa. Avovesi tarkoittaa järveä tai meressä sukeltamista. *Scuba review* tarkoituksena on muistutella jo opittuja taitoja. Jos et ole esimerkiksi vuoteen sukeltanut, on hyvä käydä *Scuba Review* kurssi. *Rescue diverin* on tarkoitus opettaa pelastus taitoja sukeltamisessa, jotka ovat erittäin tärkeitä laitesukeltamisessa. Laitesukellus kurseja löytyy vielä *Emergency First Response*, jonka on tarkoitus opettaa ensiaputaitoja lisää. Miten toimitaan vedessä jos joku hukkuu tai mitkä on oikeat painallukset rintaa. *Master Scuba Diver* on korkein luokitus harrastesukelluksessa, jonka voi saada kun harrastaa virkistyssukeltamista (Richardson 2001, 236.)

Virkistyssukeltamisesta voi tehdä itselleen joko osa- tai kokopäivä ammatin. Jotkut saattavat vaihtaa toimistossa tehtävän työn laitesukeltamiseen, koska saavat enemmän asioita aikaan ja pystyvät toimimaan paljon ulkoilmassa. *Divemasters* koulutuksen jälkeen voit järjestää sukellustapahtumia tai avustaa kouluttajaa. *Divemasterista* seuraava on tietenkin *PADI Open Water Scuba Instructor*, eli sukelluskouluttaja. Sukelluskouluttajana voit opettaa muille laitesukelluksen saloja, niin Suomessa kuin ulkomailla (Richardson 2001, 236-237).

Laitesukellus erityisnuorisotyön menetelmänä sai alkuunsa vuonna 1997, joka on lähtenyt silloin halusta kokeilla uutta toimintamallia sekä nuorten tarpeesta tehdä jotain uutta. Kouluttajia on ollut paljon, niin kunnan sisältä, kuin ostopalveluina. Jari Vanttinen on toiminut 2002 lähtien laitesukelluksen vetäjänä ja siitä lähtien kehittänyt toimintaa vuosi vuodelta (Vanttinen 2017.) Tämän puhelinkeskustelun jälkeen pohdin, mikä tekee laitesukeltamisesta niin vaikuttavan.

10 Opinnäytetyön toteutus

Pohdin pitkään mikä olisi hyvä opinnäytetyö. Olin tehnyt laitesukeltamisesta menetelmänä opinnäytetyön ammattikoulussa. Silloin jäin kaipaamaan paljon siitä työstä, mitä olen ajatellut jälkikäteen. Tässä opinnäytetyössäni halusin tuoda enemmän sosiaalista näkökulmaa. Vaikuttavuutta hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä joustavan haastattelun kautta laitesukeltamisen tärkeydestä nuorten elämässä.

10.1 Tutkimusongelma

Laitesukeltamisen vaikutuksesta nuoren hyvinvointiin ei ole tehty mitään tutkimuksia. Joten tarkoituksena on avata hyvinvoinnin käsitettä laajasti peilaten laitesukeltamisen vaikutusta hyvinvoinnissa. Näin tutkimuskysymykseksi muotoutui;

- Miten laitesukellus tukee nuoren hyvinvointia?

10.2 Aiheen rajaus

Tutkimuskohteena opinnäytetyössäni ovat nuoret, jotka asuvat Vantaalla. Nämä nuoret tulivat toimintaan mukaan kuraattorin kautta. Nuoret toimivat tällä hetkellä vertaisohjaajina sekä roolimallina nuorille, jotka tulevat laitesukeltamaan. Iältään nämä nuoret ovat 18-vuotiaita ja olleet toiminnassa mukana noin 8-10 vuotta.

Syynä tähän valintaani on oma kiinnostuminen opettella erilaisia menetelmiä ohjaajana sekä kehittää itseäni ammatillisesti. Tutkimusajatus lähti itsestäni sekä työelämän edustajalta. Molempien halu tutkia laitesukelluksen vaikuttavuutta nuoriin.

Haastattelin tähän paria nuorta ja käytin teemahaastattelua. Kysymykset ja niiden sisällön rajauksesta keskustelin tiiviisti nuorisopalveluiden erityisnuorisotyöntekijän Jari Vanttisen kanssa.

10.3 Menetelmät

Tutkimusmenetelmänä tulen käyttämään tässä työssä laadullista tutkimusta, jonka analyysissä käytän Fenomenograafista tutkimusanalyysia. Analyysin on tarkoitus avata ihmisille miten laitesukellus vaikuttaa nuorien hyvinvointiin. Tutkimusmenetelmässä käytin teemahaastattelua, joka rakentui tutkimuskysymyksen ympärille. Haastatteluissa käytin nauhuria, josta sitten literoin puheesta tekstiksi.

10.3.1 Teemahaastattelu aineiston keräämisen menetelmänä

Aineiston keruu tapahtui haastattelemalla nuoria. Haastattelin tähän tutkimukseen kahta nuorta, jotka toimivat vertaisohjaajina. Kummatkin nuoret olivat erilaisia, joten haastattelut olivat mielenkiintoisia. Molemmat nuoret ovat noin 18-vuotiaita nuoria miehiä, jotka ovat läheneet sukellustoimintaan erilähtökohdista. Toinen nuori on ollut jo 10 vuotiaasta asti ongelmassa eri viranomaisten kanssa. Vanhemmat ovat olleet erittäin väsyneitä, ovat hakeneet apua ja kuraattorin kanssa pohtiessa päätyivät laitesukeltamiseen. Kuraattori oli sitä mieltä, että on hyvä käydä kokeilemassa. Toinen nuori tulee hyvästä kodista. Perheessä kaikki on hyvin sekä vapaa-ajalla ei ollut mitään ongelmia. Halusi vaan jotain muuta kilpauinnin tilalle.

Haastattelumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu, joka hahmottui asetetun tutkimuskysymyksen ympärille. Itse tutkimuskysymys kun oli hahmottunut, oli helpompaa pohtia itse haastattelukysymyksiä. Teemahaastattelun tarkoituksena oli löytää se vaikuttavuus laitesukelluksesta. Pyrkii etsimään mahdollisia merkittäviä tekijöitä nuoren hyvinvointiin. Teemahaastattelussa on tarkoitus käyttää avoimia kysymyksiä, koska tätä kautta saadaan myös mahdollinen hiljainen tieto, joka ei tule esiin esimerkiksi lomakekyselyn kautta. Haastattelun kautta on tarkoitus syventää muiden tietoa vaikuttavuudesta, sekä avata perusteellisemmin laitesukeltamisen vaikuttavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75-76).

Haastattelujen pohjana toimi teemahaastattelurunko, joka pyöri tutkimuskysymyksen ympärillä. Haastattelut olin kirjoittanut valmiiksi paperille, jonka näytin nuorille etukäteen. Näin nuoret saivat jonkinlaisen käsityksen siitä mitä olen kysymässä heiltä. Haastattelut tapahtui vapaamuotoisesti Tikkurilan uimahallilla. Nuoret haastattelin nauhurilla, koska halusin saada myös sen ”hiljaisen tiedon”, mitä ei välttämättä tule esiin kyselylomakkeen kautta. (kts. Liite 1) Tutkimushaastattelun tarkoituksena on, että kysymykset asetetaan niin, että ei pystytä vastaamaan kyllä tai ei. Haastattelun tarkoituksena on, että saadaan laajasti tietoa (Vilkkä 2005, 105.)

Haastattelen nuoria nauhurilla. Tätä kutsutaan joustavaksi haastatteluksi. Joustavan haastattelun periaate on se, kun haluamme tietää miten jokin tietty ryhmä toimii ja miten se vaikuttaa. Tällöin joustava haastattelu on kaikkein toimivin menetelmä tähän. Haastattelun tarkoituksena on olla joustava, jotta voidaan toistaa kysymyksiä sekä antaa mahdollisia tarkennuksia,

jos haastateltava ei ymmärrä. Näitä asioita ei saada irti lomakekyselyllä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 71-72.)

Jotta voin tutkia haastattelujen kautta enemmän, oli nauhoitettu ääni muutettava tekstiksi eli litteroida. Jotta pystyy aineistoa analysoimaan laadullisessa tutkimuksessa, on aineisto muutettava sellaiseen muotoon, että sitä pystyy analysoimaan. Näin tutkija pääsee lähelle ja pystyy tutkimuksen edetessä määrittelemään, miten tulkitsee ja määrittää riittäkö tutkimusongelmaan asti. Litterointi helpottaa tutkimusaineiston analysointia, läpikäyntiä sekä aineiston luokittelua. Litterointia voi tehdä osan haastattelusta tai kokonaan. Itse tutkimus määrittää sen kuinka tarkkaa pitää litteroida nauhoite (Vilka 2005, 115.)

10.3.2 Aineiston kuvaus

Haastattelin tähän työhön myös kahta työntekijää. Toinen on erityisnuorisotyöntekijä, joka on toiminut Vantaan kaupungilla vuodesta 2002 eteenpäin. Erityisnuorisotyöntekijä on kehittänyt vuosi vuodelta toimintaa nuorisolähtöiseksi. Oma taustana erityisnuorisotyöntekijällä on itsellä vahva laitesukelluskokemus ja on kouluttautunut sukellusopettajaksi. Toinen ohjaaja on ollut 1997 lähtien Vantaan kaupungin sukellustoiminnassa mukana. Tämä ohjaaja viettää joskus talvet Thaimaassa ja opettaa siellä uusia sukeltajia. Molemmilla työntekijällä on erittäin vahva sukelluskokemus, joiden kautta pystyvät opettamaan ja kannustamaan nuoria toimintaa mukaan. Molemmat opettavat positiivisen oppimisen kautta ja nuoret ovat tykänneet molemmista työntekijästä.

Aineistoni jäi hieman suppeammaksi, verrattuna suunnitelmaani. Pohtiessani, koin tärkeämmäksi haastatella kahta nuorta, jotta saisin mahdollisen vaikuttavuuden esiin. Olin suunnitelmassani ajatellut niin, että haastattelin viittä nuorta sekä heidän vanhempansa sekä kahta sukellusohjaajaa, joista toinen on erityisnuorisotyöntekijä ja toinen sukelluskouluttaja sekä kuraattoria. Haastattelin tähän työhöni kahta nuorta, joita käytän nimellä: Nuori 1 ja Nuori 2. Haastattelin myös kahta sukelluskouluttajaa, joista toinen on erityisnuorisotyöntekijä. Haastattelin myös kuraattoria. Työntekijöistä käytän oikeaa nimeä tarvittaessa omissa kohdissaan. Näihin olen kysynyt luvan itse henkilöiltä.

Ajatuksena tässä oli, että minkälaisista lähtökohdista nuoret tulevat, miten laitesukeltaminen vaikuttaa perhe-elämään. Tutkimuskysymyksenä oli sama - kuinka laitesukeltaminen vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Oli vaikeampaa saada nuoria mukaan sekä vanhempia. Pohtiessani tulin siihen tulokseen, että paremman käsityksen vaikuttavuudesta saan sellaisilta nuorilta, jotka ovat olleet toiminnassa mukana pidempää. Näin valikoitui, että haastattelen kahta nuorta, lisäksi ajattelin, että on hyvä peilata myös ohjaajien haastattelua nuorten haastatteluihin.

10.3.3 Fenomenografinen analyysi

Kun kyseessä on hyvinvointiin liittyvä tutkimus, koin hyvänä analyysinä käyttää tässä fenomenograafista analysointia. Fenomenografinen analyysin on tarkoitus tarkastella ja tutkia ihmisiä. Fenomenografia on enemmänkin filosofiaa, jonka tarkoitus on ymmärtää mitä ihmiset haluavat, miten kokevat jonkun tietyn asian tai ymmärtävät jonkun asian. (Fenomenografinen analyysi 2007). Ihmisen ajatusmaailma sekä käsitykset voivat olla erilaiset. Analyysin tarkoituksena on siis tarkastella kasvatusalalla löytyviä ilmiöitä. Fenomenologisessa analyysissä kokemus kohdistuu suoraan tutkittavaan ilmiöön. Tässä analyysissä on paljon erilaisia suuntauksia, joiden kautta voidaan käyttää erilaisia tutkimukseen liittyviä menetelmiä. Erilaisia suuntauksia voi olla esimerkiksi: kokeellinen, naturalistinen, diskursiivinen, fenomenologinen, fenomenografia tai hermeneuttinen menetelmä (Fenomenografinen analyysi 2015.)

Fenomenografia on enemmänkin kasvatustieteessä käytetty tutkimusanalyysimenetelmä. Fenomenografiasta löytyy kaksi eri tasoa. Ensimmäisen tason on tarkoitus pyrkiä hahmottamaan tutkittavien tapa käsitellä sekä ymmärtää joitakin asioita. Ymmärtää itse kohdetta. Toinen taso vie tutkimuksen syvälle. Näin tutkija pystyy havainnoimaan tutkittavasta ilmiöstä erilaisia käsityksiä, kuten kokemuksellisuutta, vaikuttavuutta sekä ajattelun eri muotoja (Fenomenografia 2007.)

Fenomenografisessa analyysissä(tutkimusotteessa) aineistot ovat yleensä empiirisiä haastatteluaineistoja. Haastattelujen kautta nostetaan erilaisia käsityksiä sekä ilmiöstä tulevia erilaisia tutkittavia eroja. Fenomenografiassa keskeisintä on ilmiön tunnistaminen. Tutkija joka käyttää fenomenografiaa, ei tulisi käyttää haastattelua irrallisena, koska menettää kokonaan sen merkityksen tutkittavasta asiasta. Näin vältetään siltä, että ei yleistetä tutkittavaa kohdetta liikaa. Tutkijan tavoitteena on tuoda haastattelun käsitykset, sekä luomaa niistä selkeät kontekstit. Analyysin taustalla on tarkoitus kertoa ihmisten kokemuksellisuudesta. Tutkija joka käyttää fenomenografiaa tutkimuksessaan, ymmärtää paremmin tutkittavaa ilmiötä kun on perehtynyt hyvin tausta teoriaan (Fenomenografia 2007). Fenomenografian analyysissä on myös hyvät puolensa. Itse tutkimuksessa voidaan päästä syvälle, vaikka otanta olisikin suppea, niin kuin opinäytetyössäni tekemät haastattelut.

10.3.4 Fenomenografian analyysin vaiheet

Fenomenograafisessa analyysissä on neljä eri vaihetta, jonka mukaa tutkimus etenee.

1. Fenomenografian ensimmäisessä vaiheessa on tarkoitus, että aineisto luetaan monta kertaa läpi. Tutkimuksen tässä vaiheessa on muistettava, että mikä on se ilmiö mistä ollaan erittäin kiinnostuneita ja valmiita tutkimaan. Tutkimuksen aineistossa on tarkoitus etsiä 39 ilmausta, jotka ovat merkittäviä. Ne voidaan myös alleviivata, jotta analyysissä voidaan keksittyä itse ilmauksiin.
2. Analyysin toisessa vaiheessa lajitellaan, etsitään sekä ryhmitellään tutkittavasta ilmiöstä löytyviä erilaisia ilmauksia joko teemoiksi tai ryhmiksi. Teemoja ja ryhmiä kutsutaan merkitysyksiköksi. Mahdollinen ryhmittely tapahtuu siten, että vertaillaan yhtäläisyyksiä sekä erojen löytämiseksi. Tulkinta on tietynlainen prosessi, jossa toimitaan yksittäisten ilmausten ja niiden sisällön sisällä, eli koko haastattelun sisällä. Ilmauksia kun vertaillaan keskenään, löytyy mahdollisesti se, mikä on tutkijalle analyysissä ominaista.
3. Kolmannessa analyysin osassa keskitytään enimmäkseen rajojen määrittämiseen ja niiden kategorioimiseen, vertailemalla analyysin edellisessä vaiheessa löydettyjen merkitysyksiköiden aineistosta.
4. Analyysin viimeisessä osassa kategoriat yhdistetään teoreettisiin lähtökohtiin ja muutetaan ylemmän tason kategoriaksi, joka tarkoittaa kuvauskategoria. Kuvauskategoria tarkoittaa erilaisia abstrakteja, jotka sisältävät aineistosta esiin nousseita ominaispiirteitä käsityksistä ja kokemuksista. Niitä muokataan niin kauan, että päästä selkeämpään ja tiiviimpään tapaan kuvata kokemuksia. Kuvauksen on tapahduttava siten, että jokainen haastattelu voidaan sijoittaa omiin kategorioihin (Haapaniemi 2013, 38-39.)

10.4 Eettiset kysymykset

Tätä opinnäytetyötä tehdessä, mielessäni pyöri kokoajan eettisyys. Pohdin, että tuleeko haastattelujen myötä vaikuttavuus esiin tai miten saan purettua haastattelut niin, että niitä ei yhdistetä nuoriin joita haastattelin. Pohdin myös, että mitä syvemmälle tässä työssäni menen, yleistäkö liikaa kahden nuoren takia. Pyrin koko työn ajan pitää tutkimuskysymykseni päässä ja sen mukaan etenin opinnäytetyössäni.

Nuoret, jotka osallistuivat tähän tulivat omasta tahdostaan, mutta halusin silti pitää heidät nimettömänä. Haastattelutkin pyrin purkamaan niin, että heihin ei yhdistettäisi haastattelujen perusteella. Aikaisemmin toin esiin, että tarkoituksena oli haastatella viittä eri nuorta, jotka

on tullut laitesukeltamiseen eri aikoina. Tulin siihen tulokseen, että parhaimman vastauksen saan kahdelta nuorelta, jotka ovat toiminnassa olleet mukana.

Ennen haastatteluja tein nuorille selväksi sen, että he voivat vastata sen mitä haluavat ja kaikkiin ei ole pakko vastata. Näin halusin turvata nuoren oman elämän. Nuori kertoo sen mitä haluaa kertoa. Kummallekin nuorelle kerroin, että nimeä en käytä missään muodossa. Haastattelujen yhteydessä käytän vain nuori 1 ja nuori 2.

11 Tulokset

11.1 Kohti laitesukeltamisen pariin

Jokaisen haastattelun myötä tuli esiin, että jonkin tietyn asian kautta aloitti laitesukeltamisen. Haastateltavat kertoivat, että vaikuttavia tekijöitä olivat perhesuhteet, mielenterveys, ongelmat ja halu oppia sekä kokeilla jotain muuta.

” Toota, oli sellainen kaveri porukka, joka sitten niinku aiheutti harmia mun elämässäni. Mitä ei olisi pitänyt valita koskaan ja sitten koulussa meni vähän huonommin. Oli vähän tappeluita ja vapaa-ajalla rötöksii ja kaikkea muutakin. ja sitten samat asiat koulussakin jatkui, niin sitten oli pakko kokeilla jotain. Kokeilin erilaisia toimintoja bilistä, sählyy. Ne ei kelvannut mulle ja sitten kuraattorilla oli joku tuttu ja siinä se niinku ehdotti, et haluaisinko mennä kokeilemaan. Aluksi olin, että mä en tiedä taidanko tarvita sellaista, mut sit se niinku tavallaan pakotti ja tota sitten mä tulin tänne. Se olikin kivaa ja mä pärjäsin täällä. Olin silloin 10- vuotias kun tänne tulin. Aika vaikuttavaa se on silloin ollut mun elämässä.” - Nuori 1.

”Ööh, olin harrastanut uintia jo junnuna ja sitten mä halusin johonkin rennompaan vaihtaa kilpauinnin. Kilpailu ei ollut se mun juttu, Halusin kuitenkin jatkaa vesiurheilun parissa. Sit meil katottiin vanhempien kanssa mulle synttärilahjaksi muutamaa sukelluskurssia. Joku tuttu joka oli käynyt Jarilla sukelluskokeilussa. Se vinkkasi meille et voisi saada sukelluskurssin. sillai tänne olen tullut.” - Nuori 2.

Myös työntekijät kokivat laitesukeltamisen olevan se merkittävä tekijä heidän elämässään.

” Hyvin o hiljasta... Siis miksi.. siis toi aikanaan, siis näitä Jacques-Yves Coustau - ohjelmia. Silloin tuli kun mä olin semmonen kaasupullon kokoinen. Se vaan oli se meri, merenalainen maailma, se vaan niin kun kiinnostti ja luonto on aina kiinnostanut, mut ei ole silloin veden alle päässyt, mut kun aloittanut sukeltaa niin se on niinku se että.. Eli Coustau- ukko on tehnyt paljon sellaista.” - Erityisnuorisotyö Jari Vääntinen.

*”Itse mietin juuri tänään tätä samaa kysymystä. Itse olin aikoinani eronnut ensimmäisen ker-
ran. Mä mietin, että liittyisinkö valokuvaus kerhoon vai aloittaisinko sukeltamisen. Nyt teen
molempia. En ole siis valokuvauskerhossa, mutta kuvaan. Halusin vain uuden harrastuksen.”*

- Sukelluskouluttaja J-P Vuorio.

11.2 Laitesukeltamisen kautta apua elämään

Haastatteluja tutkaillessa tuli esiin, että nuoret ovat saaneet paljonkin apua elämäänsä. Toinen on kouluttautunut eteenpäin ja toinen saanut elämänsä kuntoon.

*”Sain aika paljon apua. Pystyn erottamaan oikeat kaverit vääristä kavereista.. Ja tota oli vähän
kaikenlaista. Sitten kun aloitin tämän laitesukeltamisen, niin siinä totaa vaihtui kaveripiiri ja
mielialakin muuttui. Kun näki niitä muitakin, jotka olivat siinä samassa porukassa aikoinaan
ja sitten niittenkin elämä muuttui samalla aika paljon. Oli tietty sellainen harrastus, jossa
sitten käytiin joka kerta.”* - Nuori 1.

*”Sairastin nuorempana reuman, jolloin päädyin uimisen pariin. Se oli ainut laji mitä pystyin
harrastamaan.”* - Nuori 2.

11.3 Ohjaajan roolin tärkeys

Ohjaajan roolin tärkeys tuli jokaisessa haastattelussa esiin. Työntekijät toi enemmän esiin siitä näkökulmasta miten sä kohtaat nuoren. Nuoret toivat ohjaajan tärkeyden esiin kannustavana, motivoivana sekä rinnalla kulkijana, joka tukee joka tilanteessa. Nuoret kokivat vertaisohjaajan tärkeyden, jotta voi toimia muille nuorille roolimallina ja kertoa mitä kannattaa tehdä ja mitä ei kannata tehdä. Olla esimerkkinä muille nuorille.

*”Ei, Että Jari oli se niinku tota nuoren roolissa. Se Piti niinku sua suoralla linjalla vaikka välillä
tuli sellanen, että mä en jaksu mennä sukellukseen ja sitten se tuli - Sä et lähe sinne, että sä
tuut nyt sinne. Sitten mä olen oppinut kantapään kautta. Itse ollut sellainen hankala nuori.”* -
Nuori 1.

Samainen nuori oli pohtinut paljon, miten nuoret saisi pois hankaluuksista sekä omaa rooliaan nuorten edessä. Kokee saavansa hyvää mieltä siitä, että voi ohjata nuoret oikealle polulle.

*”Aika hyvä olla, et tietää ku tietää mitä ite tehnyt väärin asioita, niin pystyy sitten ite sano-
maan asioista nuorelle. ja sitten ne osaa välttää ja ei tuu mitenkää elämä niin hankalaksi mitä
se niinku mulla oli. Se oli aika katastrofi mitä mulla oli. se oli se alkuvaihe kun olin ollut sen*

vuoden. Sitten mä niinku ajattelin niinku tästä pitää on jotenkin mentävä eteenpäin ja sitten mä olin niinku et olla nuorten kanssa sovussa. Se on siitä niinku lähtenyt liikkeelle.” Nuori 1.

Jari Vääntinen kertoi, minkälaisia ohjaajien pitäisi olla, kun kohtaa nuoren.

”Ohjaajat ovat suurpiirtein täyspäisiä, sanotaan se että niinku on terveen aikuisen malli, jota ei välttämättä kotona ole. sitten myöskin se säännöllisyys ja sitten tota se kommunikointi sen nuoren kanssa, elikkä tuota kysellään kun tulee, miten on viikko mennyt, onko koulussa kaikki ok, onko kotona kaikki hyvin, oletko syönyt eli tämmöset asiat niinkö täytyy kysyy. Mä näkisin sen, että se on paljon ohjaajasta kiinni minkälainen se on se ympäristö ja onko se niinku semmonen välittävä ympäristö. et se ei ole niinku kilpailuhenkinen vaan se on se et kaikki on samalla lähtöviivalla.”

Nuoret kyllä muistuttavat ohjaajaa, jos sattumoisin ei ole vahingossa puuttunut tiettyyn tilanteeseen. Silti nuoret kokevat ohjaajan tärkeyden laitesukellustoiminnassa.

” Yhden 30v junnun suusta todettuna niin, ”kylhän me tiedettiin, et huijattiin, et perjantai iltaisin oltiin altaalla, mut siel oli paljon kivempaa kuin kartsalla. Mielellään tultiin siihen.” samat junnut 13-14 vuotiaana yhden viikonlopun jälkeen, kun oli tullut vähän pakkii. ”sinäkin ensiapu koulutettu nuorimies, et edes tullut kysymään multa, et olenko mä kunnossa.” kaveri oli saanut turpiinsa.” - Sukelluskouluttaja J-P Vuorio.

Nuoret toivat erityisnuorisotyöntekijän Jari Vääntisen tärkeyden. Toinen nuorista koki, että Jari Vääntinen on ollut se tärkein tukihenkilö hänen elämässään. Kulkenut rinnalla ja ohjanut nuoren elämää oikeaan suuntaan.

”Se on niin ku auttanut mua valitsemaan oikean kaveriporukan. Et aina kun jotain kysymyksiä tulee, mä pystyn soittamaan sille ja tarkistaa asian. Jos hän ei tiedä, niin se varmistaa joltain muulta sen asian ja sitten se niin ku tietää nuorista aika paljon, ketkä on niinku hyvä tahtosii ja ketkä huono tahtosii. ja suurimmaksi osaksi se on sitä, et se niinku auttaa pysymään suoralla linjalla, et sä et pääse kaatumaan huonoille teille, on niinku aina puhelimen päässä saataavilla kii.” - Nuori 1.

” Tottakai kuuntelemalla tarkasti niistä sanoja ja mitä Vääntinen sanoo ja pitämään hauskaa.” -Nuori 2.

11.4 Muutokset

Molemmissa nuoressa näkyy miten laitesukeltaminen sekä erityisnuorisotyö on auttanut nuoren elämässä. Toisella on kaveripiiri vaihtunut, mielenterveys muuttunut ja toinen saanut itsevarmuutta kouluttautumisen myötä. Nuoret on kouluttautunut sekä päässeet työelämään.

”Sillon kun mä aloitin tän niin ego on muuttunut aika paljon ja silloin se oli aika korkealla ja oli vähän erimielisyyksiä kaikkien kanssa ja halus väitellä vastaan. Nyt kun mieltii, että jos joku muu nuori väittelee vastaa, se niin ku ei tiedä mitenkään hyvää. Just et sä sanot, että älä tee noin. Se pitäis mennä silleen. Mulla oli samanlaista että sanottiin ,että älä juokse. Silti mä juoksin, että se oli kaikki silleen vastaan mutta sen kaiken oppii kantapäähän kautta.” -Nuori 1

”Varmaan tosi paljon, kun mä aloitin 12- vuotiaana, niin itsevarmuutta tullut lisää, sitä myötä kun mä oon kurseilla mennyt ja tullut. Saanut sen apulaiskouluttajan pätevyden ja sitä kautta tullut lisää itsevarmuutta.” - Nuori 2.

Sukelluskouluttaja J-P Vuorio on seurannut nuoria jo vuodesta 1997 lähtien ja nähnyt miten apu on vaikuttanut nuoriin. Varsinkin silloin kun muut ovat jo luovuttaneet nuoren kohdalla.

”Yksi nuori on vähän sellainen tuosta ryhmästä nyt. Hän on alkanut sieltä ja kasvanut sieltä joukossa ja tullut. Sen takia sieltä on kaikkein kivoja haasteita ja mä olen itse huomannut tämän ryhmän eläessä, sen että niinkin monta kaveria, josta kuraattorit ja erityisopettajat ja muut ovat todennut, että niistä ei ole yhtään mihinkään. Niin mä oon vaan ensimmäisen tapaamisen jälkeen todennut kaverista, että tosi fiksu kaveri ja että tosta lähteään eteenpäin.”

Sukelluskouluttaja J-P Vuorio.

”Täähän on siis niinku pitkäjänteinen työ ja kyllähän niinku sanotaan, et noit ketä nuorii on ollut täs sukellustoiminnassa mukana niin 80-90% on päässyt jaloilleen pahimman hetken ohitte. On niinku sosiaalinen vahvistaminen onnistunut ja kavereita myöskin ovat saaneet, niin kyl mä nään niinku hyvinä tuloksina. Toki ei voi ihmisenä ihmistä mitata tuloksena vaan se että on jaloillaan. Silloin se on niinku se työntarkoitus mennyt perille ja laitesukellus on hyvin pieni osa sitä, mitä se kokonaisuus siinä on että.. Siellä on sit perhe, vanhemmat, siskokset ehkä mukana sekä mahdolliset veljet tukemassa toimintaa.” -Erityisnuorisotyö Jari Vänttinen.

11.5 Kokemuksellisuus

Laitesukeltaminen on antanut nuorille mielenkiintoisia kokemuksia. Nuoret ovat päässeet merenalaiseen maailmaan tutustumaan, joka on auttanut nuoria arvostamaan meren elämää enemmän.

”Kokemuksia.... Aika paljon esim. järven ja meren alaista maailmaa, mitä ikinä en silloin aikasemmin ollut nähnyt muutenkin telkkarista. Totaa muutenkin sellasta... Sellasta henkistä tukee.. että.. miten, miten elämä siinä on veden alla. Ja kaikkee, nähtävyyksiä siinä on aika paljon ja tietää sitten niin ku et joskust et josh aluu mennä johonkin nähtävyyksiin niin se on merenalainen maailma tavallaan et. Kaupungissa sä niinku asut ja sit näät täällä niin ku kaikkee, että on niin ku maan päällä. Sä et koskaan tiedä mitä veden alla tai maan alla tapahtuu. Se on aika iso kokemus, mistä se pystyy tarjoamaan.” - Nuori 1.

11.6 Terveydelliset vaikutukset

Ohjaajat toivat vahvasti esiin erilaisia terveydellisiä vaikutuksia. Mitä on muistettava ja mitä otettava huomioon. Vaikka laitesukeltaminen on pieni osa tehtävästä työstä, on sillä hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia pitkälle. Laitesukeltamisella ei ole pelkästään terveydellisiä vaikutuksia vaan myös sosiaalisia sekä mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Nuori 1 toteaa, että jos ei olisi lähtenyt aikoinaan laitesukeltamiseen mukaan, olisi koko elämä mennyttä.

”Nyt niinku mitä vanhemmaksi tulee sitä järkevämmäksi rupeaa ajattelee elämää. Et, jos mä oisin nytten... Mennään siihen kun olin 14- 15 vuotias niin, jos mä olisin jatkanut sitä reittiä pitkin niin mä luulisin etten olisi täällä. Mun paikka olisi ollut nuorisovankila. Et se oli aika paha toimintaa. Nyt kun mä olen töissä käyvä, oma asunto ja kaikki omat jutut, niin se vaikuttaa aika paljon siihen. Silloin mä, jos olisin ottanut sen huonon tien, en olisi saanut sitä kaikkea mitä mulla nytten on.. Oon aika tyytyväinen siihen et minkä valinnan mä tein. Mä toivon, että kukaan muu ei tuu tekemään sitä virhettä mitä mä silloin tein.” - Nuori 1.

”Mun mielestä nimenomaan just, kun se opitaan ole ryhmässä ja on tietyt säännöt. Niitä sääntöjä noudatetaan ja opitaan. Jos sä et noudata sääntöjä, tota ei pystytä tekemään. Laitesukellus, on se sit ongelmanuorii tai terveitä ihmisii, samat säännöt pätee. jos sä et toteuta tota, niin ei mitään mahdollisuuksia jatkaa eteenpäin. jos jossei toi tuu täytetty niin tänään ei sukelleta tai jos toi täyttyy tänään niin ei sukelleta. Ei niinkää rangaistuksena vaan yritetään pysyä hengissä.” - Sukelluskouluttaja J-P Vuorio.

”Siis, kyl mä näkisin niinku sanotaan sosiaaliset vahvuudet, sitten myöskin tietysti säännölliset toiminta kun on säännöllisyyttä elämään, päihteistä puhutaan, ruokavalio ja jollakin jopa koulun käynti on ruvennut menee paremmin. Koska kuiteskin sukelluksessa joutuu käymään teoriaa, elikkä jos käy kurssilla, joutuu niin ku lukemaan teoriaa.. ja se on niinku vähän fysikkaa ja matematiikkaa ja tota niin tällästä. Se voi innostaa siihen koulutyöhön. Kyl se on sosiaalinen vahvistamine joka on yks iso asia joka niinku miksi laitesukellusta nuorten kanssa tehdään.”

- Erityisnuorisotyö Jari Vänttinen

”Sekä positiivisia et negatiivisia. Jaa ‘a... Laitesukellus itsessään ei lisää kuntoa eikä mitään muuta tällästä. Tää ei kuntoilusta sovi. Mut toistaalta tää vaatii tietynlaisen pohjakunnon. Ainakin ylläpitää sitä. Koska ollaan pinnan alla, elin toiminnot nopeutuu ja kannetaan varusteita sekä lihasvoima kasvaa.” Sukelluskouluttaja JP toteaa myös: ” Siis kunhan normaali terveys on ok. Puhutaan myös mentaliterveydestä niin periaatteessa mun mielestä ei.”

”Mä en oo nähnyt keneenkään kehityksen laitesukelluksen takii nähnyt menevän negatiiviseksi. Et kyl ne on enemmän kun kuraattorit on ensimmäisten käyntien jälkeen todennut, et koulussa menee paremmin, keskittymis kyky on parempaa, tottelee ohjeita ja kuuntelee ohjeita. Tota. se on myös mun luontainen karisma.” Sukelluskouluttaja J-P Vuorio.

Erityisnuorisotyöntekijä Jari Vanttinen toi vahvasti esiin nuorten mielenterveyden sekä laitesukeltamisen rajoittavat tekijät.

”Tietysti, jos puhutaan niinku nuorista, se on rajoittava tekijä tietysti jos on lääkitys tai joku niinku mielenterveyden sairaus tai tällänen. Se on niinku rajottava tekijä, mutta muuten en näe sellaista rajoittavaa tekijää. Kaikki ovat tervetuloa kynnelle kykenevät, eiku mukaan vaan. Meillähän on sitten niinku organisaation puolesta toi kyselykaavake. Jos sielä tulee kyllä vastaus mielenterveyteen tai jatkuvaan lääkitykseen, silloin käydään lääkärissä. Et tuota lääkäri totee onko sukelluskelpoinen vai ei, koska mä en oo lääkäri, mä en voi niinku todeta. Sanon nuorelle, että lääkärin kautta ja jos saat puhtaat paperi, niin tervetuloa.”

– Erityisnuorisotyöntekijä Jari Vanttinen

11.7 Mitä kaipaa lisää

Nuoret sekä ohjaajat toivat haastatteluissa esiin ajan tärkeyden. Ohjaajat ja nuoret kaipasivat lisää aikaa omalle toiminnalleen. Kiireellisyyden takia tarvitaan lisää työntekijöitä ohjaukseen sekä nuoret kaipasivat lisää aikaa palata omaan harrastuksen pariin.

”Voisi olla enemmän aikaa käydä laitesukelluksessa, et tälleen mutta se aika menee rahan tienaamiseen. et.. Nytkin tänää just puhuttiin toisen kanssa, et pitäisi tulla tänne. Et ei ole pitkään aikaan taas käynyt. Välil mul on ollut sillee, et en ole koko vuoteen käynyt tääl taas ja sit piipahtanut ja kaikki ihan ihmeissään. Pysyn tääl paikalla max puol vuotta ja sit mä niinku lähen. Et sä oot sen ajan poiss. Sit ku sä tuut, sä oot aina tervetullut tähän seuraan. Et kukaan ei oo silleen että, et minkä takia sä niin ku tulit. Oot sä taas tehnyt jotain. Kaikki on silleen ystävällisii. ” Nuori 1

”Tässä mä vielä pyörin, välillä laitesukeltelen. Ei varmaan. Sitten, jos tää toiminta loppuu tai mä siirryn johonkin muuhun työhön tai kaupunkiin, nii varmasti tulee ikävä tätä porukkaa ja uppopalloa ja tälläsiä toimintoja mitä tässä on mukana ja ihmisii.” Nuori 2

Jari Vanttinen ja J-P Vuorio kaipasi enemmänkin työpareja lisää sekä pidempi aikaisia projekteja erityisnuorten kanssa.

”No tietysti työparin. Työpari pitäisi olla, että se on niinku täs on tarve. Oon kauan tehnyt yksin, niin päätöksetkin tekee yksin. Ei oo ketään kehen voisi peilata. Onks tää järkevää, mikä sun mielepide on asiasta. Et tottakai sitä työparia kaipaa. En ehkä niinkään esimiehen tukea tarvii, mut työpari on sellainen mikä ois tervetullut tähän ja sekin et se olis naispuolinen työpari. Silloin pystyy hyödyntää esim. laitesukelluksessa. Hyödyntää tytöille, jotka tulevat toimintaa.” - Erityisnuorisotyö Jari Vanttinen.

”Mulla olisi haaveena sellaiset 4-8 hengen ryhmä. Sit aikaa se vähintään 5-6 vuotta. koska se, kun projektiin lähtee, niin sä et voi tulla ja sillee ”noniin tää talvikausi oli tässä. sit lähteään pois-. Vaan se on ton monivuotinen suhde. Toisaalta siel voi junnuille saada sitten sellaisen ammatin, mitä ne pystyy hyödyntää ympäri maailmaa. Vakkari ryhmä ja aika.”

- Sukelluskouluttaja J-P Vuorio.

12 Johtopäätökset

Jokaisen haastattelun myötä tuli esiin, kuinka tärkeää laitesukellus menetelmänä vaikuttaa nuoren elämään. Yllättävää itselläni oli, kuinka vaikuttavaa on laitesukellus sekä kuinka tärkeänä pidettiin J-P Vuorion ja Jari Vanttisen tekemää työtä nuorten kanssa. Myös Teljomaan haastattelusta kävi ilmi kuinka tärkeää erilaiset toiminnalliset menetelmät on nuoren hyvinvoinnissa. Nuoret kertoivat selkeästi miten laitesukeltaminen on tukenut heidän hyvinvointia, kuten kaveripiirit vaihtuneet, saanut uuden harrastuksen sekä mielenterveys mennyt positiivisempaan suuntaan. Nuoret olivat oikealla tuella päässeet työelämään kiinni sekä saivat rinnalle ihmisen, joka tukee heitä pahan paikan tullessa.

Laitesukeltamisen kautta pystyttiin vahvistamaan nuoren minäkuvaa positiivisempaan suuntaan, kuten kehumalla nuorta sekä kohtaamalla nuori kokonaisvaltaisesti. Selkeästi laitesukeltamisessa tuli esiin ryhmän tärkeys, tunne kuulua johonkin tiettyyn ryhmään. Laitesukeltamisen kautta tuli vahvasti esiin arjen taidot, jotka voivat olla joillain nuorilla hukassa. Havaitsin sukellustoiminnassa mukana olleena, että iästä riippumatta, oli ulkonäkö mikä tahansa, puhuit mitä kieltä tahansa, olit aina tervetullut joukkoon. Tuntui kuin olisi ollut kotona. Ohjaajien lämminhenkisyys ja sydämellä tehtyä työtä havaitsee itse toiminnassa. Kohdataan nuori ensimmäisen kerran tai on nuori ollut jo pidempään toiminnassa mukana, näkyy edellä mainitut kohdatessa.

Tiesin jo, että laitesukeltamisella oli jonkinlaiset vaikutukset nuorten elämään. En itse osanut kertoa sen paremmin kuin nytkään. Nuorten haastattelut herätti kiinnostuksen menetelmää

kohtaan vielä enemmän. Vahvasti enemmän sitä, mitä ajatelin. Toiminnallisten menetelmien kautta nuori pystyy kertomaan itsestään enemmän kuin esimerkiksi toimistossa keskustellen. Tästä työstä oli aikaisemmin tehty opinnäytetyö vuonna 2004 Torniossa, mutta se oli enemmän seikkailukasvatuksen näkökulmasta. Enemmän erityistarpeissa olevien nuorten kuntoutuksena. Omassa opinnäytetyössäni, että 2004 tehdyssä opinnäytetyössä löysin joitakin yhtäläisyyksiä. Molemmista opinnäytetyössä koetaan tärkeänä seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan merkitys kasvatusstyössä, mitä periaatteessa nuorisotyö lähtökohtaisesti on.

Oman ammatillisen näkökulmasta suosittelisin seikkailukasvatusmenetelmien käyttöä niin nuorisotyössä kun erilaisissa kasvatusstyössä. Laitesukeltaminen on yksi menetelmä muiden joukossa, jolla kohdataan nuori kokonaisvaltaisesti.

13 Pohdinta

Olin aikaisemmin tehnyt tämän kaltaisen opinnäytetyön, mutta siinä tutkin enemmänkin laitesukeltamista menetelmänä. En niinkään vaikuttavuutta tai miten on vaikuttanut nuoren elämään. Silloin opinnäytetyöni painottui nuorisotyön puolelle, näkökulma oli silloin enemmänkin suppeampi kuin esimerkiksi nyt. Pohdin edellisen opinnäytetyön jälkeen, että mitä jäi puuttumaan, mitä voisi tehdä toisin sekä mitä haluan tulevalta ammatiltani. Silloin ajattelin, että tulen tulevaisuudessa tekemään joko nuorisotyötä tai erityisnuorisotyötä.

Edellisestä opinnäytetyöstäni jäin kaipaamaan kuraattorin näkökulmaa sekä miten se todellisuudessa vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Nämä asiat mielessä aloin tekemään opinnäytetyötä. Tutkimus oli itselleni erittäin selkeä, tiesin jo mitä olin tehnyt ja nyt tiesin miten lähteä työstämään. Tällä kertaa asetin itselle ensiksi sen tutkimuskysymyksen, sen mitä haluan tutkia. Sen ympärille lähdin rakentamaan sisällysluetteloa, joka helpotti tekemistä.

Tutkimusmenetelmiä oli monen monta, mutta meni pitkään ennen kuin päädyin haastattelujen, litteroinnin ja teemoittelun myötä fenomenograafiseen analyysiin. Haastattelujen myötä, jokainen kertoi laitesukeltamisen tärkeydestä. Kun menin syvemmälle haastattelujen kanssa, tuli nuorten haastatteluissa eroavaisuuksia. Toisen nuoren kanssa haastattelu meni erittäin syvälle ja toisen kanssa sain vain pinta raapaisun. Ohjaajat kertoivat kaiken minkä olin ajatellutkin heidän kertovan.

Tuloksista tuli selkeästi esiin, miten erityisnuorisotyö sekä laitesukeltaminen vaikuttaa nuoren elämään. Molemmat olivat tärkeitä juuri näiden nuorten elämässä. Laitesukeltaminen on yksi seikkailu- ja elämyspedagogiikan menetelmä. Jari Vääntinen on ehkä ollut aikaansa edellä ja painottanut seikkailukasvatus menetelmään työssään. Jari Vääntinen on kokenut seikkailukasvatuksen toimivan nuorten kanssa ja saman olen itse havainnut. Olen joskus lastenkodissa työskennellessäni vienyt nuoria Jari Väänttisen luokse kokeilemaan laitesukeltamista ja nuoret olivat

aivan otettuja Jari Vanttisen toiminnasta sekä laitesukeltamisesta. Silloin näkyi selkeästi se, kun nuoret voittivat omat jännityksensä. Saivat positiivisia kokemuksia ja kannustamisten myötä nuorten mielialat nousivat parempaan suuntaan. Jos olisin silloin jatkanut nuorten kanssa sukellustoimintaa, olisin saanut varmasti samanlaisia tuloksia kuin nyt mitä haastattelujen myötä sain. Ehkä jopa enemmänkin.

Toisen nuoren haastattelussa tuli esiin, että nuoren ja perheen välinen kommunikaatio oli parantunut. Olen tämän saman havainnut käydessäni laitesukeltamassa. Vanhemmat ovat olleet innoissaan mukana toiminnassa, joka on parantanut nuoren ja vanhemman välistä vuorovaikutusta.

Laitesukelluksen kautta oppii seikkailukasvatuksen periaatteita sekä pääsee lähelle kokemuksellista oppimista. Käydään teoriaa läpi, jota sitten toteutetaan käytännössä. Sosionomi koulutuksessa harjoitellaan erilaisia työmenetelmiä, miksi ei laitesukeltaminen sopisi työmenetelmiin. Laitesukeltamisen kautta tulee selkeästi esiin arjen hallinta, hyvinvointi, sosiaaliset taidot ja ryhmäytyminen. Koen, että tekemisen kautta oppii parhaiten ja siten voit itse opettaa sen eteenpäin nuorille.

Opinnäytetyön prosessi itsessään oli haastava itselleni. Kirjoittamisen kanssa oli haasteita ja ajatuksia oli paljon päässä. Haasteena koin, että miten lähteä tyhjetämään tieto päästä paperille. Helppoa se ei alkuun ollut. Olin asettanut myös tavoitteeksi haastatella kaikki tarvittavat ennen kesää tai kesän aikana, joka ei toteutunut. Laitesukeltamista ei ollut kesällä eikä nuoret olivat pitkin maailmaa. Työntekijät olivat myös kesälomalla. Heti elokuussa tartuin tähän ja hoidin kaikki haastattelut alta pois. Vaikka olin sisällysluettelon kautta rakentanut teoriarungon, huomasin siirtäväni tehtävää eteenpäin. Vasta marras-joulukuun ajan kirjoitin ahkerasti. Kävin opettajan luona ja näytin ystäväilleni. Itselläni oli kokoaja olo, että onko tässä koko työssä mitään järkeä. Mutta etenin asia kerralla. Nyt Joulukuussa sain teoria osuuden alta pois ja innostuin urakalla. Ehkä osa syynä oli määräajan umpeutuminen, jos halusin saada joulukuussa esitykseen.

Jatkotutkimuksen kannalta tätä työtä voisi työstää vieläkin enemmän. Harmittelin sitä, että vanhemmat ei niinkään olleet halukkaita tutkimukseen mukaan. Laitesukeltamista voisi tutkia myös määrällisen tutkimuksen muodossa ja tehdä hienoja kaavioita. Miksi ei laadullisena tutkimuksenakin tehdä vielä tarkempaa tutkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa voisi seurata parikolmea nuorta laitesukeltamisen aloittamisesta. Seuraisi nuoren rinnalla sen vuosi tai parikin. Silloin saisi paremmin esiin laitesukeltamisen vaikuttavuuden nuoren elämässä. Siinä samalla havainnoidan erityisnuorisotyötä sekä nuorisotyötäkin toiminnassa mukana. Voisi miettiä, että lisäisikö laitesukeltamisen yhteyteen mindfulness toimintaa. Laitesukeltaminen on tietoista läsnäoloa, joten mindfulness sopisi laitesukeltamisen tueksi varmasti. Sukelluskouluttajat sekä

erityisnuorisotyö voisi auttaa havainnoimaan tarkemmin miten on vaikuttanut, onko jollain tietyllä nuorella asenne tai elämänlaatu parantunut.

Tässä työssä saattaa näkyä jonkin verran oma kiinnostukseni laitesukeltamista kohtaa, joten jatkoa ajatellen se voi olla haasteellinen sille toiselle, joka tekee seuraavaa jatkotutkimusta.

Omaa jatkoa ajatellen, tulen varmasti käyttämään seikkailukasvatukseen liittyviä menetelmiä. Parhailaan kouluttaudun jo hevosten kautta ja tulen jatkossakin käyttämään laitesukellusta yhtenä työmenetelmänä nuorten kanssa tehtävässä työssä. Se minne menen töihin on vielä avoin, se mitä tulen tekemään on erittäin selvä. Se kouluttaudunko lisää, jää nähtäväksi.

Lähteet

Painetut lähteet:

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo; WSOY

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2015. Mielenterveys voimaksi. Lahti; Esa Print oy

Gråsten-Salonen, H. & Mehtiö, M. 2017. Koulun sosiaalityö osana opiskeluhuoltoa. Teoksessa: Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. Tallinna: Printon. 4.Painos

Haapaniemi, P. 2013. FENOMENOGRAFINEN ANALYYSI - Fenomenografisen analyysin lähtökohdat ja esimerkki aineiston analyysistä sosiaalityön tutkimuksessa. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Pro Gradu.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli - koulu mielen-terveyden tukena. Latvia; Livonia Print

Järvinen, K. 1993. Elämä hallintaa- erityisnuorisotyön opas tekijöille. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino oy

Lempinen, J. 2007. Seikkailukasvatuksella arjen hallintaan. Lehtonen, K., Mäkelä, E. & Pulli, K. 2007. Ohjaus seikkailutoiminnassa. Teoksessa: Karppinen, S & Latomaa, T. 2007. Seikkailun elämyksiä - seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere; Juvenes Print

Kommonen, K., Suurpää, L. & Söderlund, M. (toim.) 2012. Kehittyvä nuorisotyö. Helsinki. Haka-paino oy.

Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi - Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima oy

Korpela, Noora 2012: Onhan meillä se koulukuraattori tekemässä sitä oppilashuoltoa. Teoksessa Strömberg-Jakka, Minna & Karttunen, Teija (toim.): Sosiaalityön haasteet. Tukea ammattilaisten arkeen. PS- kustannus. Jyväskylä, 274-294.

Lämsä, A-L. 2009. Yhteiskunnan muutos ja elämän riskit. Teoksessa: Lämsä A-L (toim.) Mun on paha olla - Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. PS-kustannus: Jyväskylä

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere; Juvenes Print. THL

Nuorisolaki 1285/2016 Viitattu 21.3.2017

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell oy

Paananen, T. 2008. Ihana, kipeä nuoruus - Naamion takana ahdistus ja elämän ilo. Teoksessa: Pruuki, H. (toim.) 2008. Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki: Nord Print

Richardson, D. (toim.) 2001. PADI - Open Water Diver Manual. Suom. Wallin, I., Kaisla, K. & Vai-nio, E.-L. Sverige: PADI Nordic AB

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint oy

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu; Otavan kirjapaino oy

Internet-lähteet:

Erityisnuorisotyön käsikirja. 2012. Vantaan nuorisopalvelut Viitattu: 21.3.2017
https://outlook.office.com/owa/service.svc/s/GetFileAttachment?id=AAMkAGQ4MzVjZTY4LTBjNjQtNGQ2Ni04NzU5LTE0ZjQ1ZjU1MmVhNgBGAAAAABJL3iWg5%2BOSJgKqGcmDnRTBwBv2OAwy9JIQJGr2KbX6BbGAAAAAEMAABv2OAwy9JIQJGr2KbX6BbGAABWqg9OAAABEGAQADvPWqQ923FDluvEQRLcn4g%3D&X-OWA-CANA-RY=f450i8Hi7k6Xp7ynuBdK4BDm359FYdQYsqOcmVHvJRKYMjto7L98E1TO_2hy-glXwLhMpa048DRQ.&isDocumentPreview=True#page=1&zoom=auto,-17,844

Fenomenografinen analyysi. Virtuaali ammattikorkeakoulu. 2007. Viitattu: 20.10.2017
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464144782/1194348597689/1194356567508.html>

Fenomenografinen analyysi 2015. Viitattu: 20.10.2017
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/fenomenografinen-analyysi>

KvaliMOTV. Fenomenografia. 2017. Viitattu: 21.10.2017
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_1.html

Oppilashuolto perusopetuksessa. 2015. Oulu. Viitattu: 29.9.2017
<https://www.innokyla.fi/documents/871706/b73c5cc1-9aa1-4737-b4e9-89a25f11f1b0>

OPH. Yksilökohtainen oppilashuolto oppimisen ja koulunkäynnin tuen rinnalla. Viitattu: 29.9.2017

http://www.oph.fi/saadokset_ ja_ ohjeet/ohjeita_ koulutuksen_ jarjestamiseen/perusopetuksen_ jarjestami- nen/ tietoa_ tuen_ jarjestamisesta/ oppimisen_ tuki_ oppilashuolto/ yksilokohtai- nen_ oppilashuolto

Laitesukellus 2016. Viitattu 21.3.2017

<https://www.sukeltaja.fi/content/fi/11501/50134/Laitesukellus.html>

Sukellus Byrggman 2017; Historia 1. Verkkodokumentti. Viitattu 22.3.2017

<http://www.sukellusbryggman.fi/fi/Sukellustietoutta/Historia%20I%20/#sukelluslaitteet>

Suulliset tiedonannot:

Vuorio, J-P. 2.6.2017 Henkilökohtainen haastattelu. Vantaan nuorisopalvelut. Sukelluskouluttaja PADI

Nuoret. 2.6.2017 Henkilökohtaiset haastattelut.

Teljomaa, T.13.06. 2017. Peruskoulun kuraattori. Henkilökohtainen haastattelu.

Vänttinen, J. 20.3.2017 henkilökohtainen haastattelu. Vantaan nuorisopalvelut. Tikkurilan erityisnuorisotyö. Sukelluskouluttaja PADI

Liitteet

Liite 1: Haastattelurunko 25

Nuorille:

1. Miten ja miksi päädyit laitesukelluksen pariin?
2. Minkälaisia vaikeuksia sinulla oli?
3. Koitko saavasi laitesukelluksen kautta apua? Miten se on vaikuttanut elämääsi?
4. Miten koet vertaisohjaajan(nuoren)?
5. Jos vertaat aikaa aloittamisen ja tämän hetken välillä. Onko sinussa jokin muuttunut?
6. Oletko kokenut laitesukeltamisen tarpeelliseksi tässä vaiheessa elämääsi?
7. Minkälaisia kokemuksia laitesukeltaminen on tarjonnut sinulle?
8. Miten itse ohjeistaisit nuoria, jotka tulevat ensimmäistä kertaa laitesukellukseen?
9. Onko jotain mitä jäit kaipaamaan?

Ohjaajat:

1. Miksi itse olet aloittanut sukeltamisen?
2. Miten olet päättänyt erityisnuorisotyöhön?
3. Milloin innostus laitesukeltamiseen alkoi?
4. Mikä tekee työstäsi juuri sen mielenkiintoisen?
5. Minkälaisia ominaisuuksia voidaan nuorilla vahvistaa laitesukeltamisen myötä?
6. Minkälaisia terveydellisiä vaikutuksia on nuorille?
7. Miten laitesukeltaminen tukee erityisnuorisotyössä tehtävää kasvatustyötä?
8. Onko laitesukelluksessa joitakin rajoittavia tekijöitä, jotka tulevat esiin kasvatustyössä?
9. Minkälaisia tuloksia olet saavuttanut laitesukeltamisen kautta nuoren kanssa?
10. Kaipaako vielä jotakin tueksi laitesukellukseen tai erityisnuorisotyöhön?
11. Muuta?