



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Jenna Ryyti & Mia Soini

## ”Mikä meininki, mikset ollu paikalla?”

Kotoa poistuminen nuoren näkökulmasta

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapia

Sosiaali- ja terveysala

Opinnäytetyö

24.2.2020

Tekijät Otsikko	Jenna Ryyti, Mia Soini ”Mikä meininki, mikset ollu paikalla?” – Kotoa poistuminen nuoren näkökulmasta
Sivumäärä Aika	59 sivua + 5 liitettä 24.2.2020
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Riitta Keponen, lehtori Sanna Piikki, lehtori
<p>Nuoruudessa useat syyt voivat johtaa syrjäytymiseen ja opintojen ulkopuolelle jäämiseen. Nuoruuden kehitystehtävät, identiteetin kehittyminen ja yhteiskunnan normeihin sopeutuminen voivat aiheuttaa ahdistusta. Kaikki nuoret eivät ole valmiita tekemään yhteiskunnan odottamia kestäviä koulutukseen ja ammattiin liittyviä valintoja ennen kahtakymmentä ikävuotta. Opinnäytetyössämme tarkastelimme nuorten toistuvia kotoa poistumisen vaikeuksia, jotka hankaloittavat opintoihin kiinnittymistä.</p> <p>Tarkoituksena oli selvittää nuorten omien kokemusten pohjalta tekijöitä kotoa poistumisen haasteiden taustalla. Aihe opinnäytetyölle muodostui yhteistyökumppanimme, Nuori Osallisena Verkostomaisessa Ammatillisessa Kuntoutuksessa (NOVAK) -hankkeen, tarpeen mukaisesti. NOVAK on Kelan rahoittama Stadin ammattiopiston, Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Kuntoutussäätiön yhteishanke, jonka tarkoituksena on kehittää nuorten aikuisten koulutukseen kiinnittymistä tukeva kuntoutuspalvelu.</p> <p>Opinnäytetyössä hyödynnettiin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmiä. Teoriaperustana toimi ihmislähtöinen Gary Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan malli, (the Model of Human Occupation, MOHO) ja aineistonkeruumenetelmänä malliin pohjaava Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioiva haastattelu, OPHI-II (Occupational Performance History Interview), jonka avulla haastateltiin NOVAK-hankkeen nuoria. Haastatteluaineistosta tehtiin sisällön analyysia teoriaohjaavaa analyysitapaa käyttäen.</p> <p>Tuloksista kävivät ilmi nuorten kotoa poistumiseen vaikuttavina tekijöinä toiminnan säännöllisyys, mielekäs toiminta, onnistumisen- ja epäonnistumisen kokemukset, ajattelumallit ja itsesääntely, muutokset elämäntilanteissa, sosiaaliset tilanteet, sosiaalipalvelut ja psykiatrinen kuntoutus, opiskeluun liittyvät ympäristöt sekä läheiset ihmissuhteet. Teemojen mukaiset kotoa poistumista estävät ja tukevat tekijät liittyivät MOHO:n käsitteiden mukaisesti nuorten ympäristöön, tahtoon ja tottumukseen, sekä toisaalta osallistumiseen, toiminnalliseen identiteettiin, toiminnalliseen mukautumiseen ja suorituskykyyn.</p> <p>Tulevaisuudessa olisi mahdollista toteuttaa opinnäytetyössä saatuihin tekijöihin perustuva arviointimenetelmä nuorille, joilla on kotoa poistumisen haasteita. Opinnäytetyön tuloksia voitaisiin hyödyntää tulevien nuoria tukevien hankkeiden suunnittelussa, sekä nuorten kanssa työskentelyssä sosiaali- ja terveyspalveluissa ja vapaaehtoistoiminnassa.</p>	
Avainsanat	toimintaterapia, kotoa poistuminen, nuoret, nuoret aikuiset, MOHO, OPHI-II

Authors Title	Jenna Ryyti, Mia Soini "Hey What's Up, Why Weren't You There?" – How Young Adults Experience Leaving the House Each Day
Number of Pages Date	59 pages + 5 appendices February 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructors	Riitta Keponen, Senior Lecturer Sanna Piikki, Senior Lecturer
<p>The purpose of this study was to look into the factors concerning young adults having difficulties leaving the house each day to attend their studies or low threshold rehabilitation services. There are many obstacles which might affect a young person's engagement in their studies. It has been noted that the expectations of society can be too high for people in their twenties to make important decisions about their future careers.</p> <p>The thesis was made in collaboration with NOVAK which is a joint project with Helsinki Vocational College, The Rehabilitation Foundation and Metropolia University of Applied Sciences, and funded by Kela, the Social Insurance Institution of Finland. The topic of the study was formed based on the project's needs. The project was interested in understanding the factors behind the struggle the young adults were facing when leaving the house to participate in a social group or an individual rehabilitation activity organized by the project.</p> <p>This study was conducted using qualitative methods. Gary Kielhofner's Model of Human Occupation (MOHO) was utilized throughout the progress of the study. The data was collected using the MOHO-based Occupational Performance History Interview (OPHI-II). Interviews were carried out with young adults taking part in the project.</p> <p>As a result, we found nine factors preventing and supporting young adults leaving the house. Those factors were regular daily activities, meaningful occupations, experiences of success, emotional skills and patterns of thinking, changes in life situations, social interaction, social services and psychiatric rehabilitation, study related environments and relationships with family and friends. Based on the results, it can be concluded that factors supporting and preventing leaving the house were linked with the MOHO concepts; environment, volition and habituation. Participation, occupational identity, occupational adaptation and performance capacity were also included within the supporting and preventing factors.</p> <p>In the future, it could be useful to create an occupational therapy assessment tool for young adults who struggle to leave the house each day based on factors found in this thesis. Social and health care work, volunteer work and projects that aim to support young adults are examples of the areas in which the knowledge produced in this thesis could be beneficially applied.</p>	
Keywords	occupational therapy, leaving the house, youth, young adults, MOHO, OPHI-II

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuoruus elämänvaiheena	4
2.1	Nuoruus yhteiskunnassamme tänään	5
2.2	Nuoren mielenterveys ja toimintakyky	6
3	Nuorten tuen tarve matalan kynnyksen palveluun saapumiseksi	8
3.1	NOVAK-hanke	8
3.2	Yhteiskunnallinen näkökulma	9
4	Nuoren osallistuminen Inhimillisen toiminnan mallin näkökulmasta	11
4.1	Tahto	14
4.2	Tottumus	16
4.3	Nuorten toimintaympäristöt	17
5	Estävien ja tukevien tekijöiden muodostuminen	19
5.1	Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioivan haastattelun käyttö	20
5.2	Aineiston analysointi	25
6	Nuoren kertomaa: kotoa poistumiseen vaikuttavat tekijät	30
6.1	Toiminnan säännöllisyys	30
6.2	Mielekäs toiminta	32
6.3	Onnistumisen kokemukset	33
6.4	Ajattelumallit ja itsesäätely	34
6.5	Muutokset elämäntilanteessa	38
6.6	Sosiaaliset tilanteet	39
6.7	Sosiaalipalvelut ja psykiatrinen kuntoutus	39
6.8	Opiskeluun liittyvät ympäristöt	40
6.9	Läheiset ihmissuhteet	41
7	Johtopäätökset	43
8	Pohdinta	51
8.1	Arviointi ja eettisyys	51
8.2	Päätelmät	54
	Lähteet	56

## Liitteet

Liite 1. Esimerkkejä OPHI-II haastattelukysymyksistä

Liite 2. Elämänpuu-juliste

Liite 3. Tiedote

Liite 4. Tiivistetty tiedote

Liite 5. Suostumus

## 1 Johdanto

Nuoruus elämänvaiheena sisältää erilaisia haasteita, joita kutsutaan myös kehitystehtäviksi. Haasteisiin liittyy moninaisia asioita koskien nuoren fyysistä ja psyykkistä kehitystä, itsenäistymistä, itsensä hyväksymistä ja yhteiskunnan normeihin sopeutumista (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2011: 76). Nuoruudesta voidaan käyttää myös termiä identiteetin kehittyminen. Tässä elämänvaiheessa nuori on usein yhteiskunnan asettamien vaatimuksien ja haasteiden paineen alla. Nuori on ikään kuin pakotettu tekemään tulevaisuuteensa liittyviä valintoja. Tämä vaikuttaa nuorella useisiin elämänalueisiin ja tulee esille erilaisina kriiseinä eli kehitysvaiheina. Nuoruudessa läpi käydyt kriisit ja niistä selviytyminen muokkaavat minäidentiteetin kehitystä. (Erikson 1982.)

Useat syyt johtavat nuorten syrjäytymiseen ja yhteiskunnan ulkopuolelle jäämiseen. Yhtenä merkittävimmistä tekijöistä nousevat nuorten sosiaaliset pelot sekä jännitykset, jotka johtavat opiskelusta tai työelämästä pois jättäytymiseen tai estävät sinne pääsyn alun perinkin. Nuorelle nämä pelot saattavat aiheuttaa suurta häpeän tunnetta. Nuori ei välttämättä osaa tai pysty tunnistamaan pelkojaan, vaikka olisikin kärsinyt niiden tuomista haittavaikutuksista jo pidemmän aikaa. Tällöin nuori ei kykene hakemaan apua haasteisiinsa ja avun saaminen lykkäytyy tai apu jää saamatta kokonaan. Nuori ajautuu tilanteeseen, jossa ongelmat lopulta kumuloituvat ja muodostavat erilaisia hankalammin hoidettavia jälkiseurauksia, kuten esimerkiksi masennusta. (Mattila 2014: 195.)

Mielenterveyttä ja nuoria käsittelevää tutkimustietoa on laajasti saatavilla. Kuitenkaan kotoa poistumisen haasteisiin liittyvää julkaistua tutkimustietoa, joka vastaisi suoraan opinnäytetyömme tutkimuskysymykseen, ei ollut saatavilla. Japanista lähtöisin olevalla termillä *hikikomori* viitataan nuoriin, jotka ovat vetäytyneet sosiaalisesta elämästä. Termi kuvaa nuoria, joilla ei ole ollut sosiaalisia suhteita yli kuuteen kuukauteen, lukuun ottamatta kanssakäymistä oman perheensä kanssa, joiden luona heistä useat asuvat (Furlong 2008: 309). Tarkastelemamme kotoa poistuminen eroaa merkittävästi tästä Japanissa tutkitusta *komeroitumisesta*, joka on totaalista sosiaalista vetäytymistä ja kotiinsa eristäytymistä (Takkunen & Uusitalo-Malmivaara 2017: 10–13). Tarkastelemme nimenomaan opiskelujen aloitusta ja opintojen suorittamista vaikeuttavaa, toistuvaa kotoa lähtemisen vaikeutta, joka estää osallistumisen opiskeluun tai sitä tukevaan palveluun.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten aikuisten omien kokemusten avulla heidän kotoa poistumiseensa vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää tulevien nuoria tukevien hankkeiden suunnittelussa, sekä nuorten kanssa työskentelyssä toimintaterapiassa sekä muissa sosiaali- ja terveystalveissa ja vapaaehtoistoiminnassa.

Tutkimuskysymys muodostui seuraavanlaiseksi:

Mitkä tekijät tukevat ja estävät nuoren kotoa poistumista opiskelua tukevan matalan kynnyksen sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan?

Keskitymme selvittämään erityisesti niitä toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa kotoa poistumisen haasteisiin nuorilla aikuisilla, jotka ovat vaarassa jäädä opintojen tai työelämän ulkopuolelle. Aihe muodostui yhteistyökumppanimme NOVAK-hankkeen tarpeiden mukaisesti.

Toteutamme opinnäytetyön yhteistyössä Stadin ammattiopiston, Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Kuntoutussäätiön yhteisesti toteuttaman NOVAK-hankkeen kanssa. Hankkeen nimi NOVAK tulee sanoista Nuori osallisena verkostomaisessa ammatillisessa kuntoutuksessa (Projektisuunnitelma, NOVAK-hanke 2018: 2). Hankkeen tavoitteena on kehittää 18–29-vuotialle nuorille aikuisille kohdennettu matalan kynnyksen kuntoutuspalvelu, joka tukisi heidän sosiaalista toimintakykyään sekä kiinnittymistä ammatilliseen koulutukseen (Kela 2019). Hankkeen työntekijöiden mukaan nuorten kanssa tehtävä työskentely koostuu ryhmä- sekä yksilötapaamisista nuoren toimintakyvyn mukaisesti. Nuorten sosiaalista kuntoutusta sekä valmennusta toteutetaan nuorelle itselleen mielekkään tekemisen kautta, esimerkiksi luovien toimintojen avulla, sekä käytännön ohjaamisen kautta. Nuorten tapaamisten ja ryhmään osallistumisen toteutumista haastavat nuorten vaikeudet poistua kotoaan ja saapua tapaamisiin ja NOVAK-ryhmään. Nuorten voimavarojen vähäisyys vaikuttaa tapaamisten peruuntumiseen, jolloin tuen saaminen viivästyy. (Jämiä & Naskali 2019.)

Hankkeessa kehitettävä palvelupolku pohjautuu toimintaterapian yliopettaja Toini Harran terapeutista yhteistoimintaa mallintaneeseen väitöstutkimukseen, jossa asiakkaan ja asiantuntijan välinen toiminta ja vuorovaikutus perustuvat vastavuoroiseen yhteistoimijuuteen (Projektisuunnitelma, NOVAK-hanke 2018: 18). Hankkeen

toimintatapojen mukaisesti, nuoria kuuntelemalla ja kunnioittamalla, tahdomme saada kokonaisvaltaisen kuvan nuoren tämänhetkisestä elämäntilanteesta liittyen ammatilliseen koulutukseen kiinnittymisen haasteisiin. Opinnäytetyömme haastattelujen avulla pyrimme saamaan nuorten omaa ääntä kuuluviin.

Opinnäytetyössä käytämme Gary Kielhofnerin *Inhimillisen toiminnan mallia* selittämään nuorten toiminnan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Asiakaslähtöinen, maailman laajuisesti toimintaterapiassa käytetty ihmisen toimintaa selittävä teorianmalli, tarkastelee ihmisen osallistumista ja mukautumista holistisesta näkökulmasta, jossa ihminen nähdään jakamattomana kokonaisuutena (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017: 12–21). Opinnäytetyön aineisto kerätään hyödyntämällä *Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioivaa haastattelua, OPHI-II (OPHI-II: Occupational Performance History Interview)*. Haastattelumenetelmä pohjautuu Inhimillisen toiminnan malliin. (Kielhofner 2008: 165.) Informantteina opinnäytetyössä toimii kaksi vapaaehtoista NOVAK-hankkeessa mukana ollutta nuorta.

Kutsumme NOVAK-hankkeen tavoin 18–29-vuotiaita nuoria aikuisia opinnäytetyössä nuoriksi. Aluksi tarkastelemme nuorten tuen tarvetta matalan kynnyksen palveluun saapumiseksi, sekä toisaalta yhteiskunnallista tarvetta opinnäytetyön taustalla. Esittelemme nuoruutta elämänvaiheena, nuorten mielialaoireilua ja huonovointisuutta, sekä niitä omalta osaltaan selittäviä nuoruuteen liittyviä teemoja yhteiskunnassamme tänä päivänä. Paneudumme käyttämäämme toimintaterapian teorianmalliin sekä valitsemiimme menetelmiin opinnäytetyön toteutuksessa. Kuvaamme aineiston keruuseen sekä aineiston analysointiin liittyvää prosessia. Esittelemme tulokset ja johtopäätökset sekä arvioimme työmme toteutusta, eettisyyttä, tuloksia sekä mahdollisia jatkotutkimusideoita ja tuloksista saatavia mahdollisia hyötyjä.



## 2 Nuoruus elämänvaiheena

Yhteiskunnan rakenteellisen tekijät vaikeuttavat nuorten aikuisten työnsaantia ja itsenäistymistä. Aaltonen ja Kivijärvi (2018: 8–9) mainitsevat James Côtén vuonna 2014 todenneen koulutuspoliittisten linjojen ja pitkän koulutuksen ihannoinnin lykkäävän nuorten taloudellista itsenäistymistä. Côtén mukaan nuoret ovat tämän takia tarpeettoman pitkään ”sosioekonomisessa limbotilassa”. (Aaltonen & Kivijärvi 2018: 8–9.) Sen sijaan, että nuori nähtäisiin osana yhteisöään ja yhteiskuntaansa, hänet nähdään yhteiskunnassa ongelmallisena ja valinnoistaan vastuullisena tahona. Poliittisessa päätöksenteossa yksilöitä pyritään pääasiallisesti aktivoimaan sen sijaan, että pyritäisiin vähentämään rakenteellista eriarvoisuutta. Tämä johtuu asetelmasta, jossa sosiaalipolitiikan tehtävänä on enenevissä määrin palvella talouspolitiikkaa kilpailukyky-yhteiskunnassa. (Palola & Karjalainen 2011: 234–235.)

Yhteiskunnallisissa keskusteluissa nuorten syrjäytyminen kytkeytyy suomalaisen yhteiskunnan tulevaisuuteen, huoltosuhteiden vinoumaan, huoleen hyvinvointivaltion kantokyvystä sekä kasvavasta velkataakasta. Maailmassa, jossa aikuistumisen reitit käyvät yhä monimutkaisemmiksi, toivotaan nuorten samanaikaisesti tekevän nopeita siirtymiä koulutusjärjestelmän sisällä sekä lopulta koulutuksesta työmarkkinoille. Pyrkimystä tukemaan on kehitetty erilaisia aktivointimalleja, joiden avulla nuorista saataisiin lopulta tuottavia työntekijöitä kustannustehokkain keinoin. (Aaltonen & Kivijärvi 2018: 14.)

Nuorille kohdennetuissa palveluissa on tällä hetkellä nostettu tärkeiksi perusteiksi matala kynnys, asiakaslähtöisyys sekä ”yhden luukun” periaate. Tutkimuksessa nuorten kokemuksista palvelujärjestelmässä on kuitenkin todettu myös yhden luukun palvelut haasteelliseksi. Palveluille ei aina ole varattu riittäviä resursseja. Nuorten näkökulmasta asiointi pitäisi voida hoitaa saman henkilön kanssa, jolloin jatkuvuutta takaisi kontakti samaan työntekijään ja aiemmin käsitellyt asiat olisivat saman henkilön tiedossa ja arkistoissa valmiiksi. Yhden luukun ja yhden henkilön palvelu edesauttaisi luottamuksen syntymistä ja madaltaisi henkistä asiointikynnystä, mahdollistaen myös asiakastietojen yhteiskäytön ja tietojen siirtymisen palvelujärjestelmissä. (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015: 130.)

Nuoruus on elämänvaiheena tärkeä nuorille itselleen, mutta myös koko väestön terveyttä ja hyvinvointia ajatellen. Karvosen, Kestilän ja Kauppinen mukaan useat terveyden ja

hyvinvoinnin kannalta keskeiset elinolot ja piirteet käyttäytymisessä vakiintuvat juuri nuoruusiässä. Nuorena, 16–29-vuotiaana, täydennetään ja päätetään opintoja, siirytään työelämään ja perustetaan perhettä. Myöhemmin aikuisuudessa ilmenevät terveys- ja hyvinvointierot väestössä juontavat juurensa nuoruusaikojen käyttäytymis- ja ympäristötekijöistä. Tässä ikävaiheessa myös esimerkiksi lievät krooniset sairaudet, mielenterveyden häiriöt sekä terveyttä ja hyvinvointia vaarantavat haitalliset elintavat ovat varsin yleisiä muihin ikävaiheisiin verrattuna. Jos tukea tarvitsevia nuoria kohdellaan erityisenä, muista nuorista poikkeavana ryhmänä, idea yksilöllisestä tuesta voi kääntyä itseään vastaan leimaavana. (Karvonen, Kestilä & Kauppinen 2017: 27.)

## 2.1 Nuoruus yhteiskunnassamme tänään

Suomessa nuoruuteen ja erityisesti nuorten ympäristöön vaikuttavat monet pitkän ja lyhyen aikavälin muutokset yhteiskunnassa. Perheen merkitys nuorten ajankäyttöön vaikuttaen on vähentynyt molempien vanhempien työssäkäynnin, avioerojen ja yksinhuoltajuuden lisääntyessä sekä sukulaissuhteiden merkityksen vähentyessä. Sukupolvien välisen vuorovaikutuksen vähetessä nuoret ovat entistä enemmän tekemisissä oman ikäluokkansa parissa. Ydinperheen merkitys on toisaalta lisääntynyt laajemman suvun, yhteisön sekä yhteiskunnallisten normien merkityksen vähetessä. (Nurmi ym. 2004.)

Nuoret Suomessa elävät korostetusti edistyneen teknologian yhteiskunnassa verrattuna valtaosaan Eurooppaa. Laitteiden määrä käyttäjää kohden on suurempi, samoin laitteiden päivittäiseen käyttöön kuluva aika. Uusi teknologia vaikuttaa suoraan ja nopeasti nuorten sosiaalisen elämän ja sosiaalisten tapojen murrokseen. (Nurmi ym. 2004.) Teknologia toisaalta mahdollistaa sosiaalista vuorovaikutusta uusilla estradeilla, toisaalta antaa uusia väyliä sosiaaliselle syrjinnälle ja aiheuttaa myös subjektiivisia ulkopuolisuuden ja huonommuuden kokemuksia. Sosiaaliselle medialle ja ajalle tyypillistä on se, että ihmisten onnistumiset korostuvat ja tavallinen arki sekä epäonnistumiset jäävät pimentoon, jolloin kuva muiden ihmisten elämästä verrattuna omaan voi vääristyä ja aiheuttaa turhia epäonnistumisen tunteita. Esimerkiksi säännölliset Facebookin käyttäjät näkevät jatkuvasti toisten onnellisuutta korostavia julkaisuja, mikä saa heidät puolestaan vertaamaan niitä oman onnellisuutensa määrään (Phu & Gow 2019: 152).

Suomalaiset nuoret ovat myös yhä koulutetumpia ja kielitaitoisempia. Samaan aikaan heikon kouluviihtyvyyden on tutkittu vaikuttavan muita maita suurempiin itsemurha- ja tapaturmalukemiin. Vaikka Suomessa koulutus tuottaakin kansainvälisesti verraten hyviä oppimistuloksia, nuorten jatkokoulutusratkaisut ja työelämään siirtyminen viivästyvät nyt pitkälle kolmanteen vuosikymmeneen. Pyrkijöitä korkeakoulutukseen on paljon ja valintapaine eri aloille kova. Monet varhaisaikuisuuden siirtymät, kuten perheen perustaminen ja lasten hankinta siirtyvät työelämään siirtymisen tavoin kolmannelle vuosikymmenelle. Monet nuoret eivät ole valmiita tekemään kypsiä tai kestäviä koulutukseen ja ammattiin liittyviä valintoja ennen kahtakymmentä ikävuotta, joita yhteiskunnassamme toistaiseksi odotetaan. Tämä johtaa moniin alan vaihdoksiin myöhemmällä iällä. (Nurmi ym. 2004.) Toisaalta kulttuurin muutoksen eliniän kestävästä ammatista lukuisiin eri ammattialoihin ja kymmeniin eri työpaikkoihin voidaan ajatella mahdollistavan rohkeampia ja samalla nuoren itsensä näköisiä polkuja, kun valintoja ei tarvitse ajatella koko loppuelämää määritteleviksi tekijöiksi.

Vaikka Suomessa työttömien nuorten määrä on verrattain pieni, työttömyyden vaikutukset osoittautuvat tässä nuorten aikuisten ikäryhmässä vakaviksi. Nuorten aikuisten työttömyyttä edeltävät tyypillisesti ammattikoulutuksen puuttuminen tai keskeytyminen. Työttömien lisäksi on myös olemassa nuorten joukko, joka ei tilastoissa näy työttöminä tai työssäkäyvinä. (Nurmi ym. 2004.) Tähän joukkoon kuuluvat myös suomalaiset komeroituneet nuoret. Hikikomorien suomalaisversioiden määrästä ei ole saatavilla tarkkaa tietoa, sillä he eivät tyypillisesti rekisteröi itseään työnhaku- tai työttömyyspalveluihin eivätkä myöskään ”ilmoita” itseään mihinkään ryhmään kuuluvaksi. Tästä johtuen heistä tai heidän osallistumisestaan erilaisiin palveluihin on saatavilla niukasti tietoa. (Takkunen & Uusitalo-Malmivaara 2017: 10–13.)

## 2.2 Nuoren mielenterveys ja toimintakyky

Runsas kymmenesosa nuorista kärsii eriasteisista ahdistus- ja pelkotiiloista. Masentuneiden nuorten määrä on suurin piirtein sama (Pylkkänen, Syvälahti & Tamminen 2003: 118–119). Masennuksen taustalla voi olla esimerkiksi stressaavia ja traumaattisiakin elämäntapahtumia, perheen sisäisiä konflikteja, huonoa kohtelua tai hyväksikäyttöä. Myös geneettiset tekijät vaikuttavat – toiset masentuvat toisia herkemmin. Geneettisten tekijöiden osuuden nuorten masentuneisuuden

altistuneisuudelle on arveltu olevan noin 50 prosenttia. Nuoren mielenterveyteen ovat yhteydessä myös ikätoverisuhteet ja niihin liittyvä kiusaaminen. Kiusaamisen kohteeksi päätyvät usein valmiiksi ahdistuneet ja masentuneet nuoret. Koulumuodosta toiseen siirryttäessä tapahtuvat kaveripiirin ja ystävyysuhteiden muutokset voivat myös heijastua kielteisesti nuoren itsetuntoon. (Graber 2004.)

Oman identiteetin pohdiskelua on pidetty tyypillisenä nuoruuteen kuuluvana kehityspiirteenä. Masentuneiden nuorten on huomattu muita useammin asettavan itselleen eksistentiaalisia tavoitteita. (Salmela-Aro & Nurmi 2002: 39–40.) Myös toimintastrategiat poikkeavat masentuneilla ja ei-masentuneilla henkilöillä. Toimintastrategioilla tarkoitetaan keinoja, joiden avulla ihmiset pyrkivät selviytymään haasteellisissa tilanteissa. Strategioiden pohjana ovat henkilön minäkuva sekä käsitykset tämän omista kyvyistä, jotka puolestaan vaikuttavat uusissa tilanteissa syntyviin ennakoiteihin ja tuntemuksiin. Ennakoinnit ja tuntemukset vaikuttavat henkilön asettamiin tavoitteisiin sekä toimintaan. Kun tilanne on ohi, henkilö useimmiten arvioi lopputulosta ja sen syitä. (Nurmi ym. 2004.)

Attribuutioteorian mukaan ihmisille on tyypillistä etsiä tapahtumille syitä erityisesti vastoinkäymisiä kohdatessaan. Onnistumisten selitetään usein johtuvan itsestä, epäonnistumisen defensiivisesti ulkoisista tekijöistä ja muista ihmisistä. Tämän kaltaista ajattelua kutsutaan myös minää suojelevaksi attribuutioteoriaksi. Masentunut henkilö syyttää todennäköisemmin epäonnistuessaan itseään yrityksen puutteesta tai kyvyttömyydestä. Henkilö, joka ei ole masentunut selittää epäonnistumistaan todennäköisemmin minäkuvaa suojelevasti, ulkoisilla tekijöillä. (Nurmi ym. 2004.) Myönteisellä minäkuvalla varustetut, vaikutusmahdollisuuksiinsa uskovat nuoret käyttävät tehtäväkeskeisiä strategioita ja toimivat myös suoraviivaisesti verrattuna kielteisemmän minäkuvan omaaviin ikätovereihin (Salmela-Aro & Nurmi 2002: 39–40).

### 3 Nuorten tuen tarve matalan kynnyksen palveluun saapumiseksi

Suomessa on muun Euroopan tavoin siirrytty keskustelemaan NEET-nuorista (*Not in Education, Employment or Training*). Aaltonen ja Kivijärvi (2018: 9) huomauttavat hallinnolliselta ja neutraalilta vaikuttavan termin toisaalta niputtavan yhteen erilaisissa elämäntilanteissa olevia nuoria arvottavalla tavalla. (Aaltonen & Kivijärvi 2018: 9.) NEET-indikaattori käsitteenä EU-alueella kuvaa nuoria, jotka ovat jääneet koulutuksen ja opiskelun ulkopuolelle. NEET-statuksella olleilla nuorilla hyvinvoinnin ongelmista kertovien sosiaalipalveluiden käyttö on huomattavasti yleisempää kuin nuorilla, joilla NEET-vuosia ei ole ollut. (Gissler ym. 2016.) Suomessa tähän kategoriaan laskettavien nuorten lukumäärä on yhä korkea, vaikka se onkin ollut laskusuhdanteessa viime vuosina. Vuonna 2018 NEET-kategoriaan laskettavia 20–24-vuotiaita nuoria oli 38 000 ja 25–29-vuotiaiden ikäryhmässä heitä oli 45 000. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.) Suomalaisten 15–34-vuotiaiden NEET-nuorten osuus ikäluokasta vuosina 2016–2018 vaihteli 12,7:n ja 11,8 prosentin välillä (Eurostat 2019).

Opinnäytetyössämme teimme valinnan kertoa haastattelemistamme hankkeen nuorista ilman NEET-etuliitettä, käsitteen arvottavan kaiun ja asiakaslähtöisen lähestymistapamme välisen ristiriidan vuoksi. Ymmärrämme kuitenkin yhdistävän käsitteen helpottavan tutkitun tiedon helpompaa saatavuutta samankaltaisessa tilanteessa olevista nuorista.

#### 3.1 NOVAK-hanke

NOVAK-hanke eli Nuori osallisena verkostomaisessa ammatillisessa kuntoutuksessa on Kelan rahoittama, Stadin ammattiopiston (Helsingin kaupunki), Metropolia Ammattikorkeakoulun ja Kuntoutussäätiön yhteishanke, jossa kehitetään matalan kynnyksen sosiaalisen kuntoutuksen palvelupolku osaksi Kelan ammatillisen kuntoutuksen palveluita. Hanke on kohdennettu alle 30-vuotiaille työelämän tai opiskelun ulkopuolella olevien Duurin, Ohjaamon ja Etsivän nuorisotyön asiakkaille. (Kela 2019.) Lisäksi palvelua on tarjottu Valma-koulutuksesta pudonneille nuorille sekä nuorille, jotka eivät toimintakyvyn haasteidensa takia kykene osallistumaan työpajatoimintaan. Hankkeen tuottaman palvelun tarkoituksena on tukea nuorten sosiaalista toimintakykyä sekä ammatilliseen koulutukseen paluuta tai aloittamista sosiaalisen kuntoutuksen,

yksilövalmennuksen sekä valmentavan kuntoutuksen keinoin. (Projektisuunnitelma, NOVAK-hanke 2018: 8-9.) Hanke on aloittanut toimintansa syksyllä 2018 ja sitä toteutettiin sekä kehitettiin edelleen vuosien 2018–2019 välillä. Kuntouttava valmennusmalli tullaan kirjaamaan auki sekä julkaisemaan valtakunnallisesti levitettäväksi Kelan julkaisussa keväällä 2020. Hankkeen tavoitteena on tukea syrjäytymisvaarassa olevia nuoria ja heidän kiinnittymistään takaisin palveluiden pariin, kuten esimerkiksi Valma-koulutukseen. (Kela 2019.)

Helmikuussa 2019 tapasimme ensimmäistä kertaa NOVAK-hankkeen työntekijät, jotka ohjasivat hankkeen toimintaa ja nuorten ryhmää. Tällöin hankkeessa oli 11 nuorta, iältään 16–29-vuotiaita. Työntekijät kertoivat tällöin, että ryhmätoimintaa järjestettiin kolme kertaa viikossa ja yhteen ryhmäkertaan osallistui yleensä noin yhdestä viiteen nuorta, osa nuorista oli ollut tavoittamattomissa. Ryhmätoiminta alkoi aamuisin kello kymmeneltä, jolloin vaihdettiin yhteisesti kuulumisia ja käytiin läpi iltapäivälehden 10 kysymystä -osio. Tämän jälkeen käytiin yhdessä syömässä ja iltapäivällä toteutettiin ohjaajien ja nuorten ideoihin perustuvaa toimintaa, osalla nuorista oli Valma-opintoja. Esimerkkejä toteutetusta ryhmätoiminnasta olivat media- ja someteemaiset toiminnot, kahvilassa käyminen sekä luovat toiminnot kuten kuvataide ja runojen kirjoittaminen. Lisäksi ryhmässä käytiin läpi onnistumistarinoita ja hyödynnettiin Seppo-verkkoalustaa, jossa nuoret tekivät älylaitteilla erilaisia itsetutkiskeluun liittyviä tehtäviä (Ks. Seppo 2018).

Haasteena NOVAK-hankkeen nuorten tapaamisten toteutumiselle olivat nuorten vaikeudet poistua kotoaan ja saapua sovittuihin tapaamisiin. Nuorten tahto ja motivaatio osallistua sovittuihin tapaamisiin olivat ohjaajien mukaan olleet ristiriidassa pystymättömyyden kokemuksen kanssa. Usein nuori perui sovitun tapaamisen voimavarojen vähäisyyden takia, jolloin tuen saaminen viivästyi. (Jämiä & Naskali 2019).

### 3.2 Yhteiskunnallinen näkökulma

Palola, Hannikainen-Ingman & Karjalainen (2012) kertovat kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäen linjanneen jo vuonna 2011 nuorten yhteiskuntatakuuta koskevassa tiedotteessa tarpeen kehittää nuorille suunnattuja palveluita. Tiedotteen mukaan nuorta ei saisi jättää yksin vaan palveluiden tulisi tarjota riittävästi aikaa kohdata nuori ja kuulla

häntä tämän omaa elämäänsä koskevissa asioissa. (Palola, Hannikainen-Ingman & Karjalainen 2012.) Eduskunnan kuntoutuskomitea päätti marraskuussa 2017 Kelan ammatillisen kuntoutuksen kriteerien muuttamisesta nuorten osalta. Aiemmin vuonna 2014 on muutettu lakia nuorten ammatillisesta kuntoutuksesta laajentamaan Kelan myöntöedellytyksiä koskemaan sairauden tai vamman lisäksi myös nuoren opiskelu-, työ- ja ansiomahdollisuuksien heikentymistä sekä kokonaistilanteen huomioimista. (Lainmuutosinfo 2019.) Vuoden 2014 lakiin lisättiin uusi 7 a §, jonka mukaan Kela sai tehtävän kehittää palveluita alle 30-vuotiaille NEET-nuorille vuosien 2018 ja 2019 aikana, tavoitteena ammatillisen kuntoutuksen uusi lainvalmistelu. NOVAK-hanke pohjaa tähän lakiuudistukseen. (Projektisuunnitelma, NOVAK-hanke 2018: 5.)

Nuoren ammatillista kuntoutusta järjestetään tällä hetkellä 16–29-vuotiaalle henkilölle, jonka toimintakyky on olennaisesti heikentynyt ja jolla on kuntoutuksen tarve. Tavoitteena on tukea ja edistää syrjäytyneiden sekä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten toimintakykyä, elämänhallintaa sekä valmiuksia ja kykyä opiskella ja työllistyä. Kelan järjestämä ammatillinen kuntoutus on tarkoitettu erityisesti nuorille, jotka ovat ilman opiskelu- tai työpaikkaa tai joiden opiskelu on vaarassa keskeytyä. Kela maksaa kuntoutusrahaa koko nuoren ammatillisen kuntoutuksen ajalta. (Lainmuutosinfo 2019.)

THL:n oppaassa nuorten parissa työskenteleville todetaan pelon aiheuttavan useimmiten sen, että nuori välttää jonkin ärsykkeen kohtaamista. Esimerkiksi julkinen paikka voi joskus pelottaa nuorta hetken ilman, että tilanteessa olisi mitään hälyttävää, jolloin nuori voi alkaa välttää julkisia paikkoja. Pahimmillaan nuori ei enää uskalla poistua kotoaan. Tällöin tärkeää olisi ymmärtää ahdistuneisuuden vaikutuksia ja lähestyä ongelmaa tukien nuorta asteittain tilanteiden sietämiseksi. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013: 20–21.) Jotta NOVAK:in kaltaiset hankkeet nuorten kiinnittämiseksi koulutukseen ja työelämään tuottaisivat tulosta, on selvitettävä tekijöitä kotoa poistumisen vaikeuksien taustalla ja mahdollistettava nuorten täysi hyötyminen heidän pääsystään organisoidun avun piiriin.

#### 4 Nuoren osallistuminen Inhimillisen toiminnan mallin näkökulmasta

Ymmärtääksemme nuorten toiminnan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta hyödynsimme opinnäytetyön analyysissa asiakaslähtöistä Gary Kielhofnerin *Inhimillisen toiminnan mallia* (*The Model of Human Occupation, MOHO*). MOHO-mallin tarkoituksena on selvittää yksilön osallistumista ja mukautumista kaikissa elämän toiminnoissa (Kielhofner 2008: 1–5). Inhimillisen toiminnan malli on Gary Kielhofnerin yhdessä tutkijakollegojensa kanssa kehittämä näyttöön perustuva toimintaterapian teorianmalli. MOHO-malli on toimintaterapeuttien käytössä ympäri maailman ja sitä tutkitaan ja kehitetään jatkuvasti. Malli on julkaistu ensimmäistä kertaa vuonna 1980 *The American Journal of Occupational Therapy* -lehdessä neljän artikkelin sarjana. Mallin julkaisu toi toimintaterapialle uuden ennennäkemättömän suunnan, sillä ensimmäistä kertaa teorianmallin keskiöön nostettiin inhimillinen toiminta ja asiakaslähtöisyys vamman tai sairauden sijaan. MOHO-malli tukee 2010-luvulla muuttunutta toimintaterapian paradigman mukaista terapiaa, jossa keskiössä on toiminta. Asiakaslähtöinen teorianmalli tarkastelee ihmistä holistisesta näkökulmasta, jossa ihminen nähdään jakamattomana kokonaisuutena. (Yamada ym. 2017: 12–21.)

MOHO- mallin mukaisesti ihmisen toiminnallisiin valintoihin vaikuttavat *toimintaan motivoituminen* eli *tahto* (*volition*), *tottumus* (*habituation*), *suorituskyky* (*performance capacity*) ja *ympäristö* (*environment*). MOHO selvittää, miten ihminen motivoituu suorittamaan toimintaa sekä kuinka toistetuista suorituksista muodostuu tottumuksia. Toimintaa toistamalla ihmisen näkemys omista kyvyistään sekä suorituskyky muuttuvat. Tahdon, tottumuksen ja suorituskyvyn dynaaminen vuorovaikutus tapahtuu fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä, joka mahdollistaa toiminnallisen sitoutumisen. (Taylor & Kielhofner 2017: 4–9.) Opinnäytetyössä keskitymme MOHO-mallin peruskäsitteistä erityisesti tahtoon, tottumukseen ja toimintaympäristöön, sekä toisaalta *osallistumiseen* (*participation*), *toiminnalliseen identiteettiin* (*occupational identity*) sekä *toiminnalliseen mukautumiseen* (*occupational adaptation*). Valitsemiemme MOHO-mallin käsitteiden avulla saamme kokonaisvaltaisen kuvan nuoren toimintakyvystä, joka vaikuttaa heidän kotoa poistumiseensa.

MOHO-mallissa toiminnan tasot muodostuvat toiminnallisesta osallistumisesta, johon sisältyvät suorituskyky sekä taidot. Osallistumisella tarkoitetaan ihmisen sitoutuneisuutta jokapäiväisiin toimintoihin ja siihen vaikuttavat henkilön tahto, tottumus, suorituskyky sekä ympäristö. (De Las Heras De Pablo, Fan & Kielhofner 2017: 107.) Toiminnallinen

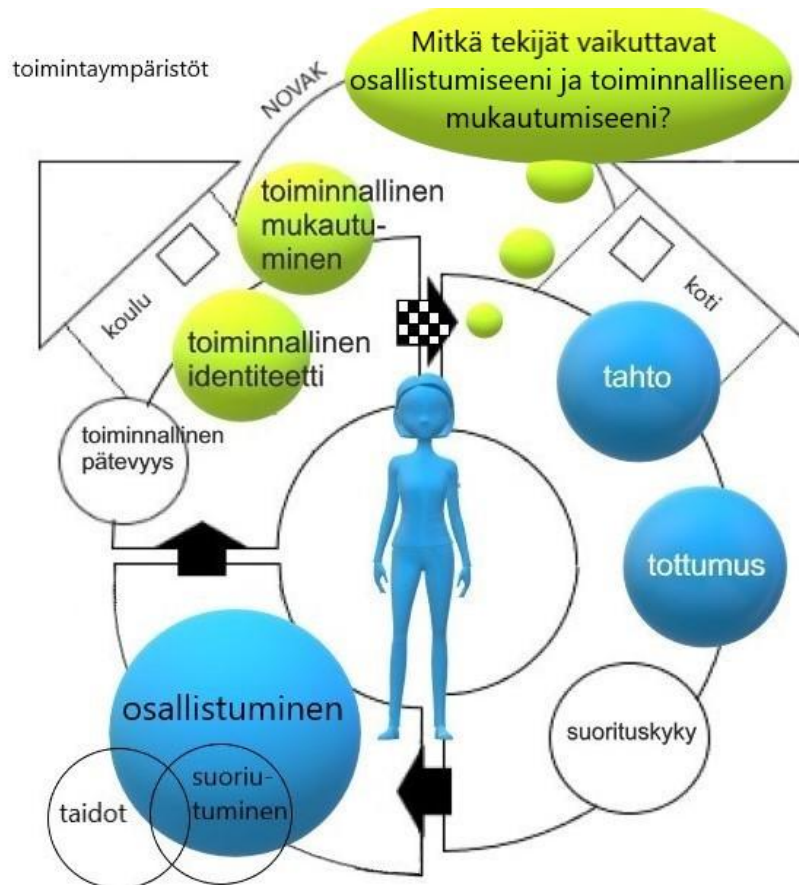


identiteetti tarkoittaa henkilön määritelmää ja käsitystä itsestään, sisältäen henkilön kokemat roolit, ihmissuhteet, arvot, toiveet ja tavoitteet. Toiminnalliseen identiteettiin sisältyy ihmisen toive siitä, millaiseksi toimijaksi hän haluaisi kehittyä. Toiminnallinen pätevyys (*occupational competence*) liittyy toiminnalliseen identiteettiin käytännöllisellä, toiminnan tasolla. Toiminnallisen pätevyyden kokemuksen voi saavuttaa toteuttamalla rooliensa ja arvojensa mukaista toimintaa. Tämä voi olla esimerkiksi käyttäytymistä ja rutiineja, jotka sisältävät velvollisuuksien hoitamista. Toiminnallista pätevyyttä voidaan kokea myös osallistumalla mielekkääseen ja tuottavaan toimintaan ja saavuttamalla itselle merkityksellisiä tavoitteita elämässä. (Kielhofner 2008: 106–107.) Toiminnallista mukautumista tapahtuu ajan myötä henkilön kokeman toiminnallisen identiteetin mukaisen toimintaan osallistumisen ja toiminnallisen pätevyyden kokemuksen kautta. Mukautumista tapahtuu tietyssä kontekstissa, johon sisältyvät henkilön mahdollisuudet, henkilön saama tuki ja tämän kokema sopiva ympäristön paine ja vaatimukset. (Kielhofner 2008: 106–107.) Tarkastelemme erityisesti MOHO-mallin käsitteistä tahtoa, tottumusta ja toimintaympäristöä myöhemmin omissa luvuissaan.

Suorituskyky vaikuttaa yhdessä tahdon, totumuksen sekä ympäristön kanssa nuoren osallistumiseen (Ks. De Las Heras De Pablo ym. 2017: 107). Hankkeessa mukana olleilla nuorilla, joita haastattemme kotoa poistumiseen liittyvistä haasteista, tiedetään entuudestaan olevan suorituskykyyn liittyviä haasteita ja vaihtelevia jaksamisen kausia. Emme kuitenkaan paneudu tarkastelemaan suorituskykyä, vaan tekijöitä, jotka voisivat vaikuttaa suorituskykyyn liittyvistä tekijöistä huolimatta nuoren osallistumiseen, eli kotoa poistumiseen ja mahdollisesti myös suorituskykyä vahvistavasti.

Inhimillisen toiminnan malli on ohjannut aineistonkeruumenetelmämme valintaa sekä aineiston analyysiprosessia. Opinnäytetyön aineisto kerättiin käyttämällä NOVAK-hankkeen nuorten kanssa malliin perustuvaa Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioivaa haastattelua, OPHI-II (Occupational Performance History Interview). Toimintaan keskittynyt malli luo raamit terapiasuhteelle, jossa lähestytään asiakasta keskittymällä asiakkaan osallistumiseen ja toimintaan sitoutumiseen, sen sijaan, että keskittyminen olisi asiakkaan haasteissa, vammassa tai sairaudessa (Taylor & Kielhofner 2017: 4–9). Tämän vuoksi toimintaterapian viitekehys ja MOHO mallina antavat soveltuvan näkökulman nuorten osallistumista koskevan tutkimuskysymyksen tarkastelussa. Yksinkertaistettuna MOHO-malli on työkalu, joka helpottaa asiakkaaseen tutustumista ja selvittää asiakkaalle tärkeitä toimintoja sekä haasteita. (Taylor & Kielhofner 2017: 4–9.)

Teimme MOHO-mallin kuviosta mukaillun version kuvastamaan nuoren kotoa poistumisen ja opintoihin osallistumisen prosessia. Kuvio havainnollistaa eri käsitteiden dynamiikkaa opinnäytetyössämme, jossa keskitymme ensisijaisesti tahtoon, tottumukseen sekä ympäristöön liittyviin tekijöihin, jotka vaikuttavat nuoren toiminnalliseen osallistumiseen ja toiminnalliseen mukautumiseen.



Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan mallin mukautettu kuvio (Forsythiä & Parkinsonia 2008; Kielhofneria 2008, mukaillen)

Kuviossa kehä kuvaa kotoa poistumista matalankynnyksen sosiaalisen kuntoutuksen tai opintojen pariin. Kuviossa sinisellä merkityt käsitteet nähdään tekijöinä, jotka johtavat vihreällä merkittyihin saavutettuihin käsitteisiin. Kuviossa on nähtävillä osallistumisen osa-alueisiin vaikuttavat ihminen, tämän ympäristö sekä tahdon ja totumuksen vaikutus yhdessä suorituskyvyn rinnalla toiminnallisen osallistumisen prosessiin. Toiminnallinen

osallistuminen vaikuttaa positiivisesti tai negatiivisesti nuoren toiminnalliseen identiteettiin ja -pätevyyteen, sekä sitä kautta tämän toiminnalliseen mukautumiseen. Toiminnallinen mukautuminen haastattelemiemme nuorten kohdalla voisi lopulta merkitä toiminnallisen identiteetin mukautumista ja osallistumista opiskeluihin liittyviin toimintoihin. Toiminnallinen identiteetti voisi näyttäytyä heikkona tai vahvana opiskelijan identiteettinä. Toiminnan kautta vahvistunut toiminnallinen identiteetti vaikuttaa jälleen nuoren tulevaan toimintaan osallistumiseen – tai siihen, ettei toimintaan osallistumista tapahdu.

#### 4.1 Tahto

MOHO:n käsitteistä tahto viittaa toimintaan motivoitumiseen ja jakautuu kolmeen osa-alueeseen: *henkilökohtaiseen vaikuttamiseen, arvoihin ja mielenkiinnon kohteisiin*. Henkilökohtainen vaikuttaminen jakaantuu kahteen osa-alueeseen; käsitykseen omasta suorituskyvystä sekä oman toiminnan tehokkuudesta. Ajan myötä henkilön osallistuessa yhä useampiin toimintoihin huomataan, miten henkilökohtainen vaikuttaminen toimii. Nuori, joka kokee itsensä pystyväksi ja tehokkaaksi etsii ja käyttää saatavissa olevat mahdollisuudet, käyttää saamaansa palautetta muokkaamalla suoritustaan paremmaksi ja pyrkii kohti tavoitteiden saavuttamista. Tästä johtuen henkilökohtainen vaikuttaminen muokkaa sitä, kuinka motivoitunut nuori on suorittamaan toimintaa ja vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen. (Ks. Lee & Kielhofner 2017: 38–50.)

Henkilökohtaiseen vaikuttamiseen nuorten kohdalla vaikuttaa muun muassa suorituskyyky, johon on voinut vaikuttaa esimerkiksi useiden kielteisten elämäntapahtumien kasautuminen (Graber 2004). Nuorten henkilökohtaiseen vaikuttamiseen voi myös vaikuttaa omaan itseensä liittyvien tavoitteiden näyttäytyminen vatvovana tai negatiivissävytteisenä, mikä on tyypillistä erityisesti masentuneiden nuorten kohdalla Salmela-Aron ja Nurmen mukaan. Tällaisessa tapauksessa oman itsen kehittämiseen liittyvät tavoitteet eivät välttämättä ole tarpeeksi selkeitä, vaan abstraktimpia tavoitteita. (Salmela-Aro & Nurmi 2002: 39–40.)

Arvot kuvastavat ihmisen uskomuksia ja näkemyksiä siitä, minkälaista toimintaa pidetään oikeana ja tärkeänä. Arvot muokkautuvat ajan myötä ja niiden syntymistä ohjaa kulttuurisen ympäristön sanelema käsitys siitä, minkälainen elämäntapa koetaan hyväksi

tai oikeaksi. Henkilön arvojen mukainen toiminta synnyttää kokemuksen tärkeydestä, arvokkuudesta ja johonkin kuulumisesta. Arvojen vastaisesti toimiessa koetaan negatiivisia tunteita. (Lee & Kielhofner 2017: 46–50.) Nuori, jonka arvojen mukaista on olla opiskelija ja osallistua opetukseen, saattaa tuntea häpeän tai epäonnistumisen tunteita, koska ei kyennyt osallistumaan koulupäivään.

Mielenkiinnon kohteet jakautuvat taipumuksiin nauttia tietyn tyyppisestä toiminnasta sekä henkilökohtaisiin mieltymyksiin. Nautintoa voi tuoda esimerkiksi fyysistä ponnistelua vaativan toiminnan tuoma mielihyvä, tiettyjen materiaalien tai esineiden käsittely, taiteen tuottama esteettisyys, omien kykyjensä käyttö sopivan haasteellisesti tai toiminta muiden kanssa. Henkilökohtaiset mieltymykset ovat jokaisen yksilöllisiä oman kiinnostuksen ohjaamia toimintoja, kuten harrastustoiminta tai kodin askareet. Toiminnan kautta ihminen oppii tuntemaan minkälaiset asiat häntä kiinnostavat ja tuovat hänelle mielihyvää. Kiinnostus tietynlaisia toimintoja kohtaan helpottaa toiminnallisten valintojen tekoa, sillä itseä kiinnostavia toimintoja halutaan toistaa ja niitä suositaan. Oman mielenkiinnon mukainen toiminta tukee ihmisen hyvinvointia tuomalla energiaa ja sisältöä elämään. (Lee & Kielhofner 2017: 38–50.) Nuorella, joka ei erilaisten haasteiden takia pysty poistumaan kotoaan, toiminnalliset mahdollisuudet toteuttaa mielenkiintonsa mukaista toimintaa kapenevat, jolloin voimavarat ja käytettävissä oleva energia saattavat vähentyä entisestään.

Tahdon kolme eri osa-aluetta nivoutuvat tiukasti yhteen ajatuksissamme ja tunteissamme liittyen suorittamiimme toimintoihin. Tahto koostuu henkilökohtaisesta vaikuttamisesta, arvoista ja mielenkiinnonkohteista. Nämä tukevat valintojen teossa, ennakkoinnissa sekä suoritettujen toiminnan tulkitsemisessä ja kokemisessa. Tässä prosessissa valintojen teolla viitataan ihmisen pieniin ja suuriin elämänvalintoihin, joista jokainen on ollut osana vaikuttamassa ihmisen elämäntavan muotoutumisessa. Ennakoinnin tehtävä on tukea omien mielenkiinnonkohteiden mukaisten toimintojen etsimistä ja havaitsemista. Tahdolla on vaikutusta siihen, miten koemme toimintaamme omalla ainutkertaisella tavallamme. Toimintaan osallistuessa tahto määrittelee, mitkä toiminnot koemme mielekkäinä ja arvokkaina. Jos ympäristö mahdollistaa nuorelle mielekkäiden toimintojen valitsemisen, parantaa se myös nuoren elämänlaatua ja tyytyväisyyttä. Tahto vaikuttaa siihen, miten nuori tulkitsee valitsemansa toiminnan arvoa ja tätä kautta hänellä on mahdollisuus kokea erilaisia tunteita suorittamalla toimintaa. Pitäessämme toimintaa tärkeänä, sen tekeminen aiheuttaa tyytyväisyyden ja ylpeyden tunteita. (Ks. Lee & Kielhofner 2017: 38–50.)

## 4.2 Tottumus

Rooleista ja opituista tavoista muodostuva *tottumus* määritellään valmiudeksi käyttää opittuja toimintatapoja. Tapamme, omaksumamme roolit, sekä hetkeen sidottu fyysinen ja sosiaalinen ympäristö yhdessä vaikuttavat tottumuksien muodostumiseen. Tottumukset mahdollistavat toiminnan suorittamista ikään kuin autopilotilla, jolloin tuttuun tehtävään ei tarvitse jatkuvasti käyttää erityistä tarkkaavaisuutta ja energiaa. Sen sijaan huomio kiinnittyy ympäröivään maailmaan tai energian voi kohdistaa samanaikaisesti useampaan toimintaan. (Lee & Kielhofner 2017: 57–60.) Tottumukset voivat mahdollistaa esimerkiksi nuoren toiminnan suunnittelua sekä useamman asian tekemistä yhtä aikaa. Toisaalta tottumukset voivat estää nuorta kokeilemasta toimintaa tehokkaammalla tai mielekkäämmällä tavalla totutusta poiketen. Olennaista on se, mitä tapoja ja rooleja henkilö tahtoo ylläpitää elämässään, tai millaisia asioita ihminen itse priorisoi korkealle arjessaan. (Ks. Lee & Kielhofner 2017: 58.)

*Tavat* ohjaavat käyttäytymistä ja ovat hankittuja taipumuksia toimia jollakin tietyllä tavalla tutussa ympäristössä tai tilanteessa (Lee & Kielhofner 2017: 60). Adolph Meyerin (1922) mukaan mielenterveyden ongelmiin liittyy totuttujen tapojen pois jäämistä arjesta (Ks. Kielhofner, Barris & Watts 1982: 1). Ihmisen tahto ja asioille antamat merkitykset auttavat itselle toimivien tapojen muodostamisessa. Ympäristö ohjaa johdonmukaista toimimista ympäristössä: tavaroilla on omat paikkansa huoneessa sekä tietyt tehtävät osana toimivaa ja merkityksellistä arkea. Ympäristön ominaisuudet yhdistettynä tahtoon ohjaavat tapoja, joiden ansiosta ihminen voi käyttää huoneessa olevia tavaroita hänelle sopivimmalla tavalla hyödykseen. Kaikilla on kuitenkin käytössään myös tapoja, jotka eivät tehosta toimintaa parhaalla mahdollisella tavalla, tai jopa estävät paremmin palvelevia toimintatapoja muodostumasta. Tapojen lisäksi tottumuksiimme vaikuttavat *roolit*. (Lee & Kielhofner 2017: 60.)

Ihminen sisäistää *sosiaalisen ympäristönsä* roolien kautta. Näihin rooleihin vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset määritelmät meistä itsestämme. Pyrimme toimimaan rooleihimme, statukseemme ja asenteisiimme sopivilla tavoin, samalla peilaten muiden ihmisten asenteita ja tekoja meitä kohtaan. Roolit siis vaikuttavat siihen, miten näemme ja koemme itsemme. Yhden ihmisen rooli opiskelijana voi poiketa paljonkin toisen ihmisen opiskelijaroolista ja painottaa siinä erilaisia rooliin sopiviksi koettuja ominaisuuksia.

Erilaisten roolien merkitys osana omaa elämäämme ja identiteettiämme vaihtelee elämäntilanteen mukaan. (Lee & Kielhofner 2017: 65.)

Etenkin epävirallisempien roolien omaksumiseksi kaipaamme ulkopuolista tunnistamista, validaatiota, jonka vuoksi hakeudumme seuraan, joka vahvistaa omaksumaamme roolia ja selkeyttää siihen kuuluvia odotuksia ja tapoja. Roolit myös jakavat aikaamme ja struktuuriamme esimerkiksi viikkotasolla aikoihin, joina toimimme tietyn roolin mukaisesti. Roolien vaihtumien tiettyjen tilanteiden mukaan aiheuttaa myös roolien päällekkäistymistä. (Lee & Kielhofner 2017: 66.)

Ilman tarpeeksi onnistuneita rooleja arjessaan ihminen kokee vajautta identiteetissään, tarkoituksessaan, pätevydessään ja jokapäiväisen elämänsä struktuurissa. Ihminen saattaa epäonnistumisten kokemusten jälkeen ottaa tilalle vähemmän vaativaksi kokemiaan rooleja, kuten sairaan roolin, johon sisältyvät oletukset passiivisuudesta tai alistumisesta. Roolin itseään ruokkiva toiminta on pidemmällä aikavälillä haitallista, lisäten esimerkiksi mielenterveydenongelmia ja kaventaen henkilön identiteettiä ja kuvaa itsestään. (Lee & Kielhofner 2017: 68–69.)

#### 4.3 Nuorten toimintaympäristöt

Edellä mainittujen lisäksi nuoren toiminnalliseen käyttäytymiseen vaikuttaa olennaisesti *toimintaympäristö*. Ympäristö tarjoaa nuorelle erilaisia toiminnan mahdollisuuksia tai jopa vaatii toimintaa – toisaalta ympäristö voi myös asettaa rajoja nuoren käyttäytymiselle sekä suunnata tai painostaa nuorta tietynlaiseen käyttäytymiseen. Ympäristö vaikuttaa toimintaan osallistumiseen mahdollistaen tai rajoittaen, riippuen nuoren arvoista, mielenkiinnonkohteista, henkilökohtaisesta vaikuttamisesta, rooleista, tavoista ja suorituskyvystä (Ks. Fisher, Parkinson & Haglund 2017: 92–93). Ihmisen on mahdollista muokata ympäristöään tukemaan osallistumistaan vaikuttamalla esimerkiksi esteettömyyteen, tarvittaviin esineisiin, valaistukseen tai rauhallisuuteen tilassa. Ympäristö siis vaikuttaa ihmiseen, mutta yhtä lailla ihminen voi vaikuttaa ja muokata ympäristöään vastaamaan paremmin tarpeitaan tai mieltymyksiään. (Fisher ym. 2017: 93.)

Ympäristön voidaan ajatella jakautuvaksi fyysiseen, sosiaaliseen ja toiminnalliseen, sekä ekonomiseen, poliittiseen ja kulttuuriseen ympäristöön. Fyysinen ympäristö käsittää

tilan, jossa nuori toimii, tämän käyttämät esineet sekä esimerkiksi esteettömyyden, turvallisuuden ja saatavuuden. Sosiaalinen ympäristö käsittää nuoren sosiaaliseen verkostoon kuuluvat ihmiset ja suhteet, niiden laadun sekä niiden välittämän verbaalisen, kognitiivisen ja emotionaalisen tuen. Sosiaalinen ympäristö sisältää myös ympäristöstä kumpuavan ilmapiirin sekä arvoja ja asenteita. (Ks. Fisher ym. 2017: 93–96.) Fyysinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ympäristö toteutuvat yhtä aikaa kolmessa ulottuvuudessa: toisaalta välittömässä lähiympäristössä, kuten kotona tai koulussa; paikallisessa ympäristössä, kuten naapurustossa ja kaupunkiyhteisössä, sekä samalla yhteiskunnallisessa ja maailmanlaajuisessa ympäristössä (Fisher ym. 2017: 93–94).

Toiminnallinen ympäristö käsittää toimintoja, jotka vastaavat nuoren mielenkiinnonkohteisiin, rooleihin, suorituskyykyyn ja kulttuurin vaikutuksiin. Toiminnallinen ympäristö sisältää myös ominaisuuksia, kuten struktuurin, joustavuuden, kestävyuden, jatkuvuuden ja toiminnan kulttuurisen merkityksen, sekä ympäristön vaatimukset. Toiminnalliseen ympäristöön siis vaikuttavat yhdessä ekonominen, poliittinen ja kulttuurinen ympäristö sekä niiden vaatimat ja mahdollistamat asiat. (Fisher ym. 2017: 96.)

## 5 Estävien ja tukevien tekijöiden muodostuminen

Selvittääksemme NOVAK-hankkeen nuorten kotoa poistumiseen vaikuttavia tekijöitä käytimme MOHO-malliin pohjautuvaa haastattelumenetelmää, joka mahdollisti nuoren osallisuuden ja nuoren äänen kuulumisen opinnäytetyössämme. Toteutimme opinnäytetyömme laadullisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen. Laadullisessa tutkimuksessa yhteen tapaukseen keskittyminen antaa mahdollisuuden tutkia tapauksen yksityiskohtia, kuten selvittää erityisten toimintojen yhteyttä olosuhteisiin ja tilanteisiin (Hirsjärvi & Hurme 2008: 58–59).

Haimme tutkimuslupaa NOVAK-nuorten haastattelemiseksi Helsingin kaupungilta. NOVAK-hankkeen työntekijöiden avulla saimme tiedon kolmesta hankkeen toimintaan osallistuvasta nuoresta, jotka olisivat mahdollisesti sopivia ja halukkaita osallistumaan opinnäytetyömme haastatteluihin. Aineiston hankinnan metodina käytimme OPHI-II haastattelumenetelmää, joka arvioi toimintahistoriaa ja toimintakykyä. Käytämme Inhimillisen toiminnan malliin pohjaavaa haastattelumenetelmää opinnäytetyössämme tutkimushaastattelun tavoin systemaattiseen tiedonhankintaan (Ks. Hirsjärvi & Hurme 2008: 41–48).

Tiedonhankinnan strategiassamme näkyi perinteiseen *tapaustutkimukseen* kuuluvia elementtejä. Tapaustutkimus on Cohenin & Manionin mukaan jalat-maassa-tutkimusta, joka perustuu tutkittavan omiin kokemuksiin. Aineisto voi olla ”voimakkaasti totta”, mutta vaikeasti organisoitavissa. Kuvailevan materiaalin avulla voidaan tehdä erilaisia yleistäviäkin tulkintoja. Ominaista on aineistosta esiin nouseva sosiaalisten totuuksien monimutkaisuus ja sisäkkäisyys. Tapaustutkimus sallii lukijan tehdä omia johtopäätöksiään tutkimustuloksista. (Cohen & Manion 1995: 123.) Pyrimme tapaustutkimukselle tyypillisesti ymmärtämään syvemmin määriteltyä ilmiötä, eli NOVAK-hankkeen nuorten kotoa poistumisen haasteita.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen ja analysointi tapahtuvat yleensä päällekkäisenä prosessina, joiden välillä ei ole selkeää eroa (Metsämuuronen 2006: 122). Analyysi ja synteesi yhdistyvät aineiston analyysissä eli kerätty aineisto puretaan yhteneviksi käsitteelliseksi paloiksi ja synteessin avulla niistä muodostetaan tieteellisiä johtopäätöksiä (Grönfors 1985: 145). Tällaisesta menettelystä voidaan myös käyttää termiä *abstrahointi*. Abstrahoinnissa kerätystä aineistosta muodostetut johtopäätökset voidaan siirtää yleisemmälle teoreettiselle tasolle, jolla muodostetut johtopäätökset eivät



ole liitettävissä yksittäisiin tutkittaviin tapauksiin, henkilöihin tai tapahtumiin. (Metsämuuronen 2006: 122.)

Ennen aineiston analysoinnin varsinaista aloittamista aineisto on saatava muotoon, jossa analysoinnin toteutus mahdollistuu. Tämä tapahtuu litteroimalla eli puhtaaksikirjoittamalla äänitetyt haastattelu- ja muistiinpanomateriaalit (Ks. Metsämuuronen 2006: 122). Litterointia voidaan toteuttaa myös ns. valikoidusti, jolloin vain oleelliset osat tutkimuksen raportoinnin kannalta kirjoitetaan puhtaaksi (Grönfors 1985: 156). Toteutimme opinnäytetyömme aineistoa analysoidessa osittaista litterointia, joten litteroimme tutkimuskysymyksemme oleelliset liittyvät kohdat kerätystä haastattelu- ja muistiinpanoaineistosta.

Aineistosta teimme sisällönanalyysia *teoriaohjaavaa analyysitapaa* käyttäen. Teoriaohjaavassa analyysissa teoreettiset lähtökohdat ovat apuna analyysissä. Tavoitteena ei ollut testata valmista teoreettista mallia tai hypoteesia kuten teorialähtöisessä analyysissa, vaan saada teoreettista mallia apuna käyttäen ideoita uudenlaiseen ajatteluun ja tulkintaan. Aineiston analyysin alussa edetään aineistolähtöisesti, mutta myöhemmin mukaan otetaan valmiin teoreettisen mallin termistö, joka toimii ajatteluprosessin apuna aineiston tarkastelussa. (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2012: 96.)

## 5.1 Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioivan haastattelun käyttö

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi Inhimillisen toiminnan malliin pohjaavan Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioivan haastattelun, OPHI-II (Occupational Performance History Interview), sillä se on kehitetty toimintaterapeuteille selvittämään oleelliset tiedot ihmisen toiminnallisen elämän historiasta. OPHI-II haastattelumenetelmän avulla voidaan kerätä tietoa nuorten toiminnallisuudesta sekä tarkastella heidän toimintahistoriaansa ja toimintakykyään. (Ks. Melton ym. 2017: 123.)

Haastattelumenetelmänä OPHI-II on puolistrukturoitu: haastattelulle on määritelty tietty runko, joka ohjaa keskustelemaan haastateltavan kanssa ennalta määritellyistä aiheista. Haastattelumenetelmä soveltui aineistonkeruumenetelmäksi, sillä sen sisältämät aihepiirit saattoivat luontevasti nostaa esille myös kotoa poistumista tukevia sekä estäviä tekijöitä. OPHI-II:n osa-alueet ovat: *toiminnalliset roolit, päivittäinen rutiini,*

*toimintaympäristö, toiminnalliset valinnat ja tärkeät elämäntapahtumat.* (Kielhofner, Fay, Hiltunen & Vesaoja 1999: 20.)

Haastattelussamme keskityimme muodostamaan kysymyksiä erityisesti kotoa poistumisen teemaan liittyen, koskemaan haastateltavan tämänhetkistä elämää sekä erityisesti tämän opiskeluun, kouluun sekä kotiin liittyviä ympäristöjä ja rooleja. Haastattelumme etenivät keskeisten teemojen varassa, sen sijaan, että ne olisivat nojautuneet yksityiskohtaisiin kysymyksiin. Aineistonhankinnan metodiamme voidaan siis kuvata myös termillä *teemahaastattelu*. (Ks. Hirsjärvi & Hurme 2008: 48.)

OPHI-II haastattelumenetelmä sisältää:

- a) semistrukturoidun haastattelun,
- b) arviointiasteikot, joiden avulla voidaan pisteyttää haastattelussa saadut tiedot ja
- c) lomakkeen laadullisen kertomuksen muistiinpanoja varten

Haastattelumenetelmää on käytetty toimintaterapiamenetelmänä sekä asiakkaiden kokemusten ymmärtämisen tukena ja välineenä useissa tutkimuksissa. Esimerkkinä OPHI-II haastattelumenetelmän käytöstä on australialainen artikkeli *Using the OPHI-II to Support People With Mental Illness in Their Recovery, 2009*, jossa pureudutaan esimerkinarratiivin kautta OPHI-II:n hyötyihin psyykkisten sairauksien kuntoutuksessa toimintaterapiassa (Ennals & Fossey 2009). Hollantilaisessa tutkimuksessa *Improved Occupational Performance of Young Adults with a Physical Disability After a Vocational Rehabilitation Intervention, 2014*, on OPHI-II haastattelumenetelmää käyttäen tutkittu, kuinka vuoden mittainen monialainen ammatillinen kuntoutus vaikutti toiminnalliseen suoriutumiseen (Verhoef, Roebroek, Schaardenburgh, Floothuis & Miedema 2014).

Määrittelimme haastattelukysymykset tutkimuskysymyksemme sekä OPHI-II käsikirjan haastatteluaihion ja esimerkkikysymysten pohjalta (Ks. Kielhofner ym. 1999). Haastattelukysymyksien rungon laadittuamme testasimme kysymyksien toimivuutta haastattelemalla toisiamme niiden avulla. Koettelimme haastattelua toisillemme ja vastasimme kysymyksiin vuorotellen siten, että vastaava osapuoli koetti samastua kohderyhmämme kaltaiseen tilanteeseen. Testasimme kuhunkin haastatteluosioon kuluvan ajan. Testivaiheessa huomasimme käytännössä, kuinka muokata kysymyksistä

helpommin lähestyttäviä ja kohdennetumpia kotoa poistumisen estäviä ja tukevia tekijöitä kartoittaviksi. Testauksen avulla määrittelimme haastatteluille tavoiteajan, eli kuinka monta minuuttia 1,5 tuntia kestävästä haastattelusta voitiin käyttää minkäkin osa-alueen käsittelyyn, jotta ajankäyttö ja teemojen käsittely jakautuisi tasan.

Rajasimme kysymykset toimintaympäristöstä ja toimintahistoriasta koskemaan kotia ja koulua sekä erityisesti koulunkäyntiin sekä opiskeluihin kiinnittymiseen vaikuttaneita elämäntapahtumia (esimerkkejä kysymyksistä Liitteessä 1). Molemmille haastateltaville käytimme samaa kysymyspatteristoa, mutta haastattelutilanteet toteutimme keskustelunomaisesti. Haastattelutilanteissa muodostui runsaasti myös spontaaneja kysymyksiä liittyen tutkimuskysymyksemme aiheeseen. Toteutimme haastattelut semistrukturoidun haastattelun idean mukaisesti, jolloin merkittävää ei ole kysymyssarjan esittäminen tietyssä järjestyksessä, vaan olennaisempaa on saadun tiedon sisältö (Kielhofner ym. 1999: 20).

Toteutimme nuoria varten kaksi tiedotetta, joista toinen oli puolen sivun mittainen reilusti tiivistetty versio, jota vilkaisemalla nuori saisi selkeän kokonaiskuvan mihin olisi osallistumassa. Kävimme läpi yhdessä nuorten kanssa myös pidemmän version tiedotteesta avaten haastattelun teemoja ja kerroimme esimerkiksi sen, ettei nuoren tarvitsisi valmistautua haastatteluihin millään tavalla. Halusimme nuorten tulevan haastattelutilanteisiin omina itsenään, emmekä esimerkiksi antaneet nuorille haastattelukysymyksiä etukäteen, sillä halusimme vastausten syntyvän mahdollisimman spontaanisti aidossa vuorovaikutustilanteessa.

Haastattelut toteutuivat kahden nuoren osalta – kolmannen nuoren kanssa sovitut tapaamiset eivät toteutuneet lainkaan. Tapaamisten peruuntumiset toisaalta kuvastavat käsittelemäämme ilmiötä. Tapasimme nuoret kertaalleen ennen haastattelutilanteita ja käytimme tunnin verran aikaa siihen, että vapaamman keskustelun avulla tutustuimme nuoreen sekä kävimme hänen kanssaan läpi tekemämme suostumuslomakkeen. Sovimme nuorten kanssa haastatteluajankohdat heille helpon matkan päässä sijaitsevaan kahvilaan ja siellä erilliseen kabinettiin. Juuri ennen haastattelujen aloittamista jutustelimme hetken vapaamuotoisemmin ja haastattelun puolesta välissä pidimme nuorten kanssa yhteisen lounastauon. Nauhoitimme haastattelut kahdelle eri nauhurille ja käytimme puhelimen ajastinta, jotta osasimme siirtyä aihepiiristä seuraavaan aikataulun mukaisesti.

Haastattelussa erityisen tärkeää on osoittaa haastateltavalle, että häntä todella kuunnellaan ja hänen mielipiteistään ollaan oikeasti kiinnostuneita (Hirsjärvi & Hurme 2008: 132). Tämän takia olimme varanneet haastatteluille riittävästi aikaa ja rauhallisen tilan, jotta haastattelut voisivat toteutua ilman turhia keskeytyksiä tai häiriötekijöitä. Haastattelijan tehtävä on motivoida haastateltavaa, esimerkiksi esittämällä jatkokysymyksiä tai reagoimalla tilanteeseen sopivilla äännähdyksillä tai pikkusanoilla. Lisäkysymyksiä ei kuitenkaan tarvitse kiirehtiä vaan haastattelussa pitää myös antaa tilaa hiljaisuudelle ja näin varmistaa, että haastateltava on todella sanonut loppuun asiansa. (Hirsjärvi & Hurme 2008: 102–123.) Olimme sopineet etukäteen haastattelijoina tiettyjä käytäntöjä: pidimme esimerkiksi huolta, että haastateltavat saivat rauhassa kertoa asiansa loppuun, mutta tarpeen mukaan ohjasimme keskustelun takaisin käsittelemäämme aiheeseen.

Tapasimme nuoret kaksi kertaa, joista ensimmäisellä kerralla haastattelimme heitä ja noin viikon kuluttua toisella tapaamisella kokosimme yhdessä nuoren kanssa haastatteluissa tärkeimmiksi nousseet teemat tekemäämme elämänpuujuliste-pohjaan (Liite 2). Tässä haastattelun toiminnallisessa vaiheessa varmistimme, olimmeko ymmärtäneet haastattelussa kerrotut asiat nuoren tarkoittamalla tavalla (Ks. Kielhofner 1999: 96). Tapaaminen suunniteltiin viikon päähän haastattelusta, jotta nuori sai tarpeeksi aikaa prosessoida haastatteluissa käsiteltyjä asioita, niiden ollessa vielä kuitenkin tuoreessa muistissa.

Halusimme nuorten hyötyvän opinnäytetyöhömmme osallistumisesta ja saavan haastattelun lisäksi mahdollisuuden pohtia tarkemmin esiin nousseita asioita. Kehitimme elämänpuujuliste -osuuden OPHI-II:ssa tyypillisesti käytettyjen aikajana- ja narratiiviosuuksien tilalle. Julisteen tekeminen ja täyttäminen tiedoilla nuoren omasta toimintahistoriasta ja tämänhetkisestä tilanteesta myös konkretisoi haastatteluissa käsiteltyjä asioita ja toimi työskentelyn apuvälineenä nuoren tapaamisessa. Emme halunneet nähdä nuoria vain informantteina tai heidän tarinoitaan puhtaasti aineistona, vaan pidimme merkityksellisenä ja eettisenä heidän kertomiensa asioiden käsittelyä ja nimeämistä toiminnallisoin keinoin ja yhdessä asioita pohtien, vaikka kyseessä ei ollutkaan ensisijaisesti terapiaan tähtäävä haastattelu. Haastattelussa palasina muodostunut tieto voi olla vaikea ymmärtää ja prosessoida, minkä vuoksi on merkityksellistä varata aikaa kerrottujen asioiden pohtimiselle ja merkityksien dokumentoinnille (Kielhofner ym. 1999: 96). Elämänpuu-juliste suunniteltiin nuoria varten, eikä sitä huomioitu osana opinnäytetyömme aineistoa.

Elämänpuu-julisteen täyttäminen toteutui nuorten kanssa samassa tilassa kuin haastattelut. Rauhallinen tila, kiireettömyys ja tilanteen toiminnallisuus tukivat nuorten kertomien asioiden käsittelyä sekä niiden rakentavaa pohdiskelua. Nuori tutustui tekemäämme elämänpuujuliste-pohjaan, jonka jälkeen kävimme sen läpi yhdessä kohta kohdalta. Noin A3-kokoisessa elämänpuujulisteessa (Ks. Liite 2) oli puunrungossa tyhjä kohta nuoren nimeä varten sekä puun yläpuolella aurinko ja sadepilvi. Aurinkoon täytettiin nuoren voimavaroja tai ominaisuuksia, joilla hän pääsisi kohti tavoitteitaan. Pilveen kirjoitettiin haasteista, jotka nuori halusi selättää tai asioista, jotka tämä halusi saavuttaa. Puun lehvästössä oli tyhjää tilaa liimata valmiiksi otsikoimiamme omenoita, joista nuori sai valita mieleisensä, sekä lisäksi muutamia tyhjiä omenoita, joihin nuori sai kirjoittaa muita haastattelussa nousseita oivalluksia. Nuoret täyttivät omeniin haastattelun pohjalta nousseita, heille itselleen tärkeitä asioita, jotka tukivat arjessa. Esimerkkejä suunnitelluista omenoihin täytettävistä aiheista olivat: ”Päiväni on onnistunut, kun...”, ”Haluan opiskella koska...”, ”Kun harmittaa, minua saattaa piristää...” ja ”Arjessani on tärkeää...”. Nuoret valitsivat eri vaihtoehdoista mieleisensä puuhun liimattavaksi.

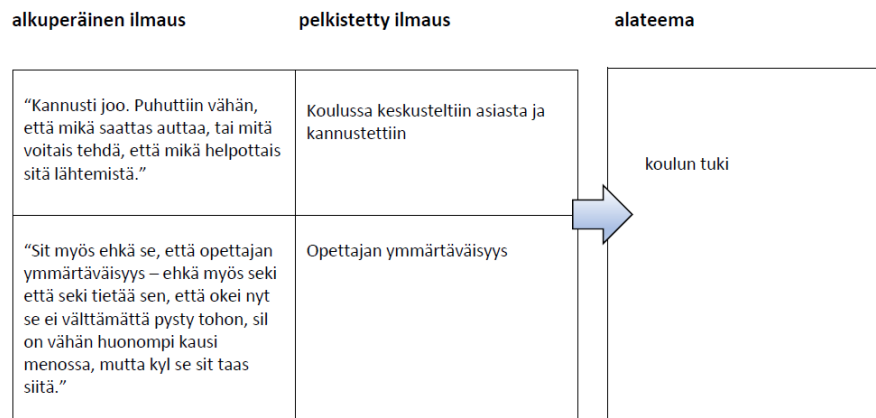
Julisteeseen oli mahdollisuus nimetä myös haasteita, joita nuori halusi selättää, mutta muita negatiivisia teemoja, kuten kotoa poistumista estäviä tekijöitä, emme halunneet koottavan puuhun, sillä suunnitelimme sen nuorta voimaannuttavaksi. Päätökset julisteeseen koottavista asioista lähtivät nuorista itsestään, minkä lisäksi muistutimme nuorta havaitsemistamme haastatteluissa esiin tulleista oivalluksista, joiden koimme sopivan julisteeseen. Nuoret kirjoittivat tekstit omenoihin sekä pilveen ja aurinkoon, sommittelivat ja liimasivat puuhun omenat ja lopuksi värittivät puun haluamansa laiseksi. Valmiit puut olivat lopulta molemmilla nuorilla täynnä heidän itse kirjoittamaansa, motivoivaa tekstiä ja oivalluksia heistä itsestään ja heidän toimintaansa vaikuttavista tekijöistä. Lopuksi keskustelimme nuorten kanssa, miltä julisteen täyttäminen oli heistä tuntunut. Molemmat haastateltavat kertoivat kokeneensa julisteen tekemisen mielekkääksi. Nuorten oli mahdollista säilyttää tekemänsä julisteet. Keskustelimme myös siitä, että nuoren olisi mahdollista palata julisteeseensa esimerkiksi vaikealla hetkellä, sillä siinä oli omin sanoin muotoiltuja tukevia ja kannustavia ajatuksia heistä itsestään. Halutessaan nuoret voisivat näyttää julisteita myös läheisilleen.

## 5.2 Aineiston analysointi

Kuuntelimme haastatteluäänitteet kertaalleen läpi kuullaksemme ja keskittyäksemme paremmin haastattelun kulkuun ja kokonaiskuvaan. Ensimmäisellä kuuntelukerralla emme tehneet muistiinpanoja. Kuuntelimme haastattelut uudelleen ja litteroimme tekstit osittain siten, että kirjalliseen muotoon päätyi olennaisin osa nuoren kertoman sisällöstä. Näin pitkästä aineistosta nostettiin ensimmäisen kerran oleellisia asioita esille. Tämän jälkeen kuuntelimme haastattelunauhat kolmannen kerran ja litteroimme nuorten vastaukset kokonaan sanasta sanaan, lukuun ottamatta täytesanoja, sekä aiheesta irrallisia lyhyitä keskusteluita.

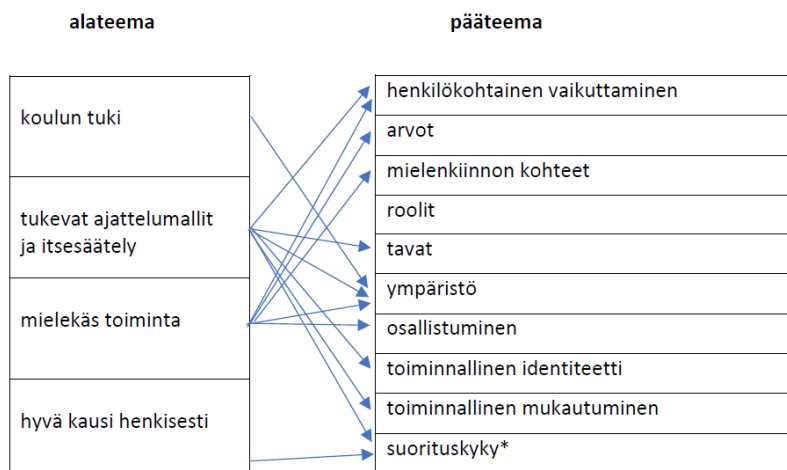
Poimimme litteroidusta tekstistä tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset sisällöt ja alkuperäiset ilmaukset. Jätimme pois kohdat, jotka eivät liittyneet tutkimuskysymykseemme ja valitsimme lauseita oman kiinnostuksemme mukaan. Nuoren itse haastattelutilanteessa painottamat aiheet sekä näkemykset estävistä ja tukevista tekijöistä kotoa lähtöön liittyen vaikuttivat valintoihimme. Sisällönanalyysia tehdessä on tehtävä vahva päätös siitä, mikä aineistoissa on juuri tutkimuskysymyksen kannalta kiinnostavaa – muu on jätettävä pois (Tuomi & Sarajärvi 2012: 92).

Käytimme analyysivaiheessa menetelmänä *teemoittelua*, joka on aineiston pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisten aihepiirien mukaisesti. Tuomen ja Sarajärven (2012: 93) mukaan teemoittelu muistuttaa luokittelua, kuitenkin painottaen sitä, mitä kustakin teemasta on sanottu. Teemoittelun tarkoituksena on etsiä aineistosta tiettyä teemaa kuvaavia ilmauksia. (Tuomi & Sarajärvi 2012: 93.) Teemoittelimme aineiston kokoamalla molemmista haastatteluista jokaisesta teemasta erikseen kaikki tiettyyn teemaan liittyvät tekijät. Toteutimme tämän käyttämällä ns. teemakortistoa, johon leikkasimme tulostetusta aineistosta valitsemamme alkuperäiset ilmaukset ja jaottelimme ne tietyn teeman alle. (Ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Päädyimme konkreettiseen ”leikkaa ja liimaa” -ratkaisuun, koska halusimme saada selkeän kokonaiskuvan laajasta haastatteluaineistosta ja koimme konkreettisen työskentelyn helpottavan aineiston jäsentämistä. Teemoittelun avulla muodostimme alkuperäisistä ilmauksista pelkistetyt ilmaukset ja pelkistetyistä ilmauksista teemoja, kuten Kuviossa 2. havainnollistetaan (Ks. Tuomi & Sarajärvi 2012: 118).



Kuvio 2. Esimerkki pelkistetyn ilmauksen ja alateeman muodostamisesta

Alateemat ryhmittelimme Inhimillisen toiminnan mallin mukaisiin pääteemoihin, joita saattoi olla useita yhtä alateemaa kohden. Tässä vaiheessa päätimme käyttää MOHO:n käsitteistä tahto sekä tottumus niiden tarkempia jaotteluita analyysin tarkkuuden parantamiseksi ja asian ymmärtämisen helpottamiseksi. Analyysivaiheessa tahto jakautui henkilökohtaiseen vaikuttamiseen, arvoihin ja mielenkiinnonkohteisiin, tottumus rooleihin ja tapoihin (Kuvio 3.).



Kuvio 3. Esimerkki teemojen ryhmittelystä MOHO-käsitteiden mukaisiin pääteemoihin

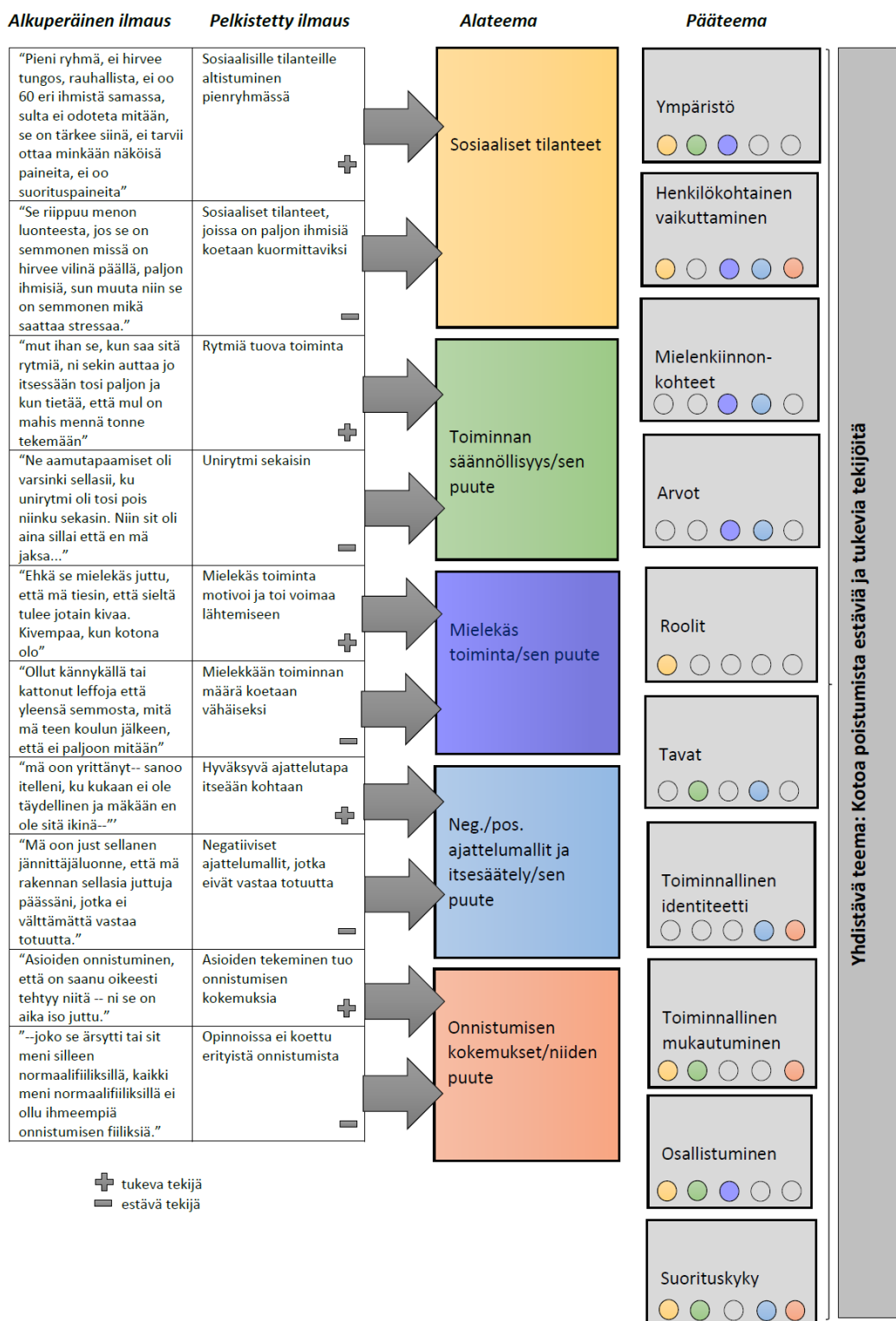
Kuviossa 3. näkyvät alateemat muodostuivat pala palalta, sillä harkitsimme kuviossa näkyvien alateemojen lisäksi myös muita vaihtoehtoja. Alkuvaiheessa analyysia säilytettiin mahdollisuus käyttää teemoittelun osana myös Inhimillisen toiminnan mallin käsitteitä toiminnallinen pätevyys, taidot sekä suoriutuminen. Pitäydyimme kuitenkin päätöksessämme jättää nämä näkökulmat taka-alalle, sillä vastauksissa eivät lopulta merkittävästi esiintyneet tai korostuneet näihin käsitteisiin liittyvät teemat. Lisäksi olimme hahmotelleet muutamia malliin kuulumattomia käsitteitä pääteemoiksi. Ymmärsimme pian niiden jo sisältyvän olemassa oleviin Inhimillisen toiminnan mallin käsitteisiin. Esimerkki tällaisesta väliaikaisesta pääteemasta oli kehittämämme pääteema ”mielenterveys ja voimavarat”, jonka ymmärsimme sijoittaa pääteemaan suorituskyyky.

Suorituskyyky on merkitty kuviossa tähdellä (\*), sillä valitsimme tutkimuskysymyksemme tarkastelussa sekä tuloksissa keskittyä muihin tekijöihin, jolloin suorituskyydyn vaikutus tiedostettiin pureutumatta siihen. Suorituskyyky tuli esille monissa vastauksissa ja kertomuksissa ja oli analyysivaiheessa tärkeä erottaa muista pääteemoista omakseen.

Kokosimme tukevien ja estävien tekijöiden teemoittelut aluksi erillisiin taulukoihin. Tulostimme monisivuiset taulukot ja tarkastelimme kriittisesti tekemiämme jaotteluja useamman kerran tehden tarvittaessa muutoksia. Osa muodostamistamme alateemoista päädyttiin lopulta yhdistämään saman kategorian alle, esimerkiksi ”perheen tuki” ja ”ystävien tuki” yhdistyivät alateemaksi ”läheisten tuki”. Tämän jälkeen yhdistimme estävät ja tukevat tekijät samaan analyysitaulukkoon. Uudelleenarvioimme myös alateemojen sijoittamisen eri pääteemoihin Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden mukaan. Päädyimme muokkaamaan useita alussa tekemiämme valintoja ja kävimme kriittistä keskustelua siitä, miksi tietty alateema kuuluu tai ei kuulu tiettyyn tai tiettyihin pääteemoihin. Jouduimme harkitsemaan ja perustelemaan uudelleen eri ryhmiin sijoittelua haastattelemiemme nuorten näkökulmasta useammassa vaiheessa työskentelyä. Esimerkki aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä alateemoihin näkyy seuraavassa taulukossa. Taulukon esimerkissä on nähtävillä vain osa MOHO-käsitteisiin teemoittelemistamme ilmauksista. Taulukossa pääteemoissa näkyvät väripallot kuvaavat sitä, mihin pääteemoihin alateemat sijoittuvat analyysimme perusteella. (Ks. Taulukko 1.)



Taulukko 1 Esimerkki teemoittelusta analyysivaiheessa



Taulukoiden ollessa valmiit tarkastelimme niitä eri tulokulmista. Pohdimme, millä perusteella nostamme taulukosta tärkeimmät ja olennaisimmat tulokset, eli mikä taulukossa kiinnostaa meitä tutkimuskysymyksemme ja valitun mallin näkökulmasta. Aluksi tarkastelimme jakaumaa sen perusteella, mikä pääteema nousi käytetyimmäksi, eli sisälsi muihin verrattuna eniten erilaisia alateemoja.

Lisäksi tarkastelimme valittujen ilmauksien määrää alateemaa kohden, mutta ymmärsimme määrään keskittymisen vääristävän tuloksia. Lauseiden määrä ei tässä tapauksessa välttämättä kertonut suoraan sisällön merkittävyydestä. Lisäksi olimme valinneet samankaltaisista asioista kertovista lauseista kuvaavimmat taulukkoon, eli jättäneet pois usein mainittuja samoja asioita. Lauseiden määrän sijaan arvioimme nuorten itse antamia merkityksiä ja painotuksia eri teemojen välillä. Teimme myös tulkintoja rivien väleissä toistuvista *asenteista* tai *kokemuksista*, jotka eivät välttämättä kävisi ilmi kontekstistaan irrotetuista lauseista. Esimerkiksi teemoja, kuten “epäonnistumisen kokemus” tai “vaikeus tehdä pidemmän aikavälin suunnitelmia” ei alkuperäisistä ilmauksista suoraan löydy. Teemoittelua muodostaessa oli luotettava haastattelusta muodostuneisiin käsityksiin ja arvioitava niitä kriittisesti.

## 6 Nuoren kertomaa: kotoa poistumiseen vaikuttavat tekijät

Tässä luvussa esittelemme nuorten kotoa poistumista estäviä ja tukevia tekijöitä tärkeimpien esiin nousseiden aihepiirien mukaisesti. Painoarvo tuloksissa on nuorten kertomissa näkökulmissa, nuorten omin sanoin kerrottuna. Esittelemämme lainaukset ovat haastatteluista litteroituja osia, joita tulkitsemme molempien nuorten useamman tunnin haastattelukokonaisuuden kontekstia vasten. Pyrimme tulosten esittelyssä samaan ihmislähtöiseen näkökulmaan, jota olemme MOHO-mallin avulla toteuttaneet läpi opinnäytetyöprosessin. Haastatteluista tärkeimmiksi aihepiireiksi tuloksiin valikoituivat lopulta toiminnan säännöllisyys, mielekäs toiminta, onnistumisen- ja epäonnistumisen kokemukset, ajattelumallit ja itsesäätely, muutokset elämäntilanteissa, sosiaaliset tilanteet, sosiaalipalvelut ja psykiatrinen kuntoutus, opiskeluun liittyvät ympäristöt sekä läheiset ihmissuhteet.

### 6.1 Toiminnan säännöllisyys

Arjessa tapahtuvan toiminnan säännöllisyyttä tai sen puutetta kuvattiin molemmissa haastatteluissa. Nuorten tottumattomuus rytmiin ja vaikeudet luoda pysyviä rutiineja nousivat esille kotoa poistumista estävinä tekijöinä:

Ja ei oo viel tottunut siihen rytmiin, mikä on esim. mulla täl hetkellä, että mä en oo viel kauheesti tottunut, että pitää oikeesti mennä joka paikkaan, kun on ollu tosi pitkään sellanen tyhjä kalenteri, ja sit aa mul on tuol tapaaminen ja tuolla.

Samanaikaisesti nuoret tiedostivat säännöllisen toiminnan tukevan vaikutuksen. Mahdollisuus harjoitella osallistumista säännölliseen toimintaan, esimerkiksi NOVAK-ryhmässä tai työpajassa, tuki nuorten kotoa poistumista:

Kun on nykyään ne tietyt ajat, millon sun pitää olla missäkin, että sul ei oo liikaa sitä vapaa-aikaa, ni sit tavallaan joutuu ehkä patistamaan, että ei vitsi mun pitää olla tuolla ja tuolla... Niin ehkä joku sellanen, niin se auttaa.

Mahdollisuudet osallistua säännölliseen toimintaan toivat rakennetta nuorten arkeen ja vähensivät kotona päivisin vietetyn ajan määrää, joka liiallisissa määrin koettiin vaikuttavan negatiivisesti hyvinvoinnin kannalta:

Säännöllinen touhu tai siis en oo ollu liikaa kotona, mä oon just saanu arkeeni enemmän tekemistä. Sillee, ettei oo ollu hirveesti aikaa, et mä oon ollu koko ajan menossa, hoida tota ja tee tota, et siin ei hirveesti kerkii jäädä miettiä, et jäänkö kotiin.

Nuorille oli opintojen aikana ja erityisesti opintojen keskeytyksen jälkeen tullut tavaksi jäädä aamuisin kotiin. Nuorten rooli oli muuttunut aktiivisesta opiskelijasta keskeytyksellä olevaksi opiskelijaksi ja tämä vahvisti kotiin jäämistä. Nuoren omaksuttua tottumuksen jäädä kotiin hankalia tunteita kokiessaan, tavasta tuli toistuva. Koulun jäädessä tauolle kotoa poistumista esti säännöllisen toiminnan puute:

Sit kun on liikaa vapaa-aikaa ja tulee yhtäkkiä joku tapaaminen, niin sit se onki tosi vaikeeta lähteä.

Osallistumattomuus säännöllisiin kotoa poistumista vaativiin toimintoihin arjessa oli aiemmin johtanut nuorella pitkiin jaksoihin, jolloin kotoa ei poistuttu juuri lainkaan. Kotona oleminen pitkäjaksoisesti lisäsi myös muita haasteita, kuten sosiaalisten tilanteiden pelkoa:

Oli siis vuonna X tosi pitkiä aikoja, kun oli himassa paljon paljon pidempiä -- olisko ollu pahimmillaan puol vuotta, että mä en oikeestaan ketään nähny. Niin kylhän toi tekee tavallaan sellasen reaktion, että pelkää tai pakoilee ihmisiä, on oikee sana. Niin sit sä oot sillee, että en mä nytte ja mä viihdyn ihan hyvin täällä ja semmosta, niinku sitä on ihan hirvee kynnys tapaa uusia ihmisiä.

Täysi-ikäisyyden tuoma roolin muutos alaikäisestä itsenäiseksi aikuiseksi nuoreksi vaikutti nuorten toiminnan taustalla vieden voimavaroja sekä vaikeuttaen arkea tukevien säännöllisten rutiinien luomista ja ylläpitoa:

Se ylipäättään, kun ei oo aiemmin asunut omillaan, niin sä et oo ollu vastuussa mistään, kun olet ollut alaikäinen, mut sit kun sä asut omillas niin yhtäkkiä kaikki on sun vastuulla. Ni sit tulee sellanen fiilis, että ooks mä hoitanut ton jutun ja semmonen hirvee stressaaminen siitä, että kaikki onki mun vastuulla, ett jos mä en sitä hoida niin ei sitä kukaan sit hoida.

Molemmissa haastatteluissa nousi esille runsaasti mainintoja nuorten unirytmien haasteista ja unirytmien puuttumisen negatiivisesta vaikutuksesta kotoa poistumiseen, varsinkin aamutapaamisiin liittyen. Häiriintynyt unirytm oli johtanut nuorilla haitalliseen toimintatapaan:

Mä nukun todella todella todella paljon, mä en tiiä mist se johtuu varmaa jostain univajeesta. Mut mä oon joskus menny yli 12 nukkuu ja heränny yli 12, ni mä oon nukkunu kellon ympäri. Että senkin takia mä käytän viikonloppusin herätystä, et mä oon just semmonen unikeko, että mä voisin nukkua päivän niinku kokonaan ohi.

Unirytmien puute johti nuorilla vaikeuksiin nousta ylös sängystä, herätyskellon torkuttamiseen ja pommiin nukkumiseen, jotka saattoivat pahimmillaan johtaa kotiin jäämiseen:

Mul on joskus käynyt sillee, että oon nukkunu pariki tuntia pommiin. Mä laitoin sen herätyskellon pois ja mä luulin, että se on torkulla ja sit mä oon heränny pari tuntii myöhässä, ohhhoh no ei siinä sitte.

Ne aamutapaamiset oli varsinki sellasii, ku unirytmii oli tosi pois niinku sekasin. Niin sit oli aina sillai, että en mä jaksaa...

Sujuvien ja toimivien aamurutiinien löytyminen oli tukenut nuorten kotoa poistumista. Nuoret hyötyivät esimerkiksi useamman herätyksen käyttämisestä ja herätyskellon asettamisesta kauemmas sängyn vierestä:

Pyrin siihen, että en (torkuta), mut joskus, kun herää ja on puoliunessa niin saattaa painaa sen. Sen takia oon laittanut herätyskellon kauemmas, että pitää nousta ja kävelemään sinne, ettei se oo suoraan vieressä minkä voi vaan läppästä kiinni.

Haastatteluista nousivat esille nuorten käytännön ongelmat ajanhallinnassa. Nuoret kertoivat ajankulun usein yllättävän lähtötilanteissa. Tähän saattoi vaikuttaa nuorten kotiympäristö. Molemmat nuoret kertoivat seuraavansa aikaa joko kännykän tai tietokoneen ruudulta, eikä heillä ollut esimerkiksi kelloa keskeisellä paikalla kotonaan. Lisäksi haastatteluissa tuli ilmi, että arjen sovittujen tapaamisten ajankohdat olivat saattaneet herkästi unohtua, eikä arjenhallinnassa ollut käytössä kalenteria ajanjaksona, jolloin kotoa poistuminen oli ollut haasteellisinta.

## 6.2 Mielekäs toiminta

Toiminnan mielekkyys oli tukenut nuoren kotoa poistumista NOVAK-ryhmään, vaikka kotiin olisikin mahdollisesti ollut helpompi jäädä muiden tekijöiden vuoksi. Mielekäs tekeminen ja ympäristö olivat vahvistaneet lähtemispäätöstä ja saaneet lähtemisen ja odotettavissa olevan tilanteen tuntumaan nuoresta kivuttomammalta:

On mul joskus ollu joo, oisko ollu NOVAK:in kanssa, että mä olin pitkään sängyssä sillee, että ei mua väsyttää ja mä en jaksaa. Ja sit mä olin yhtäkkii sillee, että siis me tehtiin viel jotain kivaa, mentiin syömään tai jotain sen kaltaista, ni sit mä olin yhtäkkii siin sillee, ett no me mennään syömään, ei se nyt kovin rankkaa oo. Että ehkä mä nyt nousen ja sit mä vaan lähin.

Nuori oli tunnistanut, että kotiin jäädessä ajatukset saattavat helposti kiertää kehää. Kotoa lähtiessä koettiin, että asioita tuli tehtyä, mikä tunnistettiin mielekkäämpänä kuin toimettomuus tai mahdollisesti negatiivissävytteisiin ajatusmalleihin juuttuminen kotona:

Ehkä just se, että saa sitä tekemistä, ettei oo vaan kotona. Mulle on se nykyään aika tärkeätä, että voi tehdä jotain muuta, ku kotona ollessa miettii ehkä vähän

liikaa asioita. Mut ehkä se tekeminen on se, että ei oo kotona, niin se tärkein juttu sit.

Mielekkään toiminnan puute osana arkea tuli esille molemmissa haastatteluissa, vaikka molemmilla nuorilla oli myös harrastuksia ja sosiaalisia suhteita. Vapaa-aika saatettiin myös kokea tylsänä ja toiminnan määrä vähäisenä:

Ollut kännykällä tai kattonut leffoja, että yleensä semmosta, mitä mä teen koulun jälkeen, että ei paljoo mitään.

### 6.3 Onnistumisen kokemukset

Onnistumisen kokemukset olivat vaikuttaneet nuoren käsityksiin omasta itsestään toimijana sekä tämän kokemiin rooleihin. Nuori kuvasi muutosta, joka hän koki omassa olossaan ja käyttäytymisessään sosiaalisissa tilanteissa NOVAK-hankkeen ryhmätoiminnassa vuoden aikana. Nuori uskoi muutoksen auttavan myös opiskelutilanteissa:

Se että on päässyt osittain sosiaalisuuden kammosta eroon, mihin tää NOVAK:ki on auttanut hirveesti, se on auttanut siihen tosi paljon, mä oon huomannut, että mun rooli ryhmässä on muuttunut, verrattuna ennen ja jälkeen. -- Tuolla mä oon oppinut siihen, kun on pienempi ryhmä, että on enemmän esillä, mikä on helpottanut myös siellä koulussa isossa ryhmässä, kun on ensin tottunut siihen pienempään.

Epäonnistumisen kokemukset liittyen aiempiin koulutusvalintoihin ja omaan jaksamiseen aiemmissa opinnoissa ja arjessa tulivat esiin molempien nuorten kuvauksissa heidän opintopoluistaan. Molemmilla nuorilla oli yläasteelta negatiivisia ja haasteellisia kokemuksia ja mukautettuja opintoja sekä opiskelujen toteutumista kotona yläasteaikana. Heillä oli myös kokemusta ammatillisten opintojen aloittamisen vaikeudesta sekä keskeytymisestä aiemmin:

Se virhe siinä ehkä tuli tehtyä yläasteen jälkeen sithän mä menin heti seuraavana syksynä siitä koulun jälkeen ammattikouluun opiskelemaan, mut se ala ei ollu yhtään oikea. Sit kun oli väsyny muutenkin niin sit siitä tippu pois.

Ei voinu keskittyä ja ne oli sellasia no minkälaisia yläastelaiset on, hyperaktiivisia ja paskaa läppää ja huutamista, niin sit siinä vaan meni hermo, varsinkin kasi luokalla. Ysi luokan mä tein etänä, että mä kävin muutamaa kertaa viikossa opettajan luona yksin, että siinä ei ollut ketään muuta, että mä tein kotona sit enemmän opiskelua.

Paha sanoo, mikä ois nyt mennyt erityisen hyvin. En osaa sanoa, joko se ärsytti tai sit meni silleen normaalifiiliksillä, kaikki meni normaalifiiliksillä ei ollu ihmeempiä onnistumisen fiiliksiä.

Päivät, joina kotoa poistuminen opintoihin tai muuhun sovittuun tapaamiseen toteutui, koettiin itsessään onnistumisena. Eräs onnistumisen kokemus oli vaikuttanut tukevasti nuorten kotoa poistumiseen seuraavallakin kerralla:

Sit kun päivä on ohi ja lähtee kotia päin, tulee siitä tietynlainen onnistumisen tunne, että nyt mä oon käynyt, ja varsinkin jos on ollu vaikeaa lähtee, vaikeaa aamu, sit kun lähti ja käviki sen päivän on siinä onnistunut fiilis.

Maanantaina mul oli eka viikko tuol työpajalla ja kyl mua jännitti se tosi paljon, mä olin sillee, että mitä mun pitää tehdä ja mä pystyin siihen silti ja sit mä menin sinne tiistaina uudestaan.

#### 6.4 Ajattelumallit ja itsesäätely

Molemmat nuoret ottivat esiin myöhästymisen kotoa poistumista estävänä tekijänä. Mitä enemmän nuoret olivat olleet myöhässä koulusta tai muusta tapaamisesta, sitä todennäköisemmin he olivat jääneet kotiin:

Varmaan sitten, kun mä oon jo myöhässä ja se on menny jo ohi se aika, niin sit mä oon sillee, että no en mä varmaan enää sit viiti lähteä.

Myöhässä paikalle saapuminen koettiin ahdistavana. Nuori ei myöhästyttyään lähtenyt todennäköisimmin myöskään seuraavalle tunnille tai iltapäivän tunneille:

Riippuu, paljon olen myöhässä. Jos olen pikkasen, vaikka vartin myöhässä, niin sillen lähden, mut jos oon vaikka puol tuntia tai tunnin myöhässä, niinku reippaasti myöhässä, niin se kynnys heti kasvaa lähtee. Että siitä tulee epämiellyttävämpi siitä ajatuksesta sen päälle mitä normaalisti joutuu. Se on jotenkin kauheen noloa, että tulee hirveen myöhässä ja tulee kesken kaiken. Ja miten siitä pääsee mukaan - se on jotenkin semmonen ahdistava ajatus, että jos mä oon hirveesti myöhässä niin ei tuu lähettyä. Sitä on käynyt, sitä on käynyt nimittäin, sitä on käynyt...

(Sä et koe, että sä voisit mennä sinne sit toiselta tunnilta mukaan?) Tietää, että voi, mut se lisää sitä epä mukavuutta sen verta, että se kynnys nousee.

Kysyttäessä nuoret vastasivat kuitenkin päivän olleen lopulta parempi, jos kouluun oli myöhästymisestä huolimatta lähdetty, verrattuna päivään, jona oli jääty kotiin:

Menny myöhässä, se on kyl yleensä paljon parempi fiilis, et sit on menny paikanpäälle, kun ollu himassa ja tehnyt yhtään mitään periaattees.

Nuoret tunnistivat vatvovan ajattelutavan stressin taustalla. Nuori oli huomannut ajatusten muokkaavan odotuksia tilanteista todellisuutta vastaamattomiksi ja todellisuutta negatiivisemmiksi:

Sitä on turhautunut, mul on klassisesti mieli, joka saattaa kehittää siitä koulupäivästä sellasta, jos se tuntuu, että tietää että saattaa olla rasittavaa tai puuduttavaa niin siitä kehittää itelleen sellasen siitä pahemman mielikuvan, mikä ei välttämättä oo totuus. Sit jos siinä on stressaantunut ja on kiire ja ärsyttää ja jos siinä käy joku ylimääräinen niin siinä saattaa sit turhautua, että olkoon, en mee sitte, että kyl ne pärjää ilmankin.

Ehkä se, ettei mieti liikaa mitä muut ajattelee. Kun sehän menee helposti siihen, että nyt toi varmaan vihaa mua, ku mä oon myöhässä.

Nuorten esimerkeissä tuli ilmi myös välttelyä ja aktiivista pyrkimystä muiden asioiden ajatteluun ratkaisuna kotiin jäämisen aiheuttamiin ahdistuksen tunteisiin. Nuoret olivat huomanneet asioiden kohtaamisen ja niistä avoimesti puhumisen hyödyt ja tottuneet enenevissä määrin ottamaan vaikeita asioita puheeksi niin kotona kuin koulussakin:

Koitaa saada ajatukset muualle, oon koneella jonki aikaa, että rauhottuu, ajattelee jotain muuta, chättäilee kavereiden kanssa, kattoo uutisia keskittyä johonki muuhun.

Kyl mä aina välillä, että ei vitsi, kun mä en menny tonne ja ei vitsi kun tää ei onnistunut nyt. Aika nopeesti se sit kuitenkin unohtuu, alukshan sitä tulee mietitty tosi paljon, viimeistään sillon miettii, kun tulee joku viesti, että missäs oot, ni sit on sillee, että ei hitto, ei mennyt putkeen.

Opintojen jatkamisesta keskusteltaessa ilmeni, että nuorten suunnitelmiin kuului, että jos opintoihin osallistumisessa jatkossa tulee haasteita, niistä aiotaan puhua ajoissa opinto-ohjaajalle tai opettajalle:

Kantapään kautta varmaan, ehkä silleen, että varmaan NOVAK:issakin, että asioista on hyvä puhua, eikä mennä niitä pakoon.

Sillee, että ei nyt oo poissa koulust tai että nykyään en ois enään, että must tuntuu, että tää ala ei oo mun juttu, vaan että olis sillee, että heii laitan opolle viestii, että must ehkä tuntuu, että mä haluan vaihtaa.

Omaan ajatteluun oli pyritty vaikuttamaan haastavissa lähtötilanteissa. Nuoret kuvailivat tilanteita, joissa he olivat "skarpanneet" ja pakottaneet itsensä huonosta olost huolimatta lähtemään. Yksittäistä ponnistelua ei kuitenkaan nähty kestäväenä ratkaisuna, ja oma huonompi henkisen jaksamisen kausi koettiin suurena vaikuttavana tekijänä siihen, jaksoiko nuori harjoittaa tunteiden säätelyä ja kannustaa itseään:



Otti vaan vähän rämäpäisemmän asenteen, mut sellaisen asenteen, vaikka koitti niin ei jaksanu ottaa joka päivä, että seki vaati oman ponnistuksensa.

Mut sit kun on ollu semmosii huonompia kausia, ni se on ehkä ollu semmosta jankkailua, että miten tää nyt menee, että meenkö vai en ja sillai... Sit on vaan jääny pois, varsinkin jos on joku neuvottelu ollu.

Nuorten kuvailemista luonteenpiirteistä sekä tilanteista ilmeni myös "joko - tai"- tyyppistä ajattelutapaa. Nuoret kertoivat myös keksimistään erilaisista kotoa poistumista helpottavista ratkaisuista tai ajattelutavoista, joita he olivat pyrkineet hyödyntämään. Tällaisia olivat esimerkiksi pienten tavoitteiden asettaminen suurempien tavoitteiden, eli kouluun pääsemisen, saavuttamiseksi:

Mulle on siellä psykiatrisella annettu keinoja. -- Sellaisia harjoitteita, jotka on todettu että ne auttaa, esimerkiksi hengitysharjoitus, jos meinaa ahdistua, siihen että pitäis lähteä, niin pysähtyy ja hengittelee ihan rauhassa ja koittaa olla ajattelematta mitään. Tai jos ajattelee, niin keskittyy ihan johonki konkreettiseen juttuun mikä on siinä naaman edessä, se saattaa auttaa mut se ei auta aina, riippuu tilanteesta.

Joo, se mul on kans, että jos mä johonkin meen, niin mun on vaikee lähtee kesken pois, vaikka oliski sellanen järjestely, että sais. Se on jotenkin hankalaa lähtee kesken kaiken, että jos mä meen johonkin niin mä oon siellä loppuun asti.

Yks mitä mä koitin ja se vähän autto, että mä menin, vaikka en ois mennyt kouluun sinne, mut mä oisin edes käynyt siellä koululla. Että menis ainaki sinne asti, että vaikka ei menis oppitunneille, mut olis ainaki käynyt siellä koululla, että olis lähtenyt sinnepäin ainakin jonkun verran matkasta, että tottuis, ettei jaksais lähtee sinne asti, tottuis siihen, että jos käy siellä asti niin kohta ehkä jaksais mennä oppitunnillekin.

Molemmat nuoret kertoivat mieluiten pyrkivänsä heräämään aamuisin niin hyvissä ajoin, että ehtivät rauhassa heräillä ja valmistautua päivään. Toisaalta kuvailtiin sitä, kuinka joskus oli nukkunut liian vähän ja sängystä nouseminen oli pitkittynyt:

Ni mä saatan kattoo TV:ä ja syödä aamupalaa ja ottaa sillee tosi iisisti, ku mä vihaan semmosia äkkilähtöjä. -- Et vähän semmosta tosi rauhassa oloa.

Edellisiltana mä oon yleensä sillee, että joo kyllä mä tuun ja aamullaki, jos on vaikka vähän myöhempään se tapaaminen ja on herännyt vessaan kuudelta aamulla ja tapaaminen ois vaikka kymmeneltä, niin kyl mä yleensä sillon oon vielä sille, että joojoojoo, että täs on vielä pari tuntia aikaa nukkua, ja sit oonki joskus nukkunut yli.

Aamulla ajoissa herääminen saattoi toisaalta myös lisätä negatiivisten ajatuskulkujen muodostumista päivästä. Päätös kotiin jäämisestä muodostui molempien nuorten

mukaan siinä vaiheessa, kun lähtötilanne oli käsillä - joko sängyn pohjalta, tai muutaman tunnin valveilla olon jälkeen:

Mul on vähän kom sii kom saa, että toisaalta mä tarviin sitä aikaa, etten mä oo ihan zombie, et mä jaksan, mut toisaalta, jos mä herään liian aikaisin, niin mul ehtii mieli kehittää, että äh siel on varmaan tota. Sellasta alitajuntaista, sitä tekee mielessään siitä raskaampaa mitä se sit oikeesti on.

Sillon kun pitäis alkaa lähtemään, että aamutoimet on tehty ja kello näyttää, että nyt pitäis alkaa lähtemään ulos, niin siinä vaiheessa se alkaa tulla (sen tiedostaminen, ettei lähdekään).

Haastatteluista tuli molempien nuorten kohdalla esille taipumus pyrkiä liiallisen täydelliseen suoritukseen toiminnoissa. Nuoret oivalsivat toimintahistoriassaan toistuneen käyttäytymiskaavan, jossa he nostavat tavoitteet ja vaatimukset itseään kohtaan nopeasti liian jyrkiksi, mikä hetken päästä johti toiminnassa uupumiseen ja luovuttamiseen:

Se menee helposti kaikki vähän suoriutumisen puolelle. Ja sit tapahtuu just sillee, että jaksaa kuukauden ja heittää hanskat tiskii, että mä en enään jaksa. Että sen takia ne opiskelutki, että ku oli niin kovat tavoitteet, että joo jos mä nyt saan tämmösen ja tämmösen niin mä panostan vaikka matematiikkaan, ja sit yhtäkkii onki sillee, että oho no täs kävi sillee, että ei enään jaksanukkaan.

Nuoret kertoivat harjoittelevansa pois liialliseen täydellisyyteen pyrkimisestä ja mainitsivat tavoitteiden pitämisen realistisina ja itselleen sillä hetkellä sopivina, tukevana keinona:

Ehkä koittaa ottaa semmosen asenteen, että ei oo niin väliä, että pääs mukaan tai ei, mut kunhan kävi siellä. Ei ois niin jyrkkä. Mä oon luonteeltani semmonen säntillinen, että mä tykkään, että asiat menee näin, periaatteellinen tietyissä asioissa täytyis oppia luistamaan, ettei ottais niin pattia.

Askel askeleelta: ei tarvii olla täältä tänne vaan eka tonne ja sit tänne...sama juttu mitä mä oon tuolta NOVAK:istaki hakenu, hakenu vähän sellasta ponnahduslautaa, että ei tarvii olla nollasta sataan.

Nuori kuvasi uusiin tilanteisiin liittyvää jännittämistä, joka poikkesi pienempiasteisesta jännittämisestä. Uutta tilannetta edeltävänä iltana saattoi olla vaikea saada unta kunnolla koko yönä:

Sit mä oon vähän sellanen luonnollinen jännittäjä. Hyvä esimerkki toi sunnuntai - maanantai välinen yö, että mua jännitti jostain syystä iha hirveesti, vaik mä en sitä ite miettiny. Ni sit mä en oo varmaan nukkunu koko yönä, että mul oli sellanen fiilis, mä vaan pyörin, et miks mä en vaan voi... Mä en siis tietosesti jännittäny, mut ilmeisesti sisäisesti jotenkin niinku ja sit se meni siihen.

Joo, liittyy nimenomaan alkuun, että se ei välttämättä oikeesti ole niin paha, että yleensä sen alun tai ekan päivän jälkeen on aina sillee, et ei tää ees ollu niin kauheeta, että hyvinhän se meni.

Nuorten vastauksissa tuli esiin myös motivaation puutetta koskevia ajatuksia liittyen aiempiin opintoihin tai tämänhetkiseen opintojen pariin pääsyä tukevaan järjestettyyn toimintaan:

Että jotenki niinku motivaation puute, mut nyt, ku mä oon tehny kaikenlaista tässä, ni sit on ollukki, no tää on ihan okei.

Mut kyl mul pääsääntöisesti ihan hyvät kokemukset on (aiemmista opinnoista), et sitte se on ollu ihan omasta motivaatiosta kiinni toi koko homma, et sit on niinku kaatunu siihen.

Molemmilla nuorilla oli opiskelupaikka odottamassa tulevalle lukukaudelle. Opintojen aloittaminen, opintoihin sitoutuminen ja ajatukset tulevaisuudesta näyttäytyivät vielä epävarmoina:

Niin, ja se just voi olla, että alku sit kevennetään tai jotain tai alotellaan vähän kevyesti ja sit lisätään niit päiviä. Mut katotaan nyt, se on sit sen ajan... sinne on onneks viel aikaa joku kaks kuukautta, että ei tarvii ihan vielä miettii.

Että nyt sitte valmistuisin sitte ajatellaan fiktiivisesti kolmen vuoden päästä jos näin menee hyvin. Sitten pääsis töihin tai lisää opiskelemaan. Ehkä samaa alaa tai ehkä jotain ihan muuta.

## 6.5 Muutokset elämäntilanteessa

Molemmat nuoret kertoivat isoista elämänmuutoksista, jotka olivat muokanneet arkea ja ympäristöä uudennlaiseksi. Uusi ympäristö oli vaikuttanut eräässä tilanteessa tukevasti omaan oloon ja arkeen, joissa tapahtunut muutos vaikutti taustalla positiivisesti myös kotoa poistumiseen:

Ainaki just se muutto, vaikka en oo vielä jaksanut sinne kouluun jäädä, mut se on auttanut, vaikka verrattuna mitä se oli ennen sitä, kun muutettiin. Kyl se anto enemmän voimia, kun perusasiat kotona oli kunnossa.

Aikaisemmin muuttunut elämäntilanne saattoi näyttäytyä vielä tuoreena ja arkeen jokapäiväisesti edelleen vaikuttavana tekijänä:

Mä siirryin suoraan laitoksesta omaan kämppään periaatteessa.

Se ylipäättään, kun ei oo aiemmin asunut omillaan, niin sä et oo ollu vastuussa mistään, kun olet ollut alaikäinen, mut sit kun sä asut omillas niin yhtäkkiä kaikki on sun vastuulla ni sit tulee sellanen fiilis, että ooks mä hoitanut ton jutun ja semmonen hirvee stressaaminen siitä, että kaikki onki mun vastuulla, et jos mä en sitä hoida niin ei sitä kukaan sit hoida. -- Se on vienyt niin paljon voimia, että ei ole pystynyt sitoutumaan siihen (koulunkäyntiin).

## 6.6 Sosiaaliset tilanteet

Molemmat haastateltavat kokivat sosiaaliset tilanteet usein kuormittavina ja tieto menon luonteesta vaikutti nuorten kynnykseen poistua kotoa. Voimavarojen ollessa vähäisiä, omiin sosiaalsiin taitoihin ei uskottu riittävästi, joten sosiaalsiin tilanteisiin ei hakeuduttu mielellään:

Mul oli tosi vaikee niinku tutustuu, tai on mul vähän niinku edelleenki vaikee tutustuu uusiin ihmisiin, mut se on kuitenkin ehkä vähän helpottunut sillee. -- Et oli vaikee niinku tutustuu sillee, et ei vitsi emmä nyt voi tolle puhuu tai sit jos on jotain paritöitä. -- Ei siis ikinä tapahtunu mitään kauheeta, mut se on aina se oma pää, joka sit keppoilee välillä.

Isot ryhmäkoot tekivät nuorelle opiskelusta epämiellyttävää, vaikka opiskeltava aihe olisi kiinnostanut:

Ei olleet (pitkiä päiviä), mut kun joutu olee isossa poppoossa, mikä mulle justinsa oli sosiaalinen epämiellyttävä tilanne. Kun oli niin paljon porukkaa, niin ku oli hankalaa olla muuten, niin kun oli muutama tuntia sitä, niin se tuntui pitkältä vaikei se loppupeleissä ollu.

Sosiaalisten tilanteiden harjoittelu turvallisessa ympäristössä kuten NOVAK-ryhmässä koettiin tukeväksi tekijäksi:

Sitä on ihan hirvee kynnys tapaa uusia ihmisiä, mut kyl siitäki on onneks päästy yli, kun on koko ajan tekemistä ja näkee uusia ihmisiä, ni se tulee vähän niinku itsestään nykyään.

## 6.7 Sosiaalipalvelut ja psykiatrinen kuntoutus

Haastatteluissa toimintakykyä tukevana tekijänä mainittiin psykiatrinen ammattiapu, toimiva lääkitys ja diagnoosin saaminen:

Mul oli mielenterveydellisesti tosi pitkään ongelmia, mutta vasta vuonna X mulla todettiin masennus, niin ehkä sen toteaminen kuitenkin auttoi. Kun sit sai oikeet lääkitykset sun muut, niin sit se oli vähän semmonen, mikä tuki tota juttua. Onhan se tosi tärkeätä, että on oikeet lääkitykset sun muuta plus muutenki se, että sä tiedät ite mikä sua vaivaa, niin se auttaa jo tosi paljon.

Toinen haastateltavista oli kokenut sosiaaliohjaajan tuen tärkeäksi ja vaikuttavaksi tekijäksi kotoa poistumiseen. Tapaamiset sosiaaliohjaajan kanssa mahdollistivat kotoa poistumisen tilanteita tuetusti:

Mun mielestä se (sosiaaliohjaaja) on jopa laittanut joskus jopa viestii aamulla, että mikä meno ja soittanu mulle aamulla ja ehkä muutenki tosi paljon kannustanu lähtee ihan puheilla ja oli se valmis tulee hakee mut himasta.

Erityisesti tukevaksi tekijäksi koettiin omista haasteista keskusteleminen psykiatrisen ammattiauttajan kanssa. Vaikeista asioista ääneen puhuminen konkretisoi ja tuki haasteiden kohtaamista:

Kun oli psykiatriapuoli autto sitä ja sun muuta ja mulle asiantuntijat sano, että näin kannattais tehdä ja näin ei, siitä tuli konkreettisempi siitä ongelmasta, kun joku sano, että tää on ongelma.

## 6.8 Opiskeluun liittyvät ympäristöt

Opettajien ja opinto-ohjaajien ymmärtäväisyys ja tuki mainittiin useita kertoja haastatteluissa tukevana tekijänä. Nuoret kertoivat koulun ohjauksen mahdollistaneen heille useita kotoa poistumista tukevia toimintoja. Opettaja ja opinto-ohjaaja ohjasivat nuoria esimerkiksi NOVAK-ryhmään ja työpajoihin. Nuoret kokivat myös suuren merkityksen opettajien ja opinto-ohjaajien helposti lähestyttävällä työotteella, heiltä pystyi vaivattomasti esimerkiksi kysymään Whatsapp-viesteillä neuvoja, ja he olivat myös aktiivisesti yhteydessä nuoriin päin:

Must se on tosi ihanaa, siis tulee vähän sellanen fiilis, että sitä toista kiinnostaa, että missä oot. Ku, ett jossei se kyselis perään, ni sit tulis sellanen fiilis, et no onks mitään välii millään niinku. Mut sit jos joku kysyy, ni must se on tosi hyvä juttu, et kysyy sillee, että jaksaa kiinnostuu. Sillee et mikä meininki, mikset ollu paikalla”

Kannusti joo. Puhuttiin vähän, että mikä saattas auttaa, tai mitä voitais tehdä, että mikä helpottais sitä lähtemistä.

Nuorilla oli opiskeluhistoriassaan myös kokemuksia tilanteista, joissa koulun tuki ei ollut tuntunut riittävältä. Koulun suhtautumista mielenterveysongelmiin ei koettu riittävän tukevaksi, jotta nuori olisi jatkanut opintoja:

Ni sit sielt tuli, että ei meillä ees oo hirveen pitkiä päiviä, että sun kannattais nyt vaan hakeutua hoitoon. Sillee, että mä oon viis vuotta ollu jo hoidossa, että et sä nyt voi sanoo tollee kellekään, jos sä et ees tiedä toisen tilannetta, et eihän se hoito aina välttämättä ratkase asioita. Tuli sellanen fiilis, mut mä sit vastasin siihen,

että ehkä mun on sit paree todeta, että tää koulu ei oo mua varten, niinku lopetin sen siihe.

Molempien nuorten vastuksissa tuli useamman kerran esiin tervetulleen olon merkitys esimerkiksi luokkatilanteessa, työpajatoiminnassa tai NOVAK-ryhmässä:

Työilmapiiri luokassa tai missä oletkaan, se että sä oot tervetullut sinne niin se on aina tosi tärkeätä.

Kun osallistuminen opintoihin, joissa läsnäolo on pakollista, ei ollut nuorille mahdollista, koettiin tärkeänä olla tervetullut toimintaan, johon voi vointinsa mukaisesti osallistua ja jossa ei ole läsnäolopakkoa:

Ja sit mul tuli toi NOVAK. – Se tuli sillee, kivasti, ettei tullu mitään sellasta tyhjää aukkaa, että tuli tavallaan se mahdollisuus mennä jonnekin kuitenkin. Muuten oli sillee, että en mä viiti, kun oon ollu niin paljon pois, ni sai alottaa puhtaalta pöydältä, et nyt ei ollu poissaoloja. Ja sinäänsä kukaan ei kattonut niitä poissaoloja niin tarkkaan, mikä oli ihan hyvä, että sit oli aina tervetullut sinne.

Sosiaalisella ja fyysisellä ympäristöllä oli vaikutusta nuorten koulussa viihtymiseen:

Siinä alussa se teoriapuoli oli puuduttavaa, luokkajärjestelyjen takia, kun ne oli niin isoissa ryhmissä (50-60 henkeä). Sitte kun oli niin paljon porukkaa ja oltiin jossain isossa luokassa, niin siinä ei meinannu olla istumapaikkoja tarpeeks, niin jouduttiin soveltamaan ja siinä ei ollu hyvä istua, niin istu siinä huonolla pallilla joku kolme tuntia. Mut ne opiskeluolosuhteet, alkuun vaan oli puuduttavaa ja hankalaa se oleminen, vaikka se itse varsinainen asia ei ollut niin kamalaa, mut se oleminen oli.

Koulumatkalla oli myös merkitystä kotoa poistumiseen. Monella kulkuvälineellä tehtävän, pitkän koulumatkan koettiin vaikeuttavan lähtemistä kotoa:

Eka junalla, sitte metrolla ja bussilla vähän vajaa tunti sinne menee. Onhan se vähän vaivalloinen, vois se lyhyempiki olla, niin helpottaishan se tietysti sitä lähtemistä, ettei tarvis kahteen kertaan päivässä aina sitä samaa, monien julkisten vaihtamista ja ramppaamista. Aina oli vähän niinkun kiire, että ehtii siihen seuraavaan, kun niissä on ne aikataulut. Jos pääseeki vähän myöhässä johonkin, niin seuraava ei lähde, kun vasta niin ja niin pitkän ajan päästä, sitten myöhästyy. Oli aina vähän niinku kieli vyön alla.

## 6.9 Läheiset ihmissuhteet

Nuoret kokivat asioista keskustelemisen turvalliseksi koettujen ihmisten kanssa tärkeimpänä tekijänä läheisten tuessa. Läheiset tukivat todellisuutta negatiivisempien ajattelumallien katkaisussa ja heiltä saatiin kannustusta kohdatessa epäonnistumisia:

Jos toista vaivaa joku ja tarvii jotain keskusteluapua, jos hermostuttaa joku tai halua vuodattaa jonkun tai päästää ulos jonku mikä ärsyttää, tarvii semmosta, että joku toinen ihminen sanoo miten ne asiat on tai koittaa, ettei itte kela asioita ja kehitä sellasta maailmaa, mitä ei välttämättä oo olemassa.

Sosiaalisen ympäristön tuoma konkreettinen tuki helpotti kotoa poistumista, esimerkiksi läheisen kutsu liikkumaan yhdessä toimi nuorelle helposti toteutettavana mahdollisuutena poistua kotoa:

Joo mä päätin, se lähti ihan vaan siitä, että mun äiti kysy, että lähdetkö kävelee. Ni sit siitä tuli ihan päivittäinen juttu.

Molemmilla haastattelemillamme nuorilla oli riittävä läheisistä koostuva sosiaalinen tukiverkosto. Läheisten ihmisten tuki oli erityisen tärkeää nuorille, kun kotoa poistumisen haasteet olivat akuuteimmassa vaiheessa, esimerkiksi perheenjäsenet ohjasivat heitä hakemaan psykiatrasta ammattiapua, jota kautta haastavin vaihe kotoa poistumisessa lähti pikkuhiljaa purkautumaan.

## 7 Johtopäätökset

Tulokset-luvussa esittelimme nuorten kokemuksiin pohjautuen kotoa poistumiseen vaikuttavia tekijöitä. Haastattelemlamme nuorilla oli ollut tai oli edelleen haasteita poistua kotoaan opintoihin kiinnittymistä tukevan hankkeen toimintaan. Nuoret olivat kokeneet muutoksia elämäntilanteissaan, haasteita koti- ja kouluympäristössään yläasteaikana, sekä aiempia ammattikouluopintojen keskeytymisiä. Nuorilla oli taustallaan mielenterveyden ongelmia, joihin he olivat saaneet tai saivat edelleen tukea. Nuorten kertoman perusteella muodostuneet teemat sisälsivät niin tukevia kuin estäviäkin tekijöitä. Tässä luvussa tarkastelemme kotoa poistumiseen vaikuttaneita tekijöitä Inhimillisen toiminnan mallin näkökulmasta. Tuloksissa tulivat näkyviin OPHI-II haastattelukysymyksiin integroitujen tahdon, tottumuksen ja ympäristön lisäksi nuorten suorituskky, osallistuminen, toiminnallinen identiteetti sekä toiminnallinen mukautuminen.

### Toiminnan säännöllisyys

Ilman säännöllisiä toimintoja arjessaan nuoret saattoivat viettää pitkiäkin aikoja tapaamatta ketään tai käymättä missään, mikä pahensi ahdistusta ja vaikeutti kotoa poistumista ja järjestettyyn toimintaan osallistumista entisestään. NOVAK-ryhmän ja työpajan tuomat mahdollisuudet harjoitella säännölliseen toimintaan osallistumista tukivat kotoa poistumista. Itsenäisen elämän harjoittelu oli nuoren kohdalla vielä uutta ja kesken, mikä vaikeutti arkea tukevien toimintatapojen muodostamista.

Toiminnan säännöllisyyteen vaikuttivat tottumukseen liittyvät tekijät, erityisesti tavat. Suorituskyvyn haasteiden myötä nuorten usko kykyihinsä luoda säännöllisiä tapoja oli muuttunut. Tapojen muodostumisen taustalla vaikuttivat nuorten suorituskky, toimintaympäristö sekä osallistuminen. Nuorilla oli tapahtunut negatiivista toiminnallista mukautumista heidän jäädessään säännöllisesti pois ikäryhmälleen tyypillisestä toiminnasta. (Ks. (Kielhofner 2008: 106–107.)

### Mielekäs toiminta

Mielekkääksi koettu toiminta koulussa tai opiskeluihin kiinnittymistä tukevassa palvelussa tuki nuoren kotoa poistumista. Nelsonin (1988) mukaan toiminnan muodon ja toiminnan suorituksen välinen suhde riippuu toiminnan merkityksestä sen tekijälle



(Nelson 1988: 636). Nuoret myös kokivat toisinaan mielekkään toiminnan puutetta arjessaan ja erityisesti jäädessään toistuvasti kotiin. Toiminnan mielekkyyteen vaikuttivat toimintaympäristöt, nuoren omat arvot ja arvostukset sekä mielenkiinnon kohteet. Toiminnan kokemiseen mielekkääksi vaikuttivat nuoren oma aktiivisuus ja osallistuminen sekä tämän henkilökohtainen vaikuttaminen, eli käsitys omista kyvyistä ja toiminnan tehokkuudesta, jotka esimerkiksi työpajatoiminnoissa vahvistuivat ja vahvistivat edelleen nuoren kokemaa toiminnan mielekkyyttä.

### **Onnistumisen kokemukset**

Nuoret uskoivat onnistumisen kokemusten NOVAK-ryhmässä sekä työpajatoiminnassa tukevan tulevissa opinnoissa suoriutumista. Nuorilla oli taustallaan puutetta onnistumisen kokemuksista sekä erilaisia epäonnistumisen kokemuksia peruskoulusta sekä aiemmista ammatillisista opinnoista, liittyen kokemukseen omasta roolista ryhmän jäsenenä, sosiaaliin tilanteisiin, opiskelujen sujuvuuteen, kotoa poistumiseen sekä opintojen keskeytymiseen ja koulun suhtautumiseen. Yksittäiset onnistumisen kokemukset, kuten kotoa poistuminen työpajatoimintaan tai muuhun sovittuun tapaamiseen, tukivat todennäköisemmin nuoren kotoa poistumista seuraavana päivänä.

Nuorten suorituskkyky liittyen koettuun henkiseen hyvinvointiin vaikutti nuorten kokemuksiin onnistumisiin. Onnistumisen kokemukset esimerkiksi NOVAK-ryhmässä ja työpajatoiminnassa toivat nuorta lähemmäksi kohti opiskelijan toiminnallista identiteettiä ja antoivat heille suuntaa siitä, minkälaisiksi opiskelijoiksi he haluaisivat tulevaisuudessa kehittyä (Ks. De Las Heras De Pablo ym. 2017: 121). Vuosien varrella muodostunut toiminnallinen identiteetti pohjaa nuoren aiempiin kokemuksiin opinnoissa ja tämän opinnoissa omaksumiin rooleihin (Ks. O'Brien & Kielhofner 2017: 32). Onnistumisen kokemukset sekä niiden puute vaikuttavat nuoren käsitykseen tämän omista kyvyistä, eli tämän henkilökohtaiseen vaikuttamiseen. Toiminta, joka herättää nuorella mielenkiintoa, nautintoa, sekä pystyvyyden ja saavutuksen tunteita, kasvattaa samalla halua sitoutua toimintaan, mikä voi mahdollistaa myös uusien tapojen muodostumisen (Ks. Taylor, Pan & Kielhofner 2017: 142).

### **Ajattelumallit ja itsesäätely**

Nuoret kuvasivat taipumustaan vatvovaan ja negatiiviseen ajatteluun, mutta toisaalta myös erilaisia keinoja vaikuttaa positiivisesti omaan ajatteluunsa. Taipumuksia voidaan

myös kuvata tavoiksi (Lee & Kielhofner 2017: 60). Todellisuutta vastaamattomat negatiiviset mielikuvat päivän sisällöstä sekä myöhästymisen kokeminen esteenä oppitunnille saapumiseksi vaikuttivat estävästi kotoa poistumiseen. Joskus nuori kykeni itsesäätelyn keinoin, kuten hengitysharjoituksilla tai pieniä välitavoitteita asettamalla, vaikuttamaan omaan ajatteluunsa. Henkilökohtainen vaikuttaminen lopulta tuki nuoren kotoa poistumista. Muiden ihmisten mielipiteiden ja ajatuksien miettiminen sekä odotettu negatiivinen palaute opettajalta sovitussa tapaamisessa vaikuttivat estävästi kotoa poistumiseen.

Riman asettaminen liian ylös vaikutti nuorten suoriutumisiin ja toiminnoista saatuihin kokemuksiin. Nuoret kuvailivat ominaisuuksiaan liittyen esimerkiksi joustamattomuuteen tai "kaikki tai ei mitään"- tyyppiseen ajatteluun. Kuvattiin myös liiallista täydellisyyden tavoittelua, joka johti toiminnassa koettuihin pettymyksiin sekä luovuttamiseen nopeasti. Omat arvot saattoivat vaikuttaa siihen, että nuoret ehkä tiedostamattaan asettivat itsensä liian altaalle.

Edellä kuvattuihin itsesäätelyyn liittyviin tilanteisiin liittyivät henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot, toiminnallinen identiteetti, tavat ja suorituskky. Myös uusien tilanteiden jännittämiseen liittyivät mainitut käsitteet. Lisäksi ennen uusia tilanteita koettuun kohtuuttomaan jännittämiseen vaikutti ympäristö: se, että ympäristö ei ollut ollut ennakoitavissa, vaan näyttäytyi nuorelle kaikilta osa-alueiltaan (sosiaalinen, fyysinen ja kulttuurinen) toistaiseksi tuntemattomana ja ennakoimattomana.

Nuorten kertomuksista tuli ilmi välttelyä, johon kotiin jääminen itsessäänkin lukeutuu. Välttelyyn liittyi nuorten kuvauksissa paremman olon tuoviin toimintoihin hakeutumista siinä tilanteessa, kun kotoa poistuminen ja odotetun roolin mukainen osallistuminen oli epäonnistunut. Toisaalta nuoret kertoivat myös hyvistä kokemuksistaan vaikeiden asioiden kohtaamisessa sekä asioista puhumisen merkityksestä, josta oli saatu kokemuksia esimerkiksi NOVAK:issa. Kotiin jäämiseen vaikutti lopulta nuoren suorituskky, tämän tapa jäädä kotiin vastaavan kaltaisessa tilanteessa, sekä tilanteessa tapahtuva negatiivinen toiminnallinen mukautuminen.

Nuoret kuvasivat myös motivaation puutetta ja sen vaikutuksia opintoihin. Nuorella saattoi olla haasteita kokea sisäistä motivaatiota erinäisistä syistä. Muuttuneen suorituskvyn myötä heidän uskonsa omiin kykyihin sekä oman toimintansa tehokkuuteen oli muuttunut. Nuoret eivät olleet opiskelualaa valitessaan vielä varmoja

mielenkiinnonkohteistaan koskien tulevaisuuden ammatinvalintaa. Myöhemmin alan osoittauduttua itselleen epäsovivaksi nuorten mielenkiinto alaa kohtaan sammui ja myös motivaatio hiipui. Nuorten keskeyttäessä opinnot, heidän toimintaympäristönsä pieneni ja samalla myös mahdollisuudet löytää sekä toteuttaa mielenkiintonsa mukaista toimintaa vähenivät.

Nuorten puheessa ilmenivät suorituskyykyyn liittyvät vaikeudet suunnitella elämää tätä hetkeä pidemmälle. Vaikeudet tehdä kauaskantoisia suunnitelmia tai kuvitella tulevaisuuden näkymiä vaikuttivat myös siihen, että nuorten saattoi olla vaikea tunnistaa, mikä heitä opinnoissaan oikeastaan motivoi. Opinnot nähtiin välivaiheena työelämään pääsemiselle tai asiana, jota nyt tehdään, kunnes kiinnostavampia asioita ilmaantuu. Opiskeluihin sitoutuminen voi olla vaikeaa, jos sille ei koeta merkityksellisempää syytä, kuin kotoa poistuminen jonkun muun, kuin omien ajatusten äärelle. Mielestämme haastattelemamme nuoret vaikuttivat päässeensä askel askeleelta lähemmäs tilannetta, jossa sitoutuminen opintoihin olisi mahdollista. Arjen voimavarojen kasvaessa omien arvojen mukainen toiminta ja tavoitteet voisivat kirkastua ja laajentua koskemaan perusarjen lisäksi myös tulevaisuudennäkymiä.

### **Sosiaaliset tilanteet**

Nuoren tieto joutumisesta sosiaaliseen tilanteeseen lisäsi tilanteen jännittämistä ja toi oman haasteensa kotoa poistumiseen. Voimavarojen ollessa vähäisiä, oma rooli ryhmissä koettiin sivusta seuraajana ja sosiaaliset tilanteet epämiellyttävinä. Henkilökohtainen vaikuttaminen liittyi sosiaalisiin tilanteisiin osallistumiseen, sillä usko omiin sosiaalisiin taitoihin vaikutti suuresti nuoren lähtemiseen sosiaalisiin tilanteisiin (Ks. Lee & Kielhofner 2017: 42–45). NOVAK-ryhmässä nuoret saivat mahdollisuuden osallistua sosiaalisiin tilanteisiin turvallisesti koetussa ympäristössä.

Ryhmässä suoritettujen toiminnan myötä nuoret kokivat positiivista toiminnallista mukautumista ja uuden aktiivisemman ryhmänjäsenen roolin löytämisen kokemuksia. Positiiviseen toiminnalliseen mukautumiseen vaikutti sosiaalisen tilanteen muokkaaminen nuorelle sopivaksi, esimerkiksi rohkaisevien ohjaajien sekä mielekkään toiminnan avulla. Erilaisten ympäristöjen mahdollistamat sosiaaliset tilanteet olivat siis sekä vaikeuttaneet että tukeneet nuorten kotoa poistumista. Suorituskyyky vaikutti taustalla nuorten henkilökohtaiseen vaikuttamiseen ja osallistumiseen sosiaalisissa tilanteissa.

## **Muutokset elämäntilanteissa ja nuorta tukevat ympäristöt**

Nuorten toimintahistoriassa tapahtuneet isot muutokset elämäntilanteissa vaikuttivat sekä tukevasti että estävästi nuorten kotoa poistumiseen nykyhetkessä. Muutoksista elämäntilanteissa seurasi muutoksia nuorten toimintaympäristöissä. Ympäristön vaikutus nuorten hyvinvointiin oli merkittävä. Arjen tasapainoa tukeva kotiympäristö tuki nuorten kotoa poistumista sekä päinvastoin. Omilleen muutto ja itsenäistyminen toivat mukanaan uusia toimintaympäristöön liittyviä haasteita, jotka veivät voimia ja saattoivat vaikuttaa kotoa poistumiseen negatiivisesti.

Ympäristön mahdollistamat palvelut tukivat nuorten suoriutumiskykyä. Nuoret tunnistivat sosiaalipalveluiden ja psykiatrisen kuntoutuksen tukevana tekijänä. Kuntoutuksen ja sosiaalialan ammattilaisten kanssa käydyt keskustelut auttoivat nuoria kohtaamaan haasteitaan ja tapaamiset veivät nuorta eteenpäin tilanteessaan. Nuoret kertoivat oikeanlaisen lääkityksen sekä diagnoosin saamisella olleen merkittävä vaikutus toimintakykyyn ja kotoa poistumiseen.

Nuoret kuvasivat opintoihin liittyvän sosiaalisen ja fyysisen ympäristön merkitystä. Sosiaalisen ympäristön tukevista tekijöistä tärkeimmäksi mainittiin opettajien ja opinto-ohjaajien ymmärtäväinen työote ja avoin kommunikaatio puolin ja toisin. Paikkoihin lähtemistä tuki nuorten mukaan positiivinen työilmapiiri sekä mahdollisuus osallistua ilman läsnäolopakkoa esimerkiksi matalan kynnyksen sosiaalisen kuntoutukseen ryhmään. Fyysisessä ympäristössä vaikuttaviksi tekijöiksi nimettiin luokkajärjestelyt ja koulumatka.

Nuoret kertoivat henkilökohtaisen sosiaalisen lähiympäristön tuen positiivisesta merkityksestä. Läheisten tuessa tärkeimpänä pidettiin mahdollisuutta keskustella turvallisesti koettujen henkilöiden kanssa omista kokemuksista ja haasteista. Läheisten kanssa nuoret kokivat voivansa keskustella mistä tahansa heitä mietityttäneestä asiasta täysin omana itsenään. Ääneen sanottuina asiat konkretisoituivat ja niitä oli helpompi käsitellä. Läheisten kannustus ja yhdessä toimiminen kuvattiin myös kotoa poistumista tukeviksi tekijöiksi.

## **Yhteenveto**

Haastatteluissa nousivat estävinä sekä ajoittain myös tukevinä tekijöinä suorituskyykyyn liittyvät tekijät, kuten masennus ja siihen liittyen vaihtelevat kaudet nuoren henkissässä hyvinvoinnissa. Suorituskyykyyn vaikuttavia tekijöitä osattiin odottaa olevan nuorilla, joilla on vaikeuksia poistua kotoaan. MOHO-mallin tuoman ymmärryksen mukaan keskittymällä nuorta tukevien muiden tekijöiden, kuten tahdon ja tottumuksen osaluoiden, sekä osallistumisen vahvistamiseen ja paneutumalla estävien tekijöiden käsittelyyn yhdessä nuoren kanssa, voitaisiin samalla vaikuttaa positiivisesti myös nuoren suorituskyykyyn.

Kotoa poistumiseen vaikuttivat estävästi esimerkiksi jotkin nuoren omaksumat tottumukset sekä toiminnallinen mukautuminen, joka johti kotiin jäämiseen lähdon hetkellä. Kotoa poistumista tukivat useat nuoren ympäristöön liittyvät tekijät, nuorten osallistuminen ja siitä seuranneet hyvät kokemukset heille suunnatuista palveluista. Esimerkiksi tahto sekä suorituskyyky vaikuttivat toisinaan estäen, toisinaan tukien kotoa poistumista. Mainitsemme myös nuorten toiminnallisen identiteetin kotoa poistumiseen vaikuttavana tekijänä, mutta emme tee tarkempia huomioita toiminnallisen identiteetin vaikutuksista käsitteen laajuuden vuoksi. Onnistumisen kokemusten, niiden puutteen, sekä itsesäätelyn ja ajattelumallien voidaan kuitenkin katsoa kuuluvaksi osaksi toiminnallista identiteettiä, mikä näiltä osin vaikutti kotoa poistumiseen joskus estäen, joskus tukien.

Inhimillisen toiminnan malli auttaa ymmärtämään nuorten toimintaa ja löytämiemme eri tekijöiden vaikutuksia jatkumona. Kuten olemme aiemmin luvussa 4. Kuviossa 1. kuvanneet, tahto, tottumus ja suorituskyyky yhdessä ympäristön kanssa vaikuttavat nuoren osallistumiseen. Osallistuminen vaikuttaa nuoren toiminnalliseen identiteettiin ja -pätevyyteen ja lopulta toiminnalliseen mukautumiseen. Positiivinen toiminnallinen mukautuminen merkitsisi opinnäytetyömme näkökulmasta nuoren kotoa poistumista estävistä tekijöistä huolimatta, kun nuori ja hänen kanssaan työskentelevät tunnistaisivat kotoa poistumiseen vaikuttavia taustatekijöitä. Kielhofnerin (2008) mukaan toiminnallista mukautumista tapahtuu ajan myötä nuoren kokeman toiminnallisen identiteetin mukaisen toimintaan osallistumisen sekä toiminnallisen pätevyyden kokemuksen kautta. Mukautumiseen vaikuttavat nuoren mahdollisuudet, hänen saamansa ympäristön tuki ja tämän kokema sopiva ympäristön paine ja vaatimukset. (Ks. Kielhofner 2008: 106–107.)

Esitimme kuviossa 1. Inhimillisen toiminnan mallin dynaamisena kehänä, jossa eri käsitteet vaikuttavat toisiinsa aina uudelleen. Samaan tapaan löytämämme kotoa

poistumiseen liittyvät teemat vaikuttavat toinen toisiinsa. Nuorten kertoman mukaan mielekkääksi koettu toiminta oli vaikuttanut onnistumisen kokemukseen, mikä oli vaikuttanut nuoren osallistumiseen seuraavallakin kerralla. Toimintaan mukautuminen näyttäytyy myöhemmin esimerkiksi säännöllistyneenä toimintana. Opinnäytetyön tuloksissa nousevat teemat vaikuttavat nuoren kotoa poistumiseen yhteisvaikutuksena.

Kotoa poistumisen toteutuminen on nuorelle yksi askel lähemmäksi opintoihin sitoutumista. OPHI-II haastattelu ja erityisesti sen toiminnallinen vaihe toivat nuorelle näkyväksi asioita, jotka heidän kotoa poistumiseensa ja koulutukseen kiinnittymiseensä vaikuttavat. Haastattelussa kävi ilmi nuorten suorituskyvyn vaikutus mm. nuoren motivaatioon: motivoivia asioita arjessa oli jonkin verran ja enenevässä määrin. Nuorten ajattelumalleissa ja itsesäätelystä tuli esiin muun muassa liiallista täydellisyyteen pyrkimistä ja vaatimuksia itseään kohtaan, jotka saattoivat johtaa epäonnistumisen kokemuksiin ja luovuttamiseen. Keskustelimme nuorten kanssa myös armollisuudesta itseä kohtaan ja siitä, että askel askeleelta on hyvä tapa ajatella ja edetä asioissa. Nuoret tunnistivat omia tapojaan ajatella ja ymmärsivät kykenevänsä tiedostamaan ajattelumallejaan vaikuttamaan niihin, mitä haastattelun toiminnallinen vaihe ja elämänpuu -julisteen teko vahvistivat.

Kun nuoren kokema motivaatio arjessa lisääntyy, voi se lopulta ulottua myös koulumaailmaan ja opintoihin. Molemmilla nuorilla oli taustallaan edelleen heidän toiminnalliseen identiteettiinsä vaikuttavia menneisyyden elämäntilanteita sekä onnistumisen- ja epäonnistumisen kokemuksia. Tällä hetkellä molemmilla nuorilla elämäntilanne mahdollisti energian käyttämisen itselle tärkeisiin asioihin ja oman potentiaalin sekä ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntämiseen. Nuoret olivat kiinnittäneet huomiota tottumuksiinsa ja pyrkineet vaikuttamaan niihin siten, että ne palvelisivat paremmin heidän arkeaan ja jaksamistaan. Mielestämme molemmilla nuorilla voimavarat olivat palautumassa, ja molemmilla oli vahva ympäristön tuki. Nuoret olivat kysyneet osallistumaan NOVAK:iin, joka oli myös koettu merkitykselliseksi. Nuoret olivat pohtineet omia arvojaan ja ajatuksiaan opintoihin liittyen ja osasivat suunnitella opintojensa alkua. He miettivät jo erilaisia ratkaisuja opintojen käynnistymiseen niin, että opintoihin sitoutuminen mahdollistuisi. Nuorten voidaan sanoa olleen matkalla kohti opiskelijan toiminnallista identiteettiä.

Haastatteluissa ilmi tulleita tekijöitä kohti voitaisiin pyrkiä asettamalla nuorten tilanteeseen ja suorituskyykyyn sopivia tavoitteita. Nuorella, jolla on haasteita poistua

kotoa opintoihin, voitaisiin esimerkiksi säännölliseen toimintaan osallistumista tukea asettamalla aluksi tavoitteeksi ainoastaan paikalle pääsy esimerkiksi matalan kuntoutuksen sosiaaliseen kuntoutukseen. Suorituskyvyn ja voimavarojen muuttuessa tulisi myös tavoitteiden olla niiden mukaisia.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli haastatteluja aineistona käyttäen saada selville nuorten kotoa poistumista tukevia ja estäviä tekijöitä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan jatkossa hyödyntää erilaisissa nuoria aikuisia tukevissa hankkeissa ja muissa yhteiskunnallisissa nuorten opintoihin ja työelämään sitoutumiseen tähtäävissä projekteissa, sekä nuorille kohdennetuissa sosiaali- ja terveyspalveluissa. Toteutimme opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen menetelmiä hyödyntäen. Ihmisen osallistumiseen vaikuttavia tekijöitä tarkasteleva Inhimillisen toiminnan malli kehysti työskentelyä sen eri vaiheissa.

Aineisto kerättiin lopulta kahdelta NOVAK-hankkeessa mukana olleelta nuorelta, joilla oli ollut vaikeuksia poistua kotoaan opintoihin tai opintoihin sitoutumista tukeviin matalan kynnyksen palveluihin. Haastattelimme nuoria hyödyntäen toimintaterapiassa yleisesti käytettyä, semistrukturoitua OPHI-II haastattelumenetelmää, joka pohjaa Inhimillisen toiminnan malliin. OPHI-II on kehitetty toimintaterapiamenetelmäksi ja sitä on käytetty maailman laajuisesti välineenä ihmisten toimintaan liittyvissä tutkimuksissa. Haastattelumenetelmään sisältyvät aihepiirit olivat omiaan johdattamaan haastateltavia kotoa poistumiseen vaikuttavien tekijöiden äärelle. Muodostimme haastattelukysymykset tutkimuskysymyksen ”Mitkä tekijät tukevat ja estävät nuoren kotoa poistumista opiskelua tukevan matalan kynnyksen sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintaan?” ja OPHI-II kysymysaihion pohjalta, nuoruuteen liittyviä erityispiirteitä huomioiden.

Haastatteluaineistosta teimme sisällönanalyysia teoriaohjaavaa analyysitapaa käyttäen. Teemoittelimme litteroidusta aineistosta nousevia lauseita aihepiiriensä mukaisiin alateemoihin, jotka jäsentelimme Inhimillisen toiminnan mallin käsitteistön mukaisiin pääteemoihin. Näin saimme jäsenneltyä haastatteluista nousseita, nuorten kotoa poistumiseen vaikuttavia estäviä ja tukevia tekijöitä, jotka esittelimme ensin nuorten käyttämissä sanamuodoissaan ja uudelleen kootummin, MOHO-mallin käsitteiden mukaisesti kappaleessa *Johtopäätökset*.

### 8.1 Arviointi ja eettisyys

Aineistosta nousseet nuorten kotoa poistumiseen tukevasti ja estävästi vaikuttavat tekijät jaoteltiin tuloksissa helpommin lähestyttävästi yhdeksän niitä kokoavasti kuvaavan



teeman alle. Nuorten kotoa poistumiseen vaikuttivat toiminnan säännöllisyys, mielekäs toiminta, onnistumisen- ja epäonnistumisen kokemukset, ajattelumallit ja itsesäätely, muutokset elämäntilanteissa, sosiaaliset tilanteet, sosiaalipalvelut ja psykiatrinen kuntoutus, opiskeluun liittyvät ympäristöt sekä läheiset ihmissuhteet. Teemat sisälsivät sekä tukevia, että estäviä tekijöitä, jotka liittyivät useimmiten nuorten *ympäristöön, tahtoon ja tottumukseen* sekä toisaalta *osallistumiseen, toiminnalliseen identiteettiin, toiminnalliseen mukautumiseen ja suorituskyykyyn*.

Tuloksissa oleellista on tukevien tekijöiden olemassaolo, sekä estävien tekijöiden laatu: useisiin estäviin tekijöihin voidaan vaikuttaa ympäristön keinoin. Nuoria tukivat kotoa poistumisessa esimerkiksi onnistumisen kokemukset sekä tieto keinoista, joilla vaikuttaa omaan oloon itsesäätelyn kautta. Useimmilla tukevilla tekijöillä oli näiden tapaan vastapuolensa: epäonnistumisen kokemukset ja onnistumisen kokemusten puute estivät kotoa poistumista, samoin vaikeudet vaikuttaa omaan ajatteluun ja toistuvat negatiiviset ajatuskuviot tai ajattelumallit. Estäviin tekijöihin on mahdollista vaikuttaa tukemalla nuorta toiminnan porrastamisessa onnistumisen kokemusten saavuttamiseksi ja tarjoamalla tälle välineitä tunteiden säätelyyn. Ympäristön avulla voidaan vaikuttaa nuoren toiminnalliseen mukautumiseen ja toiminnalliseen identiteettiin, jotka edelleen vaikuttavat tahtoon ja tottumukseen.

Tapaustudkimus perustui tutkittavien omiin kokemuksiin, antaen mahdollisuuden tehdä johtopäätöksiä aineistoon perustuen. Kuten Cohen & Manion asian ilmaisivat, aineisto voi olla ”voimakkaasti totta”, mutta vaikeasti organisoitavissa. On tavallista, että aineistosta nousee esiin sosiaalisten totuuksien monimutkaisuutta ja sisäkkäisyyttä. (Cohen & Manion 1995: 123.) Aineistojen laajuus yllätti sekä sisältönsä että määränsä puolesta. Nuorilla oli paljon sanottavaa, eivätkä ilmi tulleet asiat olleet aina yksiselitteisiä tai helposti määriteltävissä. Tuloksissa osasimme odottaa ympäristön merkittävää painoarvoa nuorta tukevana tekijänä, sillä nuoret kertoivat jo tutustumisvaiheessa saamastaan NOVAK-hankkeen ja ammattikoulun tuesta. Odotettavissa oli myös estävien tekijöiden suuri määrä suhteessa tukeviin tekijöihin.

Esimerkiksi Vamos-urapalvelun kaltaisissa hankkeissa ja palveluissa voitaisiin hyödyntää kotoa poistumisen tekijöistä tuotettua tietoa. Urapalvelu on kohdennettu 16–29-vuotiaille nuorille, joilla on motivaatiota saada tukea tulevaisuudensuunnitelmien selkeyttämiseen, sekä elämäntilanne, joka mahdollistaa nuoren siirtymisen työelämään tai opintoihin. Uravalmennuksessa pyritään yhdessä nuoren kanssa löytämään tälle

opiskelu- tai työpaikka ja tarjota opintoihin tai työhön kiinnittymiseen liittyvää tukea. (Diakonissalaitos 2020.) Tämän kaltaisissa hankkeissa ja palveluissa, joita nuorille on tarjolla enenevässä määrin, olisi hyödyllistä ymmärtää kotoa poistumisen haasteiden taustalla olevien tekijöiden moninaisuus. Kokemuksemme mukaan kotoa poistuminen ilmiönä jää yhä nuorille suunnatuissa palveluissa epämääräiseksi, osallistumista ja opintoihin sitoutumista estäväksi ongelmaksi, johon palveluntarjoajalla ei ole olemassa vakiintuneita, resursoituja tai yleisesti tunnistettuja keinoja auttaa nuorta.

Haasteet haastateltavien rekrytoinnissa sekä sovittujen tapaamisten peruuntuminen kuvastivat tarkastelemaamme ilmiötä opinnäytetyöskentelymme alkuvaiheessa. Osasimme odottaa aikataulujen venymistä ja ottaa kohderyhmämme huomioon. Muistutimme tekstiviestitse haastateltavalle nuorelle sovitusta tapaamisesta viikkoa ennen ja päivää ennen tapaamista, usein myös samana aamuna. Olimme itse varanneet nuorten tapaamisiin kalentereistamme pidemmän ajanjakson, jolloin välttyttiin mahdollisten peruuntumisten aiheuttamalta kiireeltä opinnäytetyöprosessissa. Litterointiprosessi ja aineiston analysointi sen sijaan osoittautuivat yllättävän aikaa vieviksi, mikä myös kuvastaa käsitellyn aiheen moniulotteisuutta ja kompleksisuutta.

Tulokset muodostuivat lopulta odotettua laajemmiksi ja niitä oli vaikea saada tiivistettyyn muotoon siten, että moninaiset tekijät kotoa poistumisen taustalla olisivat helposti tarkasteltavissa. Tulosten jaottelu MOHO:n käsitteiden mukaan oli analyysivaiheessa toisinaan haastavaa. Lopullisessa jaottelussa näkyy nimenomaan haastattelemiemme nuorten näkökulmasta tehty jaottelu MOHO:n käsitteiden mukaisesti. Laadullisen tutkimuksen luonteen ja pienen otannan vuoksi tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä tai sovellettavissa jonkun toisen nuoren tilanteeseen. Tuloksia tulisi tarkastella teemoina, jotka johdattelevat oikeiden asioiden äärelle pohdittaessa ratkaisuja tukemaan yksittäisten nuorten kotoa poistumista esimerkiksi toimintaterapiassa.

Aineistonkeruumenetelmää valitessa pohdimme opinnäytetyön aiheen lisäksi myös menetelmän eettisyyttä. OPHI-II haastattelumenetelmä täytti molemmat kriteerimme, sillä uskoimme sen tuovan haastateltaville nuorille terapeutin kokemuksen ja katsauksen omaan toimintahistoriaansa sekä elämäntilanteeseensa. Toiminnallinen tapaaminen, jossa täytimme nuoren kanssa haastatteluista tärkeimmiksi asioiksi nousseita kohtia tuottamaamme elämänpuu -julisteseen, vahvisti opinnäytetyöskentelymme eettisyyttä. Haastattelujen jälkeisen tapaamisen ansiosta nuorten osallistuminen ei rajoittunut vain informanteina toimimiseen, vaan he saivat

mahdollisuuden tarkastella ja pohtia omaa toiminnallisuuttaan ja tulevaisuuttaan sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Pyrimme tutkimustuloksissa siihen, että tulokset olisivat oikeudenmukaisia, neutraaleja, eivätkä muodostamamme tulkinnat tai luokittelut loukkaisi haastateltuja. Kysyimme ja saimme molemmilta nuorilta luvan käyttää haastatteluaineistosta nousevia suoria lainuksia osana opinnäytetyötä. Valitsemamme teorianmalli ohjasi meitä keskittymään muihin tekijöihin kuin suorituskyykyyn – emme kuitenkaan missään vaiheessa aliarvioineet tai ohittaneet esimerkiksi psyykkisten tekijöiden vaikutuksia nuoren tilanteeseen ja tekijöihin, vaan pohdimme niitä työskennellessämme paljonkin.

Opinnäytetyöprosessiamme tuki opetus- ja kulttuuriministeriön asettama tutkimuseettisen lautakunnan laatima ohjeistus; Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. HTK-ohjeesta saimme mallin hyvästä tieteellisestä käytännöstä, joka loi pohjan kaikelle työskentelylle opinnäytetyön parissa. HTK-ohjeen mukaisesti kiinnitimme huomiota huolellisuuteen, tarkkuuteen ja rehellisyyteen tutkimustulosten käyttämisessä ja kirjaamisessa. Lisäksi käytimme erityistä huolellisuutta tietosuojaan liittyen suojellaksemme hankkeen nuorten yksityisyyttä. Työskentelyssä sitouduimme käyttämään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Lähteisiin, joita käytimme opinnäytetyössämme, viittasimme asianmukaisella tavalla ja annoimme alkuperäisten tutkimusten tekijöiden työlle kuuluvan kunnioituksen. (Ks. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013.)

## 8.2 Päätelmät

Nuorilla kotoa poistumista tukevana tekijänä nousivat sosiaalipalveluista ja psykiatrisesta kuntoutuksesta saatu tuki. Niiden lisäksi myös toimintaterapian keinoin olisi mahdollista vaikuttaa opinto- ja urapolkunsu alussa olevien nuorten toiminnan säännöllisyyteen ja mielekkyyteen. Toimintaterapiassa toimintaa voitaisiin nuoren arjen ympäristöissä porrastaa nuoren suorituskyykylle sopivammaksi, onnistumisen kokemuksia lisäten. Nuorille voitaisiin tarjota lisää keinoja itsesäätelyyn ja positiivisten ajatusmallien muodostamisen tueksi. Toimintaterapeutti voisi arjen asiantuntijana tukea nuorta arjen hallintaan ja itsenäistymiseen liittyvien uusien rutiinien muodostamisessa sekä vastuiden haltuun ottamisessa. Sosiaalisia tilanteita varten olisi myös mahdollista harjoitella ja valmistautua toiminnallisin keinoin. Molemmilla nuorilla suorituskyykyä ja kotoa poistumista olivat tukemassa opiskeluun liittyvät kannustavat ja tukevat

ympäristöt, kuten läheiset, joille nuoret kokivat voivansa puhua vaikeimmistakin asioista ja tunteistaan.

Tilanteessa, jossa nuori ei erinäisistä syistä johtuen kykene poistumaan kotoaan ja saapumaan hänelle suunnattuihin palveluihin, olisi hyödyllistä tarjota nuorelle mahdollisuutta saada palvelu kotiin. Kotiin suunnattuja, nuoria tukevia palveluita tarjoaa tällä hetkellä mm. etsivä nuorisotyö, mutta palvelun tunnettuutta ja yhteistyötä muiden nuorta tukevien tahojen kanssa olisi hyödyllistä vahvistaa. Esimerkiksi nuoren kotiympäristössä tapahtuvaa toimintaterapiaa, jonka yhtenä tavoitteena olisi tukea nuoren kotoa poistumista, voitaisiin sisällyttää palveluihin enemmän. Useasti etsivässä nuorisotyössä kohdataan tilanteita, joissa nuori syystä ja toisesta ei pääse poistumaan kotoaan tai paikasta, jossa hän asuu. Nuoren on tässä tapauksessa helpointa tavata ensimmäistä kertaa vieras työntekijä omassa kotiympäristössään. (Kalliomaa 2016.)

Tulosten perusteella ajatus nuorten tarpeesta matalan kynnyksen sosiaalisen kuntoutuksen palveluille vahvistui. Tilanteita, joissa nuori jää pitkiksi ajanjaksoiksi kotiin opintojen keskeytyessä, tulisi pyrkiä vähentämään nuorille suunnatuilla palveluilla, kuten NOVAK-hankkeen kaltaisella toiminnalla. Haastattelemamme nuoret olivat hyvin eri vaiheissa omaa prosessiaan, matkalla kohti opiskelijan identiteettiä. Opintojen keskeytyessä nuorten voimavarat ovat usein vähissä, joten heiltä vaadittuja tavoitteita tulisi miettiä yksilön tasolla, porrastaen ja onnistumisen kokemuksien kautta pienin askelin kasvattaen. Nuorella, jolla on haasteita kotoa poistumisessa, tavoite voisi esimerkiksi liittyä paikalle pääsemiseen hänelle suunnattuun palveluun.

Kotoa poistumiseen vaikuttavia tekijöitä olisikin mielekästä tarkastella eri tekijöihin paneutuen tulevaisuudessa. Opinnäytetyö tai tutkimus, jossa paneuduttaisiin esimerkiksi toiminnan säännöllisyyteen nuoria tukevana tekijänä, syventäisi opinnäytetyömme tulosten tuottamaa tietoa. Säännöllisen toiminnan pilkkominen kotoa poistumiseen liittyviin toimintoihin sekä toiminnan analyysi aiheesta toisi syvempää ja konkreettisempaa tietoa siitä, kuinka nuoren kotoa poistumista voitaisiin tukea toimintaterapian keinoin. Jokaisen nuoren kohdalla tulisi yksilöllisesti tarkastella tekijöitä, jotka juuri hänen tilanteessaan vaikuttavat kotoa poistumiseen. Tulevaisuudessa hyödyllistä voisi olla esimerkiksi tuloksiin perustuvan arviointimenetelmän toteuttaminen nuorille, joilla on haasteita kotoa poistumisessa.

## Lähteet

Aaltonen, Sanna & Kivijärvi, Antti (toim.). 2018. Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 136, Tiede. Saatavana osoitteessa <[https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret\\_aikuiset\\_hyvinvointipalvelujen\\_kayttajina\\_ja\\_kohteina\\_lopullinen.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret_aikuiset_hyvinvointipalvelujen_kayttajina_ja_kohteina_lopullinen.pdf)>. Luettu 10.10.2019.

Aaltonen, Sanna, Berg, Päivi & Ikäheimo, Salla 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Cohen, Louis & Manion, Lawrence 1995. Research Methods on Education. Fourth edition. London: Routledge.

De Las Heras De Pablo, Carmen-Gloria, Fan, Chia-Wei & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. Dimensions of Doing. Teoksessa Taylor, Renée R: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 107–122.

Diakonissalaitos 2020. Uravalmennusta nuorille! Vamos Urapalvelut auttaa vahvuuksien ja unelmatyön löytämisessä. Saatavana osoitteessa <<https://www.hdl.fi/blog/2018/03/02/vamos-urapalvelut/>>. Luettu 28.1.2020.

Ennals, Priscilla & Fossey, Ellie 2009. Using the OPHI-II to Support People with Mental Illness in Their Recovery. Occupational Performance History Interview (OPHI-II). Occupational Therapy in Mental Health 25 (2). 138-50.

Erikson, Erik H. 1982. The Life Cycle Completed: A Review. New York: Norton.

Eurostat 2019. Young People Neither in Employment nor in Education and Training by Sex, Age and Labour Status (NEET rates). Saatavana osoitteessa <[http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=edat\\_lfse\\_20&lang=en](http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=edat_lfse_20&lang=en)>. Luettu 1.11.2019.

Fisher, Gail, Parkinson, Sue, Haglund, Lena 2017. The Environment and Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renée R: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 91–106.

Furlong, Andy 2008. The Japanese Hikikomori Phenomenon: Acute Social Withdrawal among Young People. The Sociological Review 56 (2). 309–325.

Forsyth, Kirsty & Parkinson, Sue 2018. MOHOST – Inhimillisen toiminnan mallin seulonta-arviointi. Helsinki: Psykologien kustannus.

Gissler, Mika, Larja, Liisa, Merikukka, Marko, Paananen, Reija, Ristikari, Tiina & Törmäkangas, Liisa 2016. NEET-indikaattori kuvaa nuorten syrjäytymistä. Tieto ja trendit, tilastokeskus. Saatavana osoitteessa <<http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2016/neet-indikaattori-kuvaa-nuorten-syrjaytymista/>>. Luettu 27.9.2019.

Graber, Julia A. 2004. Internalizing Problems During Adolescence. Teoksessa Lerner, Richard M. & Steinberg, Laurence (toim.): Handbook of Adolescent Psychology. Second Edition. New York: Wiley. 587–626

Grönfors, Martti 1985. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. 2. Painos. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Jämiä, Ville & Naskali, Kirsi 2019. Suullinen tiedonanto helmikuun kahdeksas päivä NOVAK-hankkeen ja nuorten ryhmän toiminnasta Helsingissä.

Karvonen, Sakari, Kestilä, Laura & Kauppinen, Timo 2017. Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiensa sosiaali- ja terveystalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa: Sanna Aaltonen & Antti Kivijärvi (toim.) Nuoret aikuiset hyvinvointitalvelujen käyttäjinä ja kohteina. Helsinki: Gaudeamus.

Kalliomaa, Johanna 2016. "Ainoa hommani on auttaa sinua." Etsivän nuorisotyön hyvät käytänteet Etelä-Suomen alueella. Saatavana osoitteessa: <<https://www.avi.fi/documents/10191/37936/Etsiv%C3%A4n+nuorisoty%C3%B6n+hyv%C3%A4t+k%C3%A4yt%C3%A4nteet+-julkaisu/aead4692-93ee-4115-93b6-0db96cd93746>>. Luettu 28.1.2020.

Kela 2019. NOVAK – Nuori osallisena verkostomaisessa ammatillisessa kuntoutuksessa. Saatavana osoitteessa <<https://www.kela.fi/novak-nuorten-kehittamishanke>>. Luettu 19.9.2019.

Kielhofner, Gary 2008. Model Of Human Occupation: Theory and application. Fourth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer.

Kielhofner, Gary, Barris, Roann & Watts, Janet H. 1982. Habits and Habit Dysfunction. Occupational Therapy in Mental Health 2 (2). 1–21.

Kielhofner, Gary, Helin-Fay, Riitta, Hiltunen, Anna-Maija & Vesaoja, Marja 1999. OPHI-II: Occupational Performance History Interview : Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioiva haastattelu. Helsinki: Psykologien kustannus.

Lainmuutosinfo nuorten kuntoutuksen kehittämishankkeille 2019. Nuoren ammatillinen kuntoutus 7a§. Kela.

Lee, Sun Wook & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. Volition. Teoksessa Taylor, Renée R: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 38–56.

Marttunen, Mauri, Huurre, Taina, Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 10.10.2019.

Mattila, Juhani 2014. Herkkyys ja sosiaaliset pelot. 2.painos Helsinki: Juhani Mattila ja Kirjapaja.

Melton, Jane, Holzmueller, Roberta P., Keponen, Riitta, Nygard, Louis, Munger, Kelly & Kielhofner, Gary 2017. *Crafting Occupational Life*. Teoksessa Taylor, Renée R: *Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application*. Fifth Edition. Philadelphia. Wolters Kluwer. 123–139.

Metsämuuronen, Jari 2006. *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp Oy.

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2004. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Nurmiranta, Hanna, Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2011. *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kotimaa-Yhtiöt Oy/Kirjapaja.

Nelson, David L. 1988. *Occupation: Form & Performance*. *The American Journal of Occupational Therapy* 42 (10). 633–641.

O'Brien, Jane C. & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. *The Interaction between the Person and the Environment*. Teoksessa Taylor, Renée R: *Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application*. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 24–37.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019. *Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin*. Saatavana osoitteessa <<https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin/51231944-1fc0-ef0b-fc7a-afc6c975b010/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf>>. Luettu 27.9.2019.

Palola, Elina, Hannikainen-Ingman, Katri & Karjalainen, Vappu 2012. *Nuoret koulutuspudokkaat sosiaalityön asiakkaina – Tapaustutkimus Helsingistä*. Raportti 29/2012. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/documents/10531/95751/Raportti%202012%2029.pdf>>. Luettu 14.2.2020.

Palola, Elina & Karjalainen, Vappu 2011. *Sosiaalipolitiikka. Hukassa vai uuden jäljillä?* Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Phu, Becky & Gow, Alan J. 2019. Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior* 92 (2019). 151–159.

Pylkkänen, Kari, Syvälahti, Erkka & Tamminen, Tapani 2003. *Keskeistä käytännön psykologiaa*. Klaukkala: Recallmed OY.

Projektisuunnitelma, NOVAK – Nuori osallisena verkostomaisessa ammatillisessa kuntoutuksessa -hanke 2018.

Seppo 2018. *Lentävä liitutaulu Oy Desing N&S*. Saatavana osoitteessa <<https://seppo.io/fi/>>. Luettu 28.11.2019.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa <<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 17.1.2019.



Salmela-Aro, Katariina. & Nurmi, Jari-Erik (toim.). 2002. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Takkunen, Laura & Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2017. Komeroituminen äärimmäisenä sosiaalisen vetäytymisen muotona. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti 27 (1). 10–27.

Taylor, Renée R. & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. Introduction to the Model of Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renée R: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 3–10.

Taylor, Renée R., Pan, Ay-Woan & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. Doing and Becoming: Occupational Change and Development. Teoksessa Taylor, Renée R: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 140–156.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavana osoitteessa <[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 10.10.2019.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Verhoef, Joan, Roebroeck, Marij, Schaardenburgh, Natascha, Floothuis, Monique & Miedema, Harald 2014. Improved Occupational Performance of Young Adults with a Physical Disability After a Vocational Rehabilitation Intervention. Journal of Occupational Rehabilitation 24 (1). 42–51.

Yamada, Takashi, Taylor, Renée R. & Kielhofner, Gary (posthumous) 2017. The Person-Specific Concepts of Human Occupation. Teoksessa Taylor, Renée R: Kielhofner's Model Of Human Occupation: Theory and application. Fifth Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer. 11–23.



## Esimerkkejä OPHI-II haastattelukysymyksistä

### Tottumus

#### Toiminnalliset roolit

- Kerro itsestäsi. Miten tulit mukaan NOVAK-ryhmään?
- Opiskeletko?
- Kerro esimerkki koulupäivästä. Liittyykö opintoihisi myös etäopintoja tai muuta kuin luokassa tapahtuvaa opiskelua?
- **Jos et opiskele**, mitä olet aiemmin tehnyt?
- Kauan opinnot kestivät?
- Millaisia olivat opiskelukokemuksesi?

#### Tavat, päivittäinen rutiini

- Kuvaile tyypillinen arkipäiväsi.
- Mihin heräät? Mihin aikaan heräät yleensä?
- Kuvaile tyypillinen koulupäivän aamusi.

### Tahto ja toiminnalliset valinnat

#### Arvot

- Kerro joistakin sinulle tärkeistä asioista.
- Onko sinulle tärkeää kotoa lähtiessä, että olet ulkoisesti huoliteltu? esim. tietynlaiset vaatteet tms. Meneekö siihen paljon aikaa?

#### Henkilökohtainen vaikuttaminen

- Asetatko itsellesi päämääriä? Kerro esimerkki päämäärästä, jonka olet saavuttanut?
- Onko joitakin sellaisia asioita, jotka jatkuvasti häiritsevät pyrkimystäsi toteuttaa sinulle tärkeitä asioita?

#### Mielenkiinnon kohteet

- Kuvaile tilannetta, jossa olet viimeksi tuntenut tekemisen iloa tai innostusta.
- Onko riittävästi asioita, joista nautit? Entä aikaa niiden tekemiseen?

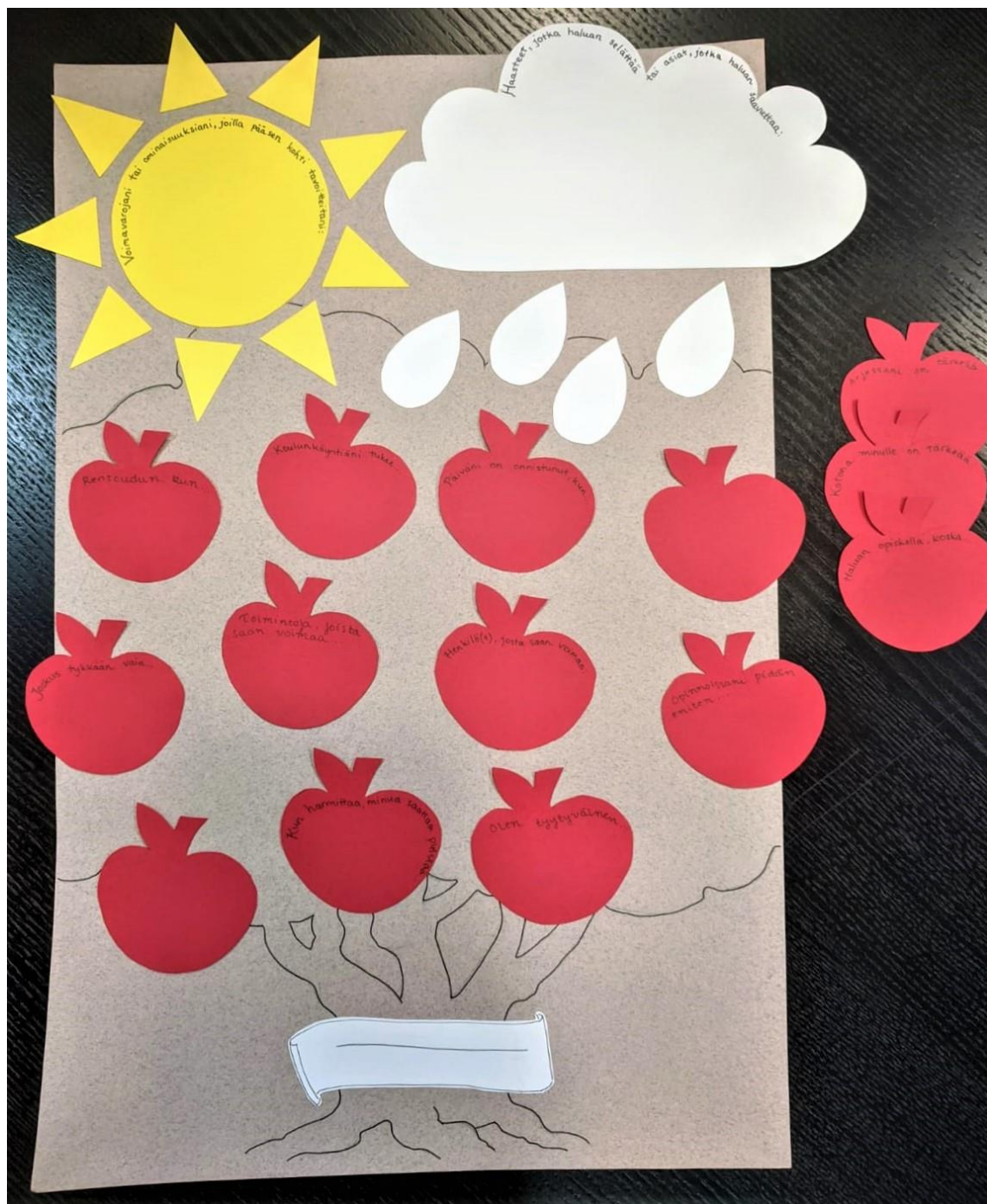
### Toimintaympäristö

- Kerro paikasta, jossa asut. Onko se mielestäsi viihtyisä?
- Koetko, että sinulla on kotonasi riittävästi tilaa ja välineitä?
- Onko kotona asioita, jotka vaikuttavat kotoa lähtöön; onko helppo saada itsensä lähtövalmiuteen? (Asioiden pakkaaminen yms.)

### Merkitykselliset elämäntapahtumat, jotka liittyvät opintoihin kiinnittymiseen

- Minkälaiset elämäntapahtumat ovat mielestäsi vaikuttaneet koulunkäyntiisi nykyisin tai aiemmin elämässäsi?
- Jos ajattelet elämääsi taaksepäin, milloin oli sellainen aika, kun olit erityisen tyytyväinen elämääsi?

## Elämänpuu-juliste



## Tiedote

Tiedote haastattelusta, jossa käydään läpi tavallista arkipäivääsi, omakohtaisia kokemuksia arjesta sekä NOVAK-hankkeen toimintaan mukaan lähtemisestä

Hei NOVAK-hankkeen nuori,

Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa Metropolian Ammattikorkeakoulusta ja olemme toteuttamassa opinnäytetyötä nimeltä "Nuoret NOVAK-hankkeessa", jonka tarkoituksena on selvittää tekijöitä, jotka tukevat tai estävät nuoren kotoa poistumista matalan kynnyksen palveluun, kuten NOVAK-ryhmätoimintaan.

Haluamme kutsua sinut opinnäytetyötämme varten kahdella tapaamiskerralla toteutettavaan haastatteluun, jossa käydään läpi arjessasi tapahtuvaa toimintaa sekä siihen vaikuttavia asioita. Tarkoituksena on etenkin saada selville tekijöitä, jotka helpottavat tai vaikeuttavat kotoa poistumista ja vaikuttavat saapumista itselle tärkeisiin paikkoihin, kuten NOVAK-ryhmään.

Tarkoituksemme on keskustella kanssasi käyttämällä keskustelun runkona toimintaterapiassa käytettävää haastattelumenetelmää nimeltä OPHI-II: Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioiva haastattelu. Ensimmäisessä tapaamisessa haastattelussa käsitellään mm. päivittäistä rutiiniasi, ympäristöäsi sekä toiminnallisia roolejasi. Toisella tapaamiskerralla käymme läpi ensimmäisen tapaamiskerran aiheita ja kokoamme yhdessä tärkeimpiä asioita paperille.

Tapaamisissa päätät itse mihin haluat vastata ja mitä haluat kertoa. Osallistuminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää sen syytä kertomatta milloin tahansa ilman, että siitä koituu sinulle mitään haittaa. Jos perut suostumuksesi osallistumiseen, haastattelusta kerättyä tietoa ei käytetä opinnäytetyössä.

Järjestämme tapaamiset sinulle helpoimpaan paikkaan, esimerkiksi lähikahvilaasi. Tapaamiset (2kpl) kestävät noin tunnin verran ja sinun ei tarvitse valmistautua niihin millään tavalla. Nauhoitamme haastattelut opinnäytetyön raportointia varten.

Kaikki haastattelusta saatu tieto ja nauhoitteet kerätään, tallennetaan ja käsitellään luottamuksellisesti EU:n yleisen tietosuojasetuksen (GDPR) mukaisesti. Kerättyä aineistoa säilytetään salasanoilla suojattuina vain meidän käytössämme olevilla

tietokoneilla ja opinnäytetyön loppuraportoinnin jälkeen kaikki aineisto hävitetään 16.3.2020.

Osallistumisesi on arvokasta, koska sen avulla voimme kerätä tietoa, jota voidaan tulevaisuudessa käyttää hyödyksi nuoria tukevissa hankkeissa.

Annamme mielellämme lisätietoja tarvittaessa.

Ystävällisin terveisin,

Toimintaterapeuttiopiskelijat Metropolia Ammattikorkeakoulu

Jenna Ryyti [jenna.ryyti@metropolia.fi](mailto:jenna.ryyti@metropolia.fi)

Mia Soini [mia.soini@metropolia.fi](mailto:mia.soini@metropolia.fi)

**Tiivistetty tiedote****Hei NOVAK-hankkeen nuori!**

- Olemme kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa ja teemme opinnäytetyötä aiheena nuoren kotoa poistuminen.
- Haluamme kutsua sinut kahdella tapaamiskerralla tapahtuvaan haastatteluun.
- Järjestämme tapaamisen sinulle helppoon paikkaan, kuten kahvilaan. Tarjoamme kahvit ja pientä purtavaa.
- Käytämme toimintaterapiassa käytettävää toimintahistoriaa ja toimintakykyä kartoittavaa haastattelumenetelmää.
- Aiheet liittyvät päivittäiseen rutiiniisi, tavalliseen arkeesi, tapoihisi ja tottumuksiisi ja elämäntapahtumiisi, jotka liittyvät kotiin ja kouluun.
- Päätät itse mitä haluat kertoa.
- Osallistumisesi on vapaaehtoista ja voit perua osallistumisesi koska tahansa niin halutessasi.
- Kaksi tapaamiskertaa kestävät noin 1,5 tuntia ja sinun ei tarvitse valmistautua niihin millään tavalla.
- Nauhoitamme haastattelut, mutta nauhoilta kuuntelemme asioita vain tarkennusmielessä. Hävitämme nauhat opinnäytetyömme valmistuttua. Nauhoja kuuntelemme vain me, eikä kukaan muu voi päästä niihin käsiksi.
- Osallistumisesi on arvokasta nuorten tukemisen kannalta tulevaisuudessa.

Kysy meiltä lisätietoja ☺

Terveisin, Jenna Ryyti & Mia Soini

## Suostumuslomake

Suostumuslomake haastatteluun, opinnäytetyö nuoret NOVAK-hankkeessa

Olen saanut suullisena ja kirjallisena tietoa opinnäytetyöstä, jota tekevät Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat Jenna Ryyti ja Mia Soini aiheesta *NOVAK-hankkeen nuorten tahto, tottumus sekä toimintaympäristö*.

Ymmärrän, että opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa seikoista, jotka mahdollisesti vaikeuttavat tai helpottavat nuoren ihmisen kotoa poistumista ja lähtemistä esimerkiksi NOVAK-hankkeen ryhmätoimintaan. Saan itse päättää, mitä tietoja tahdon itsestäni jakaa OPHI II- toimintakykyä ja toimintahistoriaa arvioivassa haastattelussa. Haastattelussa keskusteltavat aiheet rajautuvat koskemaan toimintaympäristöäni, tahtoani ja tottumustani liittyen kotoa poistumiseen liittyviin tilanteisiin.

Osallistun vapaaehtoisesti NOVAK-hankkeen nuorista tehtävään opinnäytetyöhön. Haastateltavana nimeni ja halukkuuteni osallistua on saatu hankkeen projektipäällikkö Kirsi Naskalin toimesta, jonka kanssa yhteistyössä päätän yhteydenpidon tavoista opinnäytetyöntekijöihin. Tiedän, että haastatteluaineistoa hyödynnetään toimintaterapian opinnäytetyössä ja hankkeen loppuraportissa.

Olen saanut riittävästi tietoa aineistonkeruussa toteutettavasta haastattelusta, jossa ollaan kiinnostuneita nuoren, eli minun arjessani tapahtuvasta toiminnasta sekä siihen vaikuttavista asioista, kuten toimintakyvystäni ja sitä edistävästä sekä estävästä tekijöistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää opinnäytetyön toteuttamiseen liittyen tarkentavia kysymyksiä.

Ymmärrän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruuttaa tämän suostumukseni, jolloin minusta kerättyjä tietoja ei käytetä enää osana opinnäytetyötä. Voin tehdä ilmoituksen keskeytyksestä hankkeen projektipäällikölle tai suoraan opinnäytetyön tekijöille.

Tietojani käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietojani kerätään vain OPHI II-haastattelua käyttäen. Haastattelut nauhoitetaan tiedostoille, jotka säilytetään salasanoilla suojattuna vain opinnäytetyöntekijöiden käytössä olevilla tietokoneilla. Tietojani käsittelevät ainoastaan opinnäytetyön tekijät. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisille, eikä niitä käytetä muuhun kuin osana tämän opinnäytetyön aineistoa. Tiedot hävitetään opinnäytetyöraportin valmistuttua eikä tietoja koskaan jaeta ulkopuolisille henkilöille. Tiedot esitetään opinnäytetyön tuloksissa ja työskentelyn joka vaiheessa siten, että niistä ei voi tunnistaa haastateltua henkilöä. Tietojani säilytetään 6kk, nauhoitetut haastattelut hävitetään 16.3.2020. Tiedonkeruu tapahtuu alkaen syyskuusta 2019 ja päättyen 16.12.2019 mennessä.

Valmis opinnäytetyö julkistetaan opinnäytetyöseminaarissa Metropolia Ammattikorkeakoulussa keväällä 2020.

Vapaasta tahdostani vahvistan allekirjoituksellani halukkuuteni osallistua haastatteluun. Olen saanut riittävät tiedot kaikista osallistumispäätökseni kannalta merkittävistä haastatteluun ja opinnäytetyössä haastatteluaineistoon liittyvistä seikoista.

Haastateltava, nimi: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Haastattelijat, nimi: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Paikka: \_\_\_\_\_

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_