

OPINNÄYTETYÖ

ElämänTaidot-valmennus:
arjenhallintaa, hyvinvointia ja ohjausta nuorille

Elisa Julin

Yhteisöpedagogi
Järjestö- ja nuorisotyö
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(5/2021)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi, järjestö- ja nuorisotyö

Tekijä: Elisa Julin

Opinnäytetyön nimi: ElämänTaidot-valmennus: arjenhallintaa, hyvinvointia ja ohjausta nuorille

Sivumäärä: 44 ja 16 liitesivua

Työn ohjaaja: Sirpa Ali-Melkkilä

Työn tilaaja: Nicehearts ry

Tämän Nicehearts ry:n tilaaman toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on uudenlaisen valmennusmallin kehittäminen yhdistyksen käyttöön. ElämänTaidot-valmennus on suunnattu 18–29-vuotiaille, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella.

ElämänTaidot-valmennuksen tavoitteena on lisätä nuorten aikuisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjenhallintataitoja. Lisäksi valmennuksella pyritään parantamaan nuorten mahdollisuuksia hankkia opiskelu- tai työpaikka ja ehkäisemään heidän syrjäytymistä. Se tarjoaa käytännönläheisiä työvälineitä, ohjausta ja tukea nuoren elämään. ElämänTaidot-valmennus pohjautuu sosiaaliseen vahvistamiseen, positiiviseen psykologiaan, voimavaralähtöisyyteen ja ratkaisukeskeisyyteen.

ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi toteutettiin helmi-maaliskuussa 2021 yhteistyössä paikallisen aikuissosiaalityön kanssa. Se oli tarkoitus toteuttaa ryhmä- ja yksilövalmennuksena Me-talo Espoossa, mutta se toteutui ainoastaan yksilövalmennuksena verkossa. Haasteita pilottivalmennukselle aiheuttivat muun muassa koronapandemia ja kokoontumisrajoitukset, aikataululliset ongelmat, kohderyhmän vaikea saavutettavuus ja puutteet toimijoiden välisessä yhteistyössä.

ElämänTaidot-pilottivalmennus sisälsi seitsemän verkkovalmennusta. Valmennuksen pääteemoina olivat kokonaisvaltainen hyvinvointi, opiskelu ja työelämä, taloudenhallinta sekä asuminen ja arjenhallinta. Valmennuksen ajalle osallistuja asetti itselleen neljä tavoitetta, joiden saavuttamiseen hän sai tukea verkkovalmennuksista.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostui pääasiassa laadullisesta aineistosta ja se analysoitiin fenomenologista lähestymistapaa hyödyntäen. Tutkimusaineistosta selvisi, että nuorten sosiaaliseen vahvistamiseen pyrkivälle valmennukselle on tarvetta, johon järjestösektori voi tuoda oman lisänsä. ElämänTaidot-valmennus on pilotoinnin perusteella käyttökelpoinen valmennusmalli, josta on hyötyä osallistujan arjenhallintaan ja hyvinvointiin. Jotta valmennus saataisiin pysyväksi osaksi Nicehearts ry:n toimintaa, se vaatisi lisää resursseja ja sujuvampaa yhteistyötä julkisen sektorin kanssa.

Asiasanat: sosiaalinen vahvistaminen, hyvinvointi, positiivinen psykologia, ratkaisukeskeisyys, nuoret aikuiset, järjestötyö

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community Educator, Youth Work and NGO

Author: Elisa Julin

Title: LifeSkills-coaching: life management, well-being and guidance for young adults

Number of Pages: 44 and 16 attachment pages

Supervisor: Sirpa Ali-Melkkilä

Subscriber: Nicehearts ry

This thesis is commissioned by Nicehearts association. Its goal is to develop a new kind of model for life coaching for the aforementioned association. LifeSkills-coaching is aimed at people between the ages of 18-29 who are currently not employed or studying.

The goal of LifeSkills-coaching is to increase the participant young adults' overall wellbeing and life management skills. Additionally, the coaching aims to improve the young people's chances of getting a job or a degree place in education. It offers practical tools, guidance and support for a young person's life. LifeSkills-coaching is based on social empowerment, positive psychology, strengths-based and solution-focused practices.

The pilot of LifeSkills-coaching was conducted in February-March in 2021 in collaboration with local adult social work. It was meant to take the form of both group and individual coaching at Me-talo in Espoo, but came about only as individual online coaching. The coaching pilot was encumbered with numerous limitations including restrictions on social gatherings because of the coronavirus pandemic. There were also challenges in scheduling, difficulty in reaching the target group of young people and deficiencies in collaboration between the different parties.

The LifeSkills-coaching pilot entailed seven online coaching sessions. The main themes of the coaching were overall wellbeing, studying and working life, managing personal economics, living, and everyday life management. The participant set four personal goals and received support from the online coaching in reaching these goals.

The research material for the thesis was comprised mainly of qualitative material and it was analysed using a phenomenological approach. The research material indicated that there is a need for coaching for young people based on social affirmation. Associations can act as contributors in providing this service. Based on its pilot, LifeSkills coaching is a useful model for coaching which benefits the participants' wellbeing and life management. In order to make the coaching a permanent part of operations of Nicehearts association, more resources, as well as increased collaboration with the public sector are needed.

Keywords: social empowerment, well-being, positive psychology, solution-focused practices, young adults, associations

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	KEHITTÄMISTYÖN TARVE JA TILAAJA	7
3	NUORTEN SYRJÄYTYMINEN.....	9
	3.1 Syrjäytymisen määrittely	9
	3.2 Syrjäytymisen syyt.....	10
	3.3 Syrjäytymisen ehkäisy	11
	3.3.1 Järjestöjen rooli nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä.....	13
4	ELÄMÄNTAIDOT-VALMENNUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS	15
	4.1 Sosiaalinen vahvistaminen.....	15
	4.1.1 Elämän- ja arjenhallinta.....	15
	4.2 Positiivinen psykologia.....	16
	4.2.1 Positiivinen pedagogiikka.....	17
	4.3 Voimavaralähtöisyys.....	18
	4.3.1 Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä.....	18
	4.4 Ratkaisukeskeisyys	19
5	TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ	20
	5.1 Toimintatutkimus.....	21
	5.2 Tutkimusmenetelmät.....	21
	5.2.1 Teemahaastattelu	21
	5.2.2 Sähköinen kysely.....	23
	5.2.3 Tutkimuspäiväkirja.....	23
	5.3 ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi.....	24
	5.3.1 Valmennuksen ideointi ja suunnittelu	24

5.3.2	Valmennuksen mainostaminen ja osallistujien hankinta.....	24
5.3.3	Valmennuksen sisällöt ja tavoitteet	25
5.3.4	Valmennuksen toteutus.....	26
5.4	Tutkimuksen eettisyys	26
5.4.1	Tutkijapositio.....	27
6	TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI	28
6.1	Tutkimusjoukko	28
6.2	Laadullisen tutkimusaineiston analyysi	31
6.3	Kyselylomakkeen numeeriset osiot	31
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	33
7.1	Tarve ElämänTaidot-valmennukselle	33
7.2	ElämänTaidot-valmennuksen hyödyt osallistujalle	34
7.3	Onnistumiset ja haasteet ElämänTaidot-valmennuksen pilotoinnissa	35
7.3.1	Korona, aikataulu, kohderyhmä ja toimijoiden välinen yhteistyö valmennuksen haasteina.....	36
7.3.2	Toimintakelpoinen valmennusmalli ja onnistunut materiaali	38
7.4	ElämänTaidot-valmennuksen tulevaisuus	39
7.5	Tutkimuksen arviointi.....	40
8	OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ITSEARVIOINTI.....	42
9	KEHITYSEHDOTUKSET.....	44
	LÄHTEET	45
	LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Suomea voidaan pitää yhtenä maailman parhaista hyvinvointivaltioista. Siitä huolimatta moni nuori voi huonosti, omaa puutteelliset arjenhallintataidot ja jää vaille opiskelu- tai työpaikkaa. Nuorten syrjäytyminen on merkittävä yhteiskunnallinen ongelma, jonka ratkaisemiseksi tarvitaan sekä ennaltaehkäisevää että korjaavaa työtä. Tämän opinnäytetyön ja sen osana kehitetyn ElämänTaidot-valmennuksen yhtenä tavoitteena on tukea syrjäytymisvaarassa olevia nuoria.

ElämänTaidot-valmennus on Nicehearts ry:lle kehitettävä uusi valmennusmalli, joka pilotoitiin osana opinnäytetyöprosessiani helmi–maaliskuussa 2021. Valmennuksen kohderyhmänä ovat 18–29-vuotiaat nuoret, joilla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa. ElämänTaidot-valmennus pohjautuu sosiaaliseen vahvistamiseen, positiiviseen psykologiaan, voimavaralähtöisyyteen ja ratkaisukeskeisyyteen. Sillä halutaan lisätä nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjenhallintataitoja. Lisäksi pyritään parantamaan nuorten mahdollisuuksia hankkia opiskelu- tai työpaikka. ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi toteutettiin yhteistyössä alueen aikuissosiaalityön alle 30-vuotiaiden nuorten tiimin kanssa.

Opinnäytetyö koostuu kolmesta osasta: teoreettisesta viitekehystä, kehittämistyöstä ja tutkimuksellisesta osuudesta. Teoriaosuudessa avataan nuorten syrjäytymistä ilmiönä ja tarkastellaan sen ehkäisemistä julkisen ja kolmannen sektorin näkökulmasta. Lisäksi esitellään ne keskeisimmät toimintamallit ja teoriat, joihin ElämänTaidot-valmennus perustuu. Kehittämistyön alla kuvataan yksinkertaistettuna se tutkimus-, suunnittelu- ja pilotointityö, jonka tuloksena syntyi ElämänTaidot-valmennus ja siihen kuuluvat materiaalit. Tutkimuksellisessa osuudessa puolestaan tarkastellaan nuorten hyvinvointia, sosiaalista vahvistamista ja ElämänTaidot-valmennuksen pilotointia laadullisen aineiston kautta. Aiheeseen syvennyttään järjestökentän, julkisen sektorin ja ElämänTaidot-valmennukseen osallistuneen nuoren näkökulmista.

2 KEHITTÄMISTYÖN TARVE JA TILAAJA

Nuorten merkitys yhteiskunnalle on kiistattoman suuri. Heidän varaansa rakentuu koko hyvinvointivaltiomme tulevaisuus. Onkin ensisijaisen tärkeää kohdistaa resursseja ja tukitoimia juuri nuoriin, jotta he löytäisivät mahdollisimman sujuvasti oman polkunsu yhteiskunnassa.

Silti nuorisotyöttömyys ja nuorten syrjäytyminen on yleistä. Vuoden 2020 joulukuussa 15–24-vuotiaiden työttömyysaste oli 20,0 prosenttia (Suomen virallinen tilasto 2021). Vuonna 2018 15–29-vuotiaista nuorista syrjäytyneitä arvioitiin olevan noin 60 000 (Rautio 2019). Koronakriisi on tuonut uusia haasteita nuorten arkeen, hyvinvointiin ja voimavaroihin. Suurin huoli kohdistuu etenkin niihin nuoriin, joiden lähtökohdat ovat olleet haastavat jo ennen koronapandemiaa.

Esimerkiksi Allianssin ja MTV Uutisten 13–30-vuotiaille teettämässä kyselyssä 87 prosenttia vastaajista kertoi koronatilanteen aiheuttaneen kielteisiä tunteita ja 75 prosenttia kertoi koronarajoitusten heikentäneen henkistä hyvinvointiaan (Merikukka 2021). Myös etsivän nuorisotyön nuorille ja työpajojen valmentautujille suunnatussa korona-ajan kyselyssä selvisi, että useat nuoret kokivat koronaepidemian lisänneen heidän huoliaan ja ongelmiaan. Epidemia oli aiheuttanut vastaajille muun muassa ahdistusta, mielenterveysongelmia, yksinäisyyttä, työttömyyttä ja päihteiden lisääntynyttä käyttöä. Monet kokivat huolta omasta ja läheistensä mielen-terveydestä, sairastumisesta ja taloudellisesta tilanteesta. (Kinnunen 2020.)

Samaan aikaan valtiovarainministeriö suunnittelee leikkaavansa vuoden 2021 nuorisotyön määrärahoja lähes 15 miljoonalla eurolla (Valtiovarainministeriö 2020). On selvää, että nämä lähes 30 prosentin leikkaukset tulevat toteutuessaan jättämään ikävän jälkensä nuorten hyvinvointiin ja syrjäytymiseen. Julkisten määrärahojen mahdolliset leikkaukset korostavat kolmannen sektorin toimijoiden roolia nuorisotyössä entisestään.

Nicehearts ry, joka toimii opinnäytetyöni tilaajana, perustettiin vuonna 2001 tuottamaan tyttö- ja naistoimintaa. Sen tavoitteena on tukea naisten ja tyttöjen voimaantumista, ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää hyvinvointia, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Nicehearts ry toimii ja tekee yhteiskunnallista vaikuttamistyötä neljällä paikkakunnalla. Yhdistys tarjoaa kohderyhmälleen erilaisia osallistumismahdollisuuksia ja tukee heitä oman polkunsu löytämisessä. Nicehearts

ry:llä on omia toimintamalleja ja hankkeita, jotka on suunnattu erityisesti maahanmuuttajanaisille. Nicehearts ry myös koordinoi Me-talo Espoota, joka on Espoon kaupungin rahoittama yhteistoiminnan tila. (Nicehearts ry 2021.)

Tutustuessani Nicehearts ry:n toimintaan Espoossa huomasin sen painottuvan koululaisiin ja maahanmuuttajataustaisiin naisiin. Nuorille aikuisille ei ollut tarjolla kovinkaan paljon ryhmätoimintaa, koulutuksia tai valmennuksia. Havaintoni perusteella ehdotin kehittämistehtäväkseni uudenlaisen valmennusmallin suunnittelun ja toteuttamisen Nicehearts ry:lle.

ElämänTaidot-valmennuksen tavoitteena on tarjota nuorille tukea arjenhallintaan, parantaa heidän mahdollisuuksiaan saada opiskelu- tai työpaikka ja lisätä heidän hyvinvointiaan. Valmennuksen sisällöt ovat hyvin käytännönläheisiä ja ne tarjoavat konkreettisia välineitä nuorten arjen- ja taloudenhallintaan, työ- ja opiskelupaikan hakuun sekä hyvinvoinnin edistämiseen. Pilottiluonnoksen kokemusten ja tulosten kautta voidaan arvioida, olisiko vastaavalle valmennuskokonaisuudelle tarvetta Nicehearts ry:n toiminnassa myös tulevaisuudessa.

3 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN

Nuorten syrjäytyminen on monitahoinen ongelma, jonka vaikutukset näkyvät sekä yksilötasolla että yhteiskunnallisesti. Syrjäytymisen määrittely on haastavaa ja sen vuoksi arviot syrjäytyneiden nuorten lukumäärästä vaihtelevat noin 40 000:n ja 100 000:n välillä määrittelytavasta riippuen. Esimerkiksi vuonna 2019 15–24-vuotiaista nuorista kahdeksan prosenttia (48 000 henkilöä) oli työelämän, opintojen tai asevelvollisuuden ulkopuolella (Suomen virallinen tilasto 2019).

3.1 Syrjäytymisen määrittely

Syrjäytymiskäsite on leimannut nuoriin kohdistuvaa yhteiskunnallista keskustelua 1980-luvulta lähtien. Sen alle on nivottu lukuisia nuoriin liittyviä sosiaalisia, taloudellisia ja koulutuksellisia ongelmia. 1990-luvulla nuorten syrjäytymistä lähestyttiin etenkin talouspoliittisesta näkökulmasta. Nuoret nähtiin työvoimaresurssina, joka menetetään syrjäytymisen myötä. Huomio kiinnittyi myös syrjäytyneiden yhteiskunnalle aiheuttamaan laskuun. 2000-luvulle siirryttäessä näkemys syrjäytymisestä vaihtui staattisesta huono-osaisuudesta kohti elämänkaarinäkökulmaa, jossa syrjäytyminen nähdään dynaamisena, elämänsäntä määrittävänä prosessina. Siinä nuorten elämää arvioidaan keskeisten siirtymien sekä niihin liittyvien palvelujärjestelmien näkökulmasta ja nuorten elämäntilanteet pyritään huomioimaan kokonaisvaltaisesti. (Suurpää 2009, 9–14.)

Syrjäytymiskäsitettä on kritisoitu sen monitulkintaisuudesta ja sitä on pidetty liian nuoria leimaavana, mutta se on kuitenkin säilyttänyt asemansa yhtenä keskeisimpänä nuorten huono-osaisuutta kuvaavana terminä (Suurpää 2009, 10). Sen rinnalle ja sitä korvaamaan on syntynyt muitakin käsitteitä, kuten sosiaalinen vahvistaminen, jonka käyttö on yleistynyt etenkin vuoden 2006 Nuorisolain myötä. Sosiaalinen vahvistaminen tähtää nuorten kokonaisvaltaisen elämäntilanteen parantamiseen ja sitä kautta syrjäytymisen ehkäisemiseen. (Kuure 2015, 8.)

Euroopan Unionin poliittisessa keskustelussa käytössä oleva NEET-käsite (Not in Employment, Education or Training) on viime vuosina juurtunut myös suomalaisen yhteiskunnalliseen keskusteluun. NEET-lyhenteellä viitataan 15–29-vuotiaisiin nuoriin, jotka ovat työelämän ja koulutuksen ulkopuolella. Vuonna 2013 hyväksyttiin ehdotus nuorisotakuun täytäntöönpanosta kaikissa EU:n jäsenvaltioissa. Sen poliittisena tavoitteena on työelämän ja koulutuksen

ulkopuolella olevien määrän alentaminen. Tähän pyritään varmistamalla kaikille 15–24-vuotiaille nuorille työ-, jatkokoulutus- tai harjoittelupaikka neljän kuukauden kuluessa työttömäksi jäämisestä tai koulutuksen päättämisestä. (Eurofound 2021.)

Myrskylä (2011, 31) luokittelee syrjäytyneeksi sellaiset työvoiman ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret, joilla ei ole muuta koulutusta peruskoulun lisäksi. Suuri osa näistä nuorista puuttuu kokonaan yhteiskunnan palveluiden ulkopuolelle (Myrskylä 2012, 2).

ElämänTaidot-valmennuksessa syrjäytymistä lähestytään ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Sen kohderyhmänä ovat 18–29-vuotiaat nuoret aikuiset, jotka ovat ilman työ- tai opiskelupaikkaa. Osallistujalla voi kuitenkin olla muuta koulutusta suoritettuna peruskoulun lisäksi.

3.2 Syrjäytymisen syyt

Syrjäytymisen syyt ovat yhtä moninaisia kuin nuoret ja heidän taustansa. Syrjäytyminen on usein prosessi, jossa nuoren elämään kasaantuu monia vaikeuttavia tekijöitä, joiden myötä nuoren elämänhallinta heikkenee (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2021).

Huono-osaisuus ei ole pelkästään köyhyyttä tai materiaalista puutetta. Se on useille eri elämäntilanteille kasautunutta kurjuutta ja resurssien puutetta, joka ilmenee niin hyvinvoinnissa, elintilanteissa kuin elämänlaadussa ja -tavoissakin. Huono-osaisuus voi tarkoittaa esimerkiksi heikkoa terveyttä, koulun keskeyttämistä sekä osattomuutta työmarkkinoilla tai yhteiskunnassa. (Metsätiö 2018.)

Nuorten aikuisten syrjäytyminen määritellään monesti hyvin yksipuolisesti ja se nähdään usein koulutuksen puutteen tai työttömyyden seurauksena. Keskeistä olisi kuitenkin myös huomioida kokemuksellisten tekijöiden, kuten yksinäisyyden, epäluottamuksen ja alisuoriutumisen merkitys syrjäytymiskierroksessa. (Lehtonen & Kallunki 2013, 139–140.)

Tutkimuksissa on havaittu tiettyjä tekijöitä, jotka lisäävät syrjäytymisen riskiä Suomessa. Etenkin toisen asteen koulutuksen puute, maahanmuuttajataustaisuus sekä vanhempien heikko koulutustaso ja työttömyys kasvattavat nuorten syrjäytymisriskiä (Myrskylä 2011, 11–18). Lehtonen ja Kallungin (2013, 136–141) mukaan syrjäytymiskierre koostuu sosiaalisen tuen, luottamuksen, suoriutumisen, koetun elintason ja koetun syrjäytymisen välisistä suhteista. Erityisesti yksinäisyyden kokemus on heidän mukaansa merkittävässä asemassa syrjäytymisen etenemisessä.

Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus on laaja sosiaalinen ongelma, jossa vanhempien hyvinvoinnin, toimeentulon ja mielenterveyden ongelmat siirtyvät heidän lastensa elämään. Osalle nuorista kerääntyy jo lapsuudessa ongelmia, jotka hankaloittavat heidän pärjäämistä elämässä. Nämä lapsuuden perheen olosuhteet eivät kuitenkaan suoraan ennusta nuoren tulevaa elämänpolkua ja syrjäytymisvaarassa voi olla myös nuori, jonka perheessä ei ole mittavia ongelmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

3.3 Syrjäytymisen ehkäisy

Syrjäytyneestä nuoresta koituu huomattavat kustannukset julkiselle taloudelle sekä saamatta jäämien verotulojen että lisääntyvien sosiaaliturvakulujen myötä (Vauhkonen & Hoikkala 2020, 39). Syrjäytymisen ehkäisyyn pyritään Suomessa nuoren ja perheen terveyttä ja hyvinvointia edistävillä toimilla. Lisäksi tukea ohjataan nuoren kehitysympäristöihin, koulunkäyntiin ja työelämään osallistumiseen. Keskeistä on varhainen ja ennaltaehkäisevä tuki. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Tukea tarvitsevan nuoren tilanteessa on usein kyse monen eri ongelman yhteisvaikutuksesta. Ratkaisun löytämiseksi tarvitaan useita näkökulmia ja eri alojen ammattilaisten yhteistyötä. Valitettavan usein verkostomainen yhteistyö ei kuitenkaan toteudu, vaan ammattilainen jää havaintoineen yksin. Tällöin ei pystytä tarjoamaan nuorelle kokonaistilanteen huomioivaa tukea. Yhteistyön puute aiheuttaa asiakastyössä katvealueita ja päällekkäisyyttä. Silloin päädytään monesti hoitamaan lähinnä oireita varsinaisen ongelman sijaan. (Ervamaa, Haahkola, Illi, Markkola, Tukiainen & Suomalainen 2015, 7.)

Vastuu nuorten syrjäytymisen ehkäisystä jakautuu julkisella sektorilla usealle taholle. Opetus-, sosiaali- ja nuorisotoimi sekä TE-toimisto työskentelevät kaikki nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Vuoden 2013 alussa täysimääräisesti voimaantullut nuorisotakuu yhdisti nämä eri tahot työskentelemään yhdessä nuorten työllistymisen edistämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Se on nuorille suunnattu yhteiskuntatakuu, jossa jokaiselle alle 25-vuotiaalle ja alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle taataan kolmen kuukauden sisällä työttömäksi rekisteröitymisestä töitä, koulutusta tai muita työllistymistä edistäviä tukitoimia. Nuorisotakuussa keskitytään nuoren palvelutarpeen arvioimiseen ja työllisyysuunnitelman laatimiseen. Sen tavoitteena on nuoren yksilöllisen jatkosuunnitelman tukeminen ja palvelujen tarjoaminen siten, ettei nuoren työttömyys pitkittyisi. (Eronen, Hakkarainen, Londén & Peltosalmi 2014, 32–33.)

Nuorisotakuun toteutumista tukemaan perustettiin Ohjaamotoiminta, johon valtiovalta suuntasi Euroopan sosiaalirahaston työllisyyttä edistävää rahoitusta vuosina 2014–2020:

Ohjaamotoiminnan valtakunnallisina tavoitteina on sujuvoittaa nuorten siirtymiä työhön ja koulutukseen tai muuhun toimintaan, edistää nuorten osallisuutta, toimintakykyä ja elämönhallintaa sekä koota yhteen palveluntuottajia monialaiseksi kokonaisuudeksi (Valtakari, Arnkil, Eskelinen, Mayer, Nyman, Sillanpää, Spangar, Ålander & Yli-Koski 2020, 9).

Ohjaamot tarjoavat nuorille matalan kynnyksen palveluita ja kokoavat yhteen eri toimijoita, kuten nuoriso- ja työllisyystoimen, sosiaali- ja terveystoimen, toisen asteen oppilaitokset, TE-palvelut sekä Kelan. Ohjaamoita oli vuoden 2020 alussa yli 70 ympäri Suomea. Ohjaamoiden toiminta on koettu pääasiassa onnistuneeksi, ja nuoret kokevat saavansa hyvin tarvitsemaansa tukea ja hakemaansa tietoa Ohjaamoista. (Valtakari ym. 2020, 8–9, 75.)

Etsivä nuorisotyö on erityisnuorisotyötä, jota toteutetaan lähes kaikissa Suomen kunnissa. Sen tehtävänä on tavoittaa ja tukea alle 29-vuotiaita nuoria, jotka ovat työelämän tai koulutuksen ulkopuolella. Etsivä nuorisotyö on nuorelle vapaaehtoista ja maksutonta palvelua, joka vahvistaa nuoren edellytyksiä päästä eteenpäin elämässä. Etsivää nuorisotyötä toteutetaan sekä yksilöohjauksena että ryhmämuotoisena toimintana. (Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry 2021a.)

Kolmas vahvasti nuorille suunnattu palvelu on työpajatoiminta, jota toteutetaan yli 90 % Suomen kunnista. Työpajoissa yhdistyvät työnteko ja siihen liittyvä valmennus, joiden avulla pyritään vahvistamaan osallistujan arjenhallintataitoja ja parantamaan hänen valmiuksiaan hakeutua koulutukseen tai työhön. Valmentautujat ovat nuoria ja aikuisia, jotka tarvitsevat tukea kiinnittyäkseen työmarkkinoille tai koulutukseen. Työpajatoiminnalla on todettu olevan useita myönteisiä vaikutuksia nuoriin ja lähes 70 % nuorista sijoittuu työpajajakson jälkeen joko koulutukseen, työhön tai muuhun tarvetta vastaavaan toimintaan. (Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry 2021b.)

Näiden palvelujen lisäksi nuorten tueksi on tarjolla monenlaisia valmennus- ja ohjauspalveluita niin julkisen, yksityisen kuin kolmannenkin sektorin tuottamina. Keskityn opinnäytetyössäni nuorille suunnattuihin maksuttomiin palveluihin, joihin myös ElämänTaidot-valmennus kuuluu.

Kelan kautta 16–29-vuotias ilman työ- tai opiskelupaikkaa oleva nuori, voi saada tuekseen NUOTTI-valmentajan. Henkilökohtaisen valmennuksen tavoitteena on saada nuori kiinnostumaan elämäntilanteestaan, osaamisestaan, vahvuuksistaan sekä opiskeluun tai työelämään suuntautumisesta. (Kela 2021.) Myös Diakonissalaitoksen Vamos auttaa usealla paikkakunnalla alle 30-vuotiaita nuoria. Vamoksen kautta nuori saa henkilökohtaisen työntekijän tuen ja voi osallistua yksilövalmennukseen tai toiminnallisiin ryhmiin. (Diakonissalaitos 2021.)

Useat kunnat tarjoavat nuorille ryhmämuotoista toimintaa. Esimerkiksi Espoon aikuissosiaalityön järjestämä Oma Elämä -ryhmä on 18–29-vuotiaille nuorille suunnattu ryhmä, jonka tapaamiset koostuvat asiapainotteisista sisällöistä sekä harrastuskokeiluista ja retkistä (Visit Espoo 2020).

Nuorille suunnattuja palveluita pyritään usein kehittämään ja juurruttamaan erilaisten hankkeiden kautta. Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama Arki haltuun -hankkeessa kehitettiin moniammatillisia yhteistyötapoja, joilla nuorten tarpeisiin voidaan vastata kokonaisvaltaisesti ja pitkäjänteisesti. Hankkeen taustalla oli nuorten omat toiveet saada vahvistusta arjenhallintaan sekä psykososiaalista tukea nykyistä enemmän. (Pietilä 2020.)

Hanke toteutettiin 1.7.2018–30.4.2020 ja siinä oli toimijoita useista eri kunnista. Esimerkiksi Tampereella kohderyhmänä olivat 16–29-vuotiaat Ohjaamon asiakkaat ja erityisesti sellaiset nuoret, jotka eivät olleet työllisyys- tai sosiaalipalveluiden piirissä. Toiminnan keskiössä oli nuorten kohtaaminen, ohjaus ja neuvonta. Lisäksi hankkeessa kehitettiin konkreettisia työkaluja, joita nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää. (Pietilä 2020.)

3.3.1 Järjestöjen rooli nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä

Kolmannella sektorilla on suomalaisen hyvinvointivaltion palvelujärjestelmässä merkittävä rooli. Yhdistysten toiminnassa näkyy yhä enemmän myös jäsenistön ulkopuolisten henkilöiden eduista ja palveluista huolehtiminen. Kolmannen sektorin toimijoiden erilaiset tehtävät ja asemat liittyvät tiiviisti yhteiskunnan sosiaaliseen, taloudelliseen ja poliittiseen rakenteeseen. Järjestökentän kehitys onkin kulkenut rinnakkain yhteiskunnallisen kehityksen kanssa. Erityisesti julkisen talouden rahoitusvaikeudet ovat tuoneet kysyntää kolmannen sektorin tuottamille palveluille. (Koivisto, Lehikoinen, Pasanen-Willberg, Ruusuvirta, Saukkonen, Tolvanen & Veikola 2010, 13–15.)

Monet kolmannen sektorin organisaatiot tarjoavat ennaltaehkäisevää tukea ja toimintaa nuorille sekä perheille. Ne mahdollistavat nuorille monipuolisia kohtaamismahdollisuuksia ja tukipalveluita sekä verkossa että kasvokkain. Järjestöjen rooli palveluntuottajina on nykyään huomattava, esimerkiksi vuoden 2020 marraskuussa Suomessa oli yhteensä 869 järjestömuotoista sosiaali-, varhaiskasvatus- ja terveystalvelujen tuottajaa. Järjestöjen palvelutuotannossa painotetaan asiakaslähtöisyyttä, kohderyhmänä olevien ihmisten etujen valvontaa ja palvelujen laatua. (Suomen sosiaali ja terveys ry 2021.)

Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry:n vuonna 2019 teettämässä kyselyssä kartoitettiin laajasti järjestöjen tekemää nuorisotyötä. Vastauksista selvisi, että järjestökentällä toteutetaan entistä useampia nuorisotyön muotoja ja iso osa järjestöistä tekee yhä aktiivisemmin vaikuttamis- ja osallisuustyötä sekä edunvalvontaa. Moni järjestö tarjoaa nuorille myös yhä enemmän neuvontaa, koulutusta ja kursseja. Etsivää nuorisotyötä sekä sensitiivistä ja monikulttuurista työtä tehdään järjestökentällä aiempaa enemmän. Nuorisotyö jalkautuu aktiivisemmin ja ryhmätoimintaa sekä tapahtumia järjestetään useammin. (Holopainen 2019.)

Sosiaali- ja terveysministeriön Paikka auki -avustusohjelman tavoitteena on edistää nuorten ja osatyökykyisten työllistymistä tarjoamalla heille työpaikkoja sosiaali- ja terveysalan järjestöissä. Kriteereinä nuoren palkkaamiselle on, että hän on alle 29-vuotias, eikä ole työelämässä tai tutkintoon valmistavassa koulutuksessa. Vuonna 2014 alkanut hanke sai jatkoaikaa vuoteen 2021 asti. Vuosina 2014–2017 järjestöihin palkattiin avustusohjelman kautta yli 800 nuorta. (Paikka auki -avustusohjelma 2021.)

Järjestöjen rooli nuorten hyvinvoinnin edistämässä ja syrjäytymisen ehkäisyssä on jo nyt suuri. Julkisten palvelujen riittämättömyys tulee väistämättä lisäämään järjestöjen merkitystä nuorille suunnattujen palvelujen tuottajana. Onkin tärkeää, että järjestöt pyrkivät aktiivisesti kehittämään näitä palveluita yhteistyössä julkisen sektorin kanssa. Tämä huomioitiin myös ElämänTaidot-valmennuksessa, joka toteutettiin yhteistyössä aikuissosiaalityön kanssa.

4 ELÄMÄNTAIDOT-VALMENNUKSEN TEOREETTINEN VIITEKEHYS

ElämänTaidot-valmennus on 18–29-vuotialle nuorille suunnattu valmennusmalli, jonka tavoitteita määrittää vahvasti nuorisolaki. Nuorisotyötä ja -toimintaa velvoittava nuorisolaki asettaa työskentelylle tiettyjä raameja. Vuoden 2016 nuorisolain tavoitteissa todetaan muun muassa seuraavaa:

- 1) edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä kykyä ja edellytyksiä toimia yhteiskunnassa;
- 2) tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä, yhteisöllisyyttä sekä niihin liittyvää tietojen ja taitojen oppimista; (Nuorisolaki 21.12.2016/1285, 2§)

ElämänTaidot-valmennuksen tavoitteena on osallistujien sosiaalinen vahvistaminen positiivisen psykologian sekä voimavara- ja ratkaisukeskeisten menetelmien avulla. Seuraavissa kappaleissa kuvataan tarkemmin valmennuksen teoreettista viitekehystä.

4.1 Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalisen vahvistamisen käsite on laaja ja sitä käytetään monesti nuorisotoimialalla syrjäytymisen ehkäisemisen käsitteen tilalla. Usein sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan elämänhallintaa, hyvinvointia ja osallisuutta tukevaa toimintaa, joka toteutetaan moniammatillisesti ja kokonaisvaltaisesti. Se on yleensä ennaltaehkäisevää toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa nuorten arjenhallintaa, ehkäistä syrjäytymistä ja tukea nuorten aktiivista kansalaisuutta. (Kuure 2015, 8.)

Yksilö- ja yhteisötaso kulkevat sosiaalisessa vahvistamisessa käsi kädessä. Erilaiset yhteisöjen ajatellaan voivan lisätä yksilön hyvinvointia ja hyvinvoiva yksilö puolestaan jaksaa olla erilaisien yhteisöjen aktiivinen jäsen. (Lundbom & Herranen 2011, 6.)

4.1.1 Elämän- ja arjenhallinta

Elämänhallinnan kehittyminen on pitkä prosessi, jonka muodostuminen alkaa jo varhaisessa lapsuudessa. Elämänhallinta on sisäisen tasapainon tila, jossa ihminen kokee pystyvänsä vaikuttamaan elämäänsä ja muuttaman omalla toiminnallaan olosuhteita itselleen suotuisammiksi. Ihminen kokee olevansa vastuussa elämästään ja pystyy asettamaan itselleen päämääriä. Vastaavasti elämänhallinnan ollessa matalalla ihminen kokee, ettei hän itse pysty vaikuttamaan

elämäntapahtumiinsa, vaan asiat tapahtuvat hänelle sattumanvaraisesti. Elämänhallinta voi vaihdella hyvinkin paljon eri elämäntilanteissa ja elämän eri osa-alueilla. (Keltikangas-Järvinen 2011, luku ”Mitä elämänhallinta on?” ja luku ”Temperamentti ja elämänhallinta aikuisen elämässä”.)

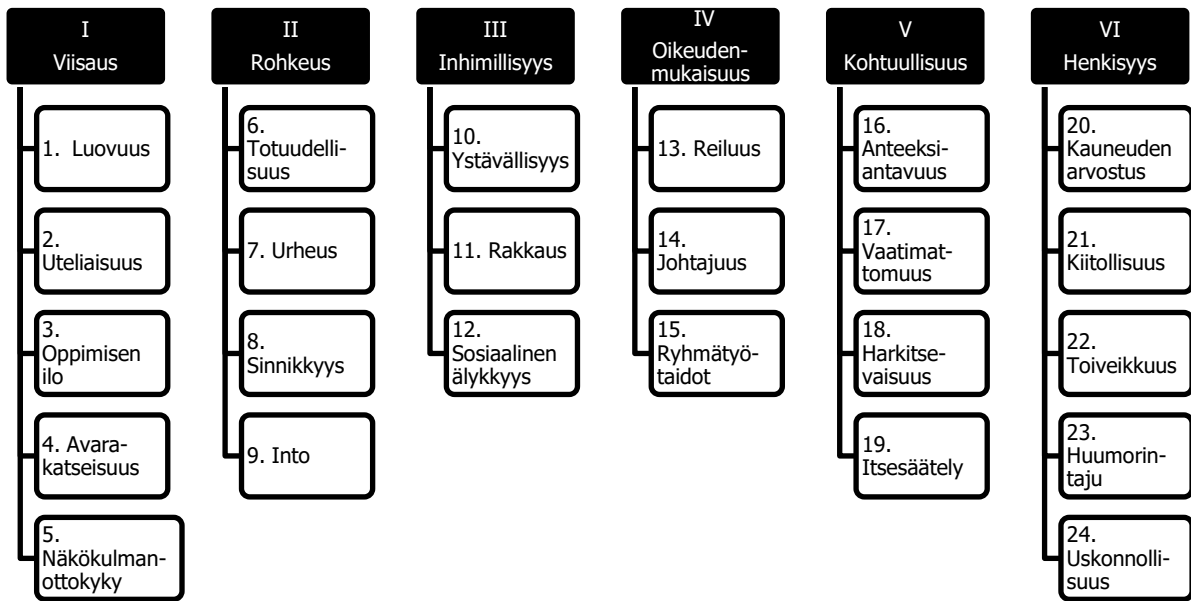
Arjenhallinta on puolestaan eräänlainen elämänhallinnan alakäsite, jossa keskitytään konkreettisemmin niihin toimintoihin ja taitoihin, jotka tekevät arjesta sujuvampaa. Arjenhallinta voidaan jaotella ulkoiseen ja sisäiseen ulottuvuuteen. Ulkoisessa arjenhallinnassa painottuu arkisista toimista selviäminen. Näihin kuuluvat muun muassa kotityöt, vuorokausirytmien ylläpitäminen, kaupassakäynti ja eri viranomaisten kanssa asioiminen. Arjenhallinnan sisäinen tai kokeuksellinen ulottuvuus puolestaan keskittyy siihen, miten ihminen kokee omaan elämäänsä liittyvät valinnat ja vaikutusmahdollisuudet. (Myllyniemi 2016, 24, 27.)

Sosiaalinen vahvistaminen ja arjenhallintataitojen kehittyminen ovat kiinteä osa ElämänTaidot-valmennusta ja yksiä sen keskeisimmistä tavoitteista. Valmennukseen sisältyy useita käytännönläheisiä tehtäviä, joiden tarkoituksena on tukea osallistujan hyvinvointia ja parantaa hänen arjenhallintataitojansa.

4.2 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on tieteenala, joka keskittyy erityisesti yksilöiden myönteisiin voimavaroihin ja ominaisuuksiin. Toisin kuin perinteisessä psykologiassa, missä keskitytään mielen-terveyden ongelmiin ja häiriöihin, positiivisessa psykologiassa keskeisiä tutkimuskohteita ovat ihmisten onnellisuus ja hyvinvointi. (Avola & Pentikäinen 2020, luku ”Positiivinen psykologia”.)

Positiivisessa psykologiassa keskitytään erityisesti yksilön vahvuuksiin ja niiden hyödyntämiseen. The VIA Institute on Characterin työryhmä on kehittänyt Values in Action -luonteenvahvuustestin (The VIA Institute on Character 2021). Siinä luonteenvahvuudet jaotellaan kuteen hyvealueeseen, jotka pitävät sisällään 24 vahvuutta (Kuvio 1).



KUVIO 1. VIA-mittarin 6 hyvealueita ja 24 niihin lukeutuvaa vahvuutta Parkin ja Petersonin (2006, 894) mukaan

Positiivisen psykologian keskeisimpiä ajatuksia on se, että ihminen pystyy itse vaikuttamaan todella paljon onnellisuuteensa. Sen tavoitteena on tutkia ja selvittää niitä keinoja, joilla meistä jokainen voi nostaa oman elämänsä pysyvää onnellisuustasoa. (Avola & Pentikäinen 2020, luku ”Hyvinvoinnin mekanismit” ja luku ”Pysyvän onnellisuuden rakentuminen”).

4.2.1 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka on kasvatustieteellinen suuntaus, joka on syntynyt positiivisen psykologian tieteenalan sisällä. Se kokoaa yhteen positiivisen psykologian tieteen ja käytännön opettamisen menetelmät, joiden yhteisenä tavoitteena on kukoistava yksilö ja koulu. Hyvinvointi on monella tavalla yhteydessä oppimiseen, hyvään koulumenestykseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Juuri siksi se on tärkeä perusta kaikelle koulutukselle. (Avola & Pentikäinen 2020, luku ”Positiivinen pedagogiikka”).

Positiivinen pedagogiikka liitetään monesti osaksi koulujen toimintaan, mutta useat sen sisällöistä on sovellettavissa myös koulumaailman ulkopuolelle. Itse olen hyödyntänyt positiivista pedagogiikka aiemmissa työtehtävissäni luokanopettajana, joten koin sen luontevaksi lähesty-

mistavaksi myös ElämänTaidot-valmennukseen. Valmennuksessa keskitytään jokaisen osallistujan myönteisiin ominaisuuksiin ja voimavaroihin sekä pyritään siihen, että jokainen heistä tunnistaisi omia luontevahvuuksiaan.

4.3 Voimavaralähtöisyys

Voimavaralähtöistä lähestymistapaa käytetään usein osana sosiaalista kuntoutusta, jonka tavoitteena on ihmisen sosiaalisen toimintakyvyn paraneminen. Tällä tarkoitetaan muun muassa selviytymistä arjen toiminnoista ja toimintaympäristön edellyttämistä rooleista. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 229.) Voimavaralähtöisyydessä keskitytään ongelmien sijasta yksilön positiivisiin voimavaroihin ja ratkaisumahdollisuuksiin. Voimavaralähtöinen lähestymistapa on tavoitesuuntautunutta toimintaa, jossa huomioidaan asiakkaan ja ympäristön resurssit sekä arvioidaan hänen vahvuuksiaan systemaattisesti. Lähestymistavassa korostuvat toiveikkuus, ratkaisukeskeisyys ja asiakkaan valinnanmahdollisuus. (Rapp, Saleebey & Sullivan 2005, 81–82.)

Valitsin voimavaralähtöisen lähestymistavan osaksi ElämänTaidot-valmennusta, koska koen sen tukevan hyvin nuorten sosiaalista vahvistamista. Keskityimme voimavaralähtöisyyteen etenkin jokaisen osallistujan yksilövalmennuksissa.

4.3.1 Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä

Halusin löytää valmennukseen sopivan työkalun, joka tukisi voimavaralähtöistä lähestymistapaa. Päädyin lopulta valitsemaan työväliseksi Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän (Liite 1) ja siihen liittyvän menetelmän, joka on kehitetty Kaste –ohjelmaan kuuluneessa Virtaa vielä Virta II –hankkeessa vuosien 2014–2016 välillä (Hankosalo 2016).

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä on kymmenestä osa-alueesta koostuva itsearviointimittari, jota voi hyödyntää osana kuntouttavaa tai ohjaavaa toimintaa. Menetelmä pohjautuu muun muassa holistiseen ihmiskäsitykseen, voimavara- ja ratkaisukeskeisiin teorioihin, tavoitteellisuuden ja dialogisiin teorioihin. (Hankosalo 2016.)

Valmennukseen osallistuva täytti oman Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän valmennuksen alussa ja lopussa. Sen kautta kartoitettiin osallistujan elämäntilannetta kokonaisvaltaisesti, jonka pohjalta valittiin tietyt osa-alueet, joiden kehittymiseen panostettiin valmennuksen aikana. Valmennuksen lopussa tarkasteltiin, millaista kehitystä eri osa-alueilla on tapahtunut valmennuksen aikana.

4.4 Ratkaisukeskeisyys

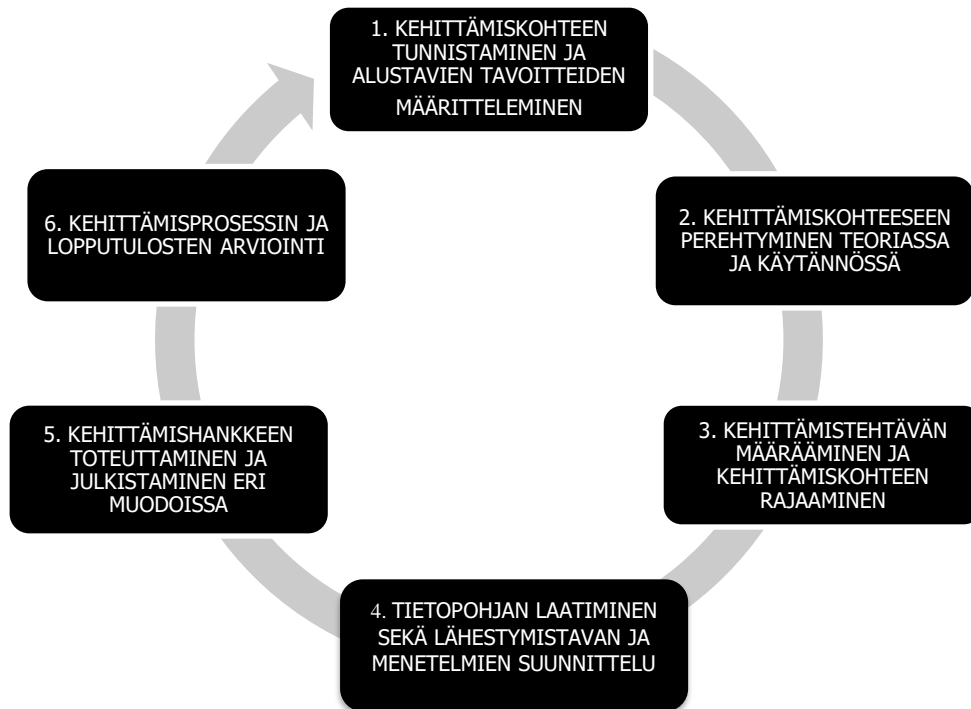
Ratkaisukeskeisyys on toimintamalli, jossa ongelmat kuullaan, mutta sen jälkeen ne muutetaan tavoitteiksi. Sen juuret ovat terapiatyössä ja sosiaalisessa konstruktionismissa, mutta nykyään ratkaisukeskeisyyttä käytetään monipuolisesti työelämässä muun muassa henkilöstöhallinnossa ja työnohjauksessa. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 89–90.)

Asiakaslähtöisyys ja tavoitteellisuus ovat keskeisessä asemassa ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa. Se korostaa asiakkaan voimavaroja ja työssä keskitytään siihen, mitä asiakas itse haluaisi muuttaa tai kehittää elämässään. Yhteisellä työskentelyllä tähdätään siihen, että tämä muutos olisi mahdollinen. Työskentely asiakkaan kanssa on dialogista ja työntekijän toiminnassa korostuu kuuntelun merkitys. (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 173–174.)

Koen ratkaisukeskeisen lähestymistavan tukevan hyvin ElämänTaidot-valmennuksen voimavaralähtöistä työskentelyä. Valmennuksen alussa selvitetään jokaisen osallistujan voimavaroja, jonka jälkeen pyrimme yhdessä löytämään ratkaisuja niihin asioihin, joita osallistuja haluaa omassa elämäntilanteessaan muuttaa.

5 TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMISTYÖ

Kehittämistyö voidaan kuvata prosessina (Kuvio 2), joka koostuu useista, toisiaan seuraavista vaiheista. Prosessin keskeisimmät vaiheet ovat suunnittelu, toteutus ja arviointi. Vaikka tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi kuvataan syklinä, on sille tyypillistä eteneminen eri vaiheiden välillä edestakaisin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 21–22.)



KUVIO 2. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi (Ojasalo ym. 2015, 24)

Kehittämistyön menetelmiä valittaessa on keskeistä pohtia, millaista tietoa tarvitaan ja mihin saatua tietoa aiotaan käyttää. Eri menetelmillä saadaan kehittämistyöhön erilaista tietoa ja näkökulmia. Kehittämistyössä keskeistä onkin menetelmien moninaisuus. Menetelmät jaotellaan usein tutkimuskirjallisuudessa määrällisiin eli kvantitatiivisiin ja laadullisiin eli kvalitatiivisiin menetelmiin. (Ojasalo ym. 2015, 40.)

Opinnäytetyö on toteutettu tutkimuksellisen kehittämisen prosessin vaiheiden mukaisesti. Kyseessä on toimintatutkimus, jossa hyödynnetään laadullisia menetelmiä.

5.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus on ihmisen toimintaan ja sen kehittämiseen kohdistunut tutkimussuuntaus. Sen juuret ulottuvat 1940-luvulle, jolloin saksalais-amerikkalainen sosiaalipsykologi Kurt Lewin kehitti niin kutsutun kenttäteorian, jossa käytäntö ja teoria yhdistyivät muodostaen pohjan toimintatutkimukselle. Toimintatutkimuksen tavoitteena on tuottaa käyttökelpoista tietoa, jonka avulla toimintatapoja voidaan kehittää entistä paremmiksi. Se on yleensä ajallisesti rajattu, syklisesti etenevä kehittämisprojekti, jonka aikana suunnitellaan ja kokeillaan uusia käytäntöjä. (Heikkinen 2008, 16–19, 23–26.)

Toimintatutkimuksessa halutaan saavuttaa käytännön hyötyä ja siinä pyritään rohkaisemaan ja voimaannuttamaan ihmisiä. Toimintatutkijalla on aktiivinen rooli tutkimuksen vaikuttajana, toimijana ja rohkaisijana. Tästä syystä myös tutkijan omat havainnot toimivat tutkimusmateriaalina muun tutkimusaineiston rinnalla. (Heikkinen 2008, 19–20.)

5.2 Tutkimusmenetelmät

Laadullinen ja määrällinen tutkimus on usein nähty toisensa poissulkevinä lähestymistapoina. Mixed methods research -lähestymistavassa nämä kaksi vastakkaista tutkimusmenetelmää nähdään puolestaan toisiaan täydentävinä. Sen avulla voidaan tutkia monia sellaisia kysymyksiä, joihin määrällinen tai laadullinen lähestymistapa ei yksin pysty vastaamaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku ”Mixed methods”.)

Toimintatutkimuksen tyypillisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat osallistuva havainnointi, tutkimuspäiväkirja ja teemahaastattelu. Myös määrällistä aineistoa voidaan hyödyntää, esimerkiksi kyselylomakkeella. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2008, 104.)

Opinnäytetyössä oli tarkoitus yhdistää laadullisia ja määrällisiä menetelmiä. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla ja sähköisillä kyselylomakkeilla. Lisäksi pidin kehittämisprosessin ajan tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjasin omia havaintojani ja ajatuksiani prosessin eri vaiheissa. Määrällinen aineisto jäi lopulta sen verran vähäiseksi, ettei sitä voitu hyödyntää tutkimuksessa.

5.2.1 Teemahaastattelu

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään jotakin tiettyä ilmiötä tai toimintaa. Siksi on tärkeää valita tutkimukseen sellaisia henkilöitä, joilla on paljon tietoa tai kokemusta tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku ”Tutkimukseen osallistuvien

määrä”). Haastattelu on menetelmänä joustava, joka antaa tutkittavalle aktiivisen roolin ja se soveltuu monenlaisiin tutkimustarkoituksiin (Hirsjärvi & Hurme 2015, 34–35).

Teemahaastattelu on laadullinen tutkimusmenetelmä, jossa edetään tiettyjen etukäteen valittujen teemojen mukaan. Se on muodoltaan strukturoitua haastattelua vapaampi ja antaa haastattelijalle mahdollisuuden tarkentaa kysymyksiä haastateltavien vastausten perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku ”Lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja syvähaastattelu”.) Teemahaastattelu nostaa keskiöön ihmisten tulkinnat ja huomioi sen, että merkitykset syntyvät osana vuorovaikutusta. Tutkijan tehtävänä on kuvata haastateltavan ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Tähän tehtävään vaikuttaa aina väistämättä myös tutkijan oma käsitys todellisuudesta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 41, 48.)

Tutkimukseen haastateltiin Me-talo Espoon yhteisöjohtajaa, alueen johtavaa sosiaalityöntekijää sekä valmennukseen osallistuvaa nuorta. Jokaista heistä oli tarkoitus haastatella kaksi kertaa tutkimusprosessin aikana, sen alkupuolella ja ElämänTaidot-valmennuspilotoinnin loputtua. Valitettavasti alueen johtavan sosiaalityöntekijä ei pystynyt osallistumaan loppuhaastatteluun, mutta hän välitti ajatuksiaan prosessista sähköpostitse.

Jokaisessa alkuhaastattelussa käsiteltiin samoja pääteemoja, kuten nuorten aikuisten kokemat haasteet ja ElämänTaidot-valmennuksen sisällöt ja tarpeellisuus. Kysymyksiä kuitenkin mukautettiin jokaiselle haastateltavalle erikseen. Yksityiskohtaisemmat teemahaastattelurungot löytyvät liitteestä 2.

Me-talo Espoon yhteisöjohtajan Jannica Wiikin ja alueen johtavan sosiaalityöntekijän kanssa keskusteltiin laajemmin heidän työnkuvastaan, työpaikkansa toiminnasta, asiakaskunnasta ja yhteistyökumppaneista. Lisäksi käytiin läpi ElämänTaidot-valmennuksen sisältöjen ajankoh-taisuutta ja valmennuksen tarpeellisuutta. Valmennukseen osallistuvan nuoren kanssa keskityttiin enemmän hänen henkilökohtaiseen elämäntilanteeseensa, arkisiin haasteisiin, tukiverkoston ja tulevaisuudennäkymiin. Lisäksi keskusteltiin niistä odotuksista, joita hänellä oli ElämänTaidot-valmennukseen liittyen.

Loppuhaastatteluissa keskusteltiin pääasiassa ElämänTaidot-valmennuspilotoinnin onnistumisista ja haasteista, kehitysehdotuksista sekä tulevaisuudennäkymistä. Tarkemmat teemahaastattelurungot ovat liitteessä 3.

Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiikin kanssa käytiin läpi ElämänTaidot-valmennuksen kehitysprosessia kokonaisuudessa ja arvioitiin sen onnistumista. Lisäksi keskusteltiin valmennuksen hyödyllisyydestä, kehitysehdotuksista ja sen mahdollisesta tulevaisuudesta Ni-cehearts ry:n toiminnassa. Valmennukseen osallistuneen nuoren kanssa keskityttiin enemmän hänen omaan kehitysprosessiin valmennuksen aikana ja siihen, millaista hyötyä hän sai valmennuksesta omaan arkeensa. Lisäksi hän sai esittää kehitysehdotuksia valmennuksen toteutukseen ja sisältöihin.

5.2.2 Sähköinen kysely

Opinnäytetyössä kerättiin tutkimusaineistoa myös kyselylomakkeella. Kysely suunnattiin valmennukseen osallistujille ja se toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä. Kyselylomakkeeseen vastattiin valmennuksen alussa, puolivälissä ja lopussa.

Kyselylomake koostui 20 kysymyksestä, joihin vastattiin 5-portaisella Likert-asteikolla (Liite 4), jotka olivat samat kaikissa kolmessa kyselyssä. Sen lisäksi kyselylomakkeessa oli yksi tai useampi avoin kysymys. Loppukyselyssä oli lisäksi erillinen, 5-portaisella Likert-asteikolla toteutettu osio liittyen ElämänTaidot-valmennuksen ja opinnäytetyöprosessin arviointiin.

5.2.3 Tutkimuspäiväkirja

Tutkimuspäiväkirja on hyödyllinen työväline laadullisessa tutkimuksessa. Koko tutkimuksen ajan tutkija kirjaa siihen tutkimusprosessin, aineiston ja lähteiden herättämiä ajatuksiaan, huomioitaan ja oivalluksiaan. Tutkimuspäiväkirjan avulla on helppoa seurata prosessin edistymistä ja palata myöhemmin sen eri vaiheisiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 45, 261.) Tutkimuspäiväkirjan havaintojen pohjalta tutkija ja osallistuja myös suunnittelevat ja kehittävät toimintaa prosessin aikana (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2008, 106).

Pidin vapaamuotoista tutkimuspäiväkirjaa opinnäytetyöprosessini ajan kirjatun ylös tutkimuksen eri vaiheita sekä niihin liittyviä havaintoja, ajatuksia ja tunteita. Käytän merkintöjäni tutkimusaineiston analyysin ja johtopäätösten tukena.

5.3 ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi

ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi oli keskeinen osa opinnäytetyötä. Prosessi koostui useista vaiheista ja sen varrelle mahtui onnistumisia, paljon erilaisia haasteita ja oppimiskokemuksia. Seuraavaksi kuvaan tarkemmin tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia valmennukseen liittyen.

5.3.1 Valmennuksen ideointi ja suunnittelu

Aloitin kehittämistehtävän ideoinnin tutustumalla Nicehearts ry:n toimintaan Espoossa heidän verkkosivujensa kautta. Todettuani ettei nuorille aikuisille kohdennettua ryhmätoimintaa juuri-kaan ollut, sain idean heille suunnatusta ElämänTaidot-valmennuksesta. Viestittelin asiasta Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiikin kanssa, jonka kanssa sovimme minun hankkivan valmennukseen osallistujat yhteistyössä alueen aikuissosiaalityön kanssa. Tämän jälkeen aloin suunnitella itse valmennusta, sen teoreettista viitekehystä, sisältöjä ja tavoitteita.

Valitsin valmennuksen teoreettiseksi viitekehyyksi sosiaalisen vahvistamisen, positiivisen psykologian, voimavaralähtöisyyden ja ratkaisukeskeisyyden. Päätin jakaa valmennuksen neljään laajempaan aihekokonaisuuteen, joiden alla käsiteltiin useita pienempiä sisältöjä. Valmennuksen sisältöjä oli tarkoitus muokata ryhmän tarpeiden mukaan. Aihekokonaisuudet olivat hyvinvointi, opiskelu ja työelämä, taloudenhallinta sekä asuminen ja arjenhallinta. Valmennuksen alkuperäinen rakenne ja sisällöt löytyvät liitteestä 5.

5.3.2 Valmennuksen mainostaminen ja osallistujien hankinta

ElämänTaidot-valmennukseen pyrittiin ensisijaisesti saamaan osallistujia alueen aikuissosiaalityön alle 30-vuotiaiden tiimin kautta. Tavoitteena oli muodostaa enintään kymmenen hengen ryhmä, jotta osa valmennuskerroista voitaisiin mahdollisesti pitää Me-talo Espoossa, jos koronarajoitukset sen sallisivat. Valitettavasti näin ei käynyt, vaan koronarajoitusten takia valmennus piti toteuttaa kokonaan Zoomissa.

Valmennuksen oli tarkoitus alkaa 3.2.2021 ja sen mainostaminen aloitettiin yhteistyössä aikuissosiaalityön alle 30-vuotiaiden nuorten tiimin kanssa 19.1.2021. Samaan aikaan tieto valmennuksesta jaettiin myös Espoon Ohjaamotalolle. Kun ilmoittautumisia ei kuitenkaan tullut, valmennuksen aloitusta siirrettiin viikolla eteenpäin. Samalla valmennuksen mainontaa laajennettiin kaikille Nicehearts ry:n yhteistyötahoille. 3.2.2021 tarjosin Zoomin kautta mahdollisuuden

tulla kuulemaan valmennuksesta enemmän, mutta ikävä kyllä tähän tilaisuuteen ei tullut osallistujia.

Laajasta ja aktiivisesta mainostamisesta huolimatta valmennukseen ilmoittautui vain kaksi osallistujaa. Tämä oli luonnollisesti suuri pettymys, koska toiveissani oli saada mukaan vähintään 5 osallistujaa. Päätimme kuitenkin Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiikin kanssa, että ElämänTaidot-valmennus järjestettäisiin vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta.

Valmennuksen aloituskerta pidettiin 10.2.2021 Zoomissa. Sitä ennen otin yhteyttä ilmoittautuneisiin puhelimitse ja sähköpostitse. Toiseen ilmoittautuneista en kuitenkaan saanut mitään yhteyttä. Kyseinen henkilö ei myöskään koskaan osallistunut valmennuskerroille useista yhteydenottoistani huolimatta. Tässä vaiheessa oli ilmeistä, että suunnitelmat pienryhmävalmennuksesta oli unohdettava, koska osallistuja oli ainoastaan yksi.

5.3.3 Valmennuksen sisällöt ja tavoitteet

ElämänTaidot-valmennuksen oli tarkoitus koostua kahdeksasta pienryhmävalmennuksesta. Lisäksi osallistujilla olisi ollut mahdollisuus enintään kolmeen 30–45 minuutin mittaiseen yksilövalmennukseen, joissa olisi keskusteltu tarkemmin heidän henkilökohtaisesta elämäntilanteesta.

Koska osallistuja tuli lopulta vain yksi, toteutui ElämänTaidot-valmennus pelkästään yksilövalmennuksena. Muokkasin valmennuskertojen sisältöjä osallistujan toiveiden ja tarpeiden mukaan. Koska erillisiä yksilövalmennuksia ei ollut tarpeen pitää, päätimme käsitellä valmennuksen aiheita ryhmävalmennuksille varattuina ajankohtina. Lopulta valmennuskertoja pidettiin yhteensä 7 ja päädyin yhdistelemään ja muokkaamaan niiden sisältöjä jonkin verran. ElämänTaidot-valmennuksen lopullinen aikataulu ja sisällöt on esitelty tarkemmin liitteessä 6.

ElämänTaidot-valmennus koostui neljästä laajemmasta aihekokonaisuudesta, jotka olivat hyvinvointi, opiskelu ja työelämä, taloudenhallinta sekä asuminen ja arjenhallinta. Valmennukseen osallistuja asetti itselleen vähintään neljä tavoitetta valmennuksen ajalle, yhden jokaiseen aihekokonaisuuteen liittyen. Valmennuskertojen sisällöt tukivat tavoitteiden saavuttamista ja tarjosivat konkreettisia työvälineitä hyvinvointiin, arjen- ja taloudenhallintaan sekä opiskelutai työpaikan hakemiseen. Valmennuksen materiaalit jaettiin osallistujalle, jotta hän voisi halutessaan hyödyntää niitä myös tulevaisuudessa.

5.3.4 Valmennuksen toteutus

Jokaisella valmennuskerralla oli oma teemansa (Liite 6). Tapaamisen runkona toimi Power-Point-esitys, johon olin koonnut keskeisimpiä asioita käsiteltävästä aiheesta. Aluksi kävimme keskustellen läpi edellisen kerran kotitehtävät, jonka jälkeen siirryimme uuteen aiheeseen. Koska valmennukset toteutettiin yksilövalmennuksina, halusin antaa paljon tilaa myös keskustelulle. Sitä syntyi yleensä kiitettävästi, mikä toi valmennuskerroille mielenkiintoista sisältöä. Valmennuskerran lopussa kävimme yhdessä läpi kotitehtävät seuraavalle kerralle. Kotitehtävät kytkeytyivät aina valmennuksen teemoihin ja niiden tarkoituksena oli tarjota osallistujalle konkreettisia apuvälineitä arjenhallintaan. Esimerkkejä kotitehtävistä on esitelty liitteessä 7.

Ensimmäinen ja viimeinen valmennuskerta poikkesivat hieman rakenteeltaan muista kerroista. Ensimmäisellä kerralla esittelimme itsemme ja kävimme läpi ElämänTaidot-valmennuksen rakennetta ja sisältöjä. Lopuksi käytimme aikaa osallistujan tavoitteiden asettamiseen ja Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän (Liite 1) läpikäymiseen. Viimeisellä valmennuskerralla kävimme keskustelua osallistujan tavoitteiden toteutumisesta, muutoksista Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän (Liite 1) itsearvioinneissa ja tulevaisuuden näkymistä.

Vaikka ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi ei onnistunut suunnitellulla tavalla, olin tyytyväinen siihen, että pääsin testaamaan valmennusta edes yhden osallistujan kanssa. Hän sitoutui valmennusprosessiin erittäin hyvin ja kävimme todella mielenkiintoisia keskusteluja valmennuskerroilla. Vaikutti myös siltä, että hän aidosti hyötyi valmennuksesta. Siinä mielessä koen siis pilottivalmennuksen onnistuneeksi.

5.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä on tärkeää pohtia koko tutkimusprosessin ajan. Ihmisiin keskittyvien tutkimusten tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat luottamuksellisuus, yksityisyys, informointiin perustuva suostumus ja seuraukset. (Hirsjärvi & Hurme 2018, 20).

Jokaista tutkimukseen osallistuvaa informoitiin kirjallisesti ennen kuin he antoivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta. Samalla heille annettiin mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä. Informoinnissa painotin luottamuksellisuutta ja tutkittavien yksityisyydensuojaa. Jokainen tutkimukseen osallistuja antoi suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta kirjallisena.

Ennen teemahaastatteluja muistutin vielä haastateltavia heidän anonymiteetistään. Haastateltavista Me-talo Espoon yhteisöjohtaja, Jannica Wiik, antoi erillisen luvan siihen, että häneen saa viitata nimellä tutkimuksessa. Muut haastateltavat esitetään tutkimuksessa siten, että heidän yksityisyydensuojansa säilyy.

5.4.1 Tutkijapositio

Toimintatutkimuksessa tutkija on keskeisessä asemassa, aktiivisen toimijana (Heikkinen 2008, 19). Oma roolini tutkijana oli hyvin toiminnallinen ja monipuolinen. Kehitin ElämänTaidot-valmennuksen yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa ja olin itse pilottivalmennuksen ohjaajana. Sen lisäksi keräsin ja analysoin tutkimusaineiston henkilökohtaisesti.

Koin aktiivisen roolini mielekkäänä ja innostavana. Tutkimusprosessiin suhtautui todella henkilökohtaisesti, mikä auttoi sitoutumaan ja motivoitumaan siihen. Toisaalta kaikki vastoinkäymiset tuntuivat paljon raskaammilta ja valmennukseen liittyvät asiat pyörivät jatkuvasti mielessä myös vapaa-ajalla.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta keskeistä on luottamus tutkijan ja osallistujien välillä, jotta tutkittavat uskaltavat kertoa rehellisesti kokemuksistaan. Osan tutkimukseen osallistuvista tunsin ennestään ja osa oli minulle tuntemattomia. Tutkimusta tehdessä pohdin paljon, miten saisin haastattelut toteutettua mahdollisimman neutraalisti, jotta keskusteluihin ei vaikuttaisi se, tunnenko haastateltavan entuudestaan vai en. Koen onnistuneeni siinä melko hyvin, koska jokainen haastateltava pystyi kertomaan minulle aidosti kokemuksistaan, niin myönteisistä kuin kielteisistä. On kuitenkin mahdollista, että osa haastateltavista on suhtautunut esimerkiksi ElämänTaidot-valmennukseen positiivisemmin, koska ovat tunteneet minut ennestään.

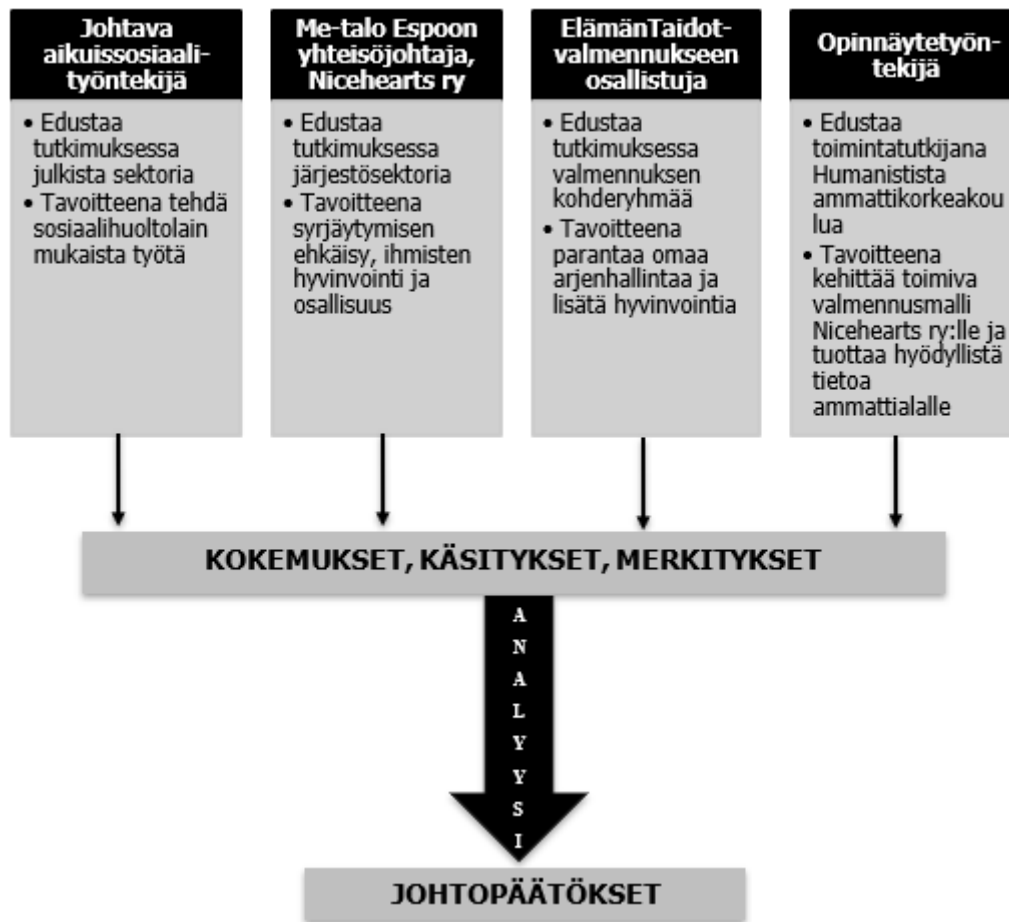
6 TUTKIMUSAINEISTO JA ANALYYSI

Tutkimusaineisto koostuu useista erilaisista aineistosta. Aineisto kerättiin tammi-maaliskuussa 2021 ja se analysoitiin maaliskuussa 2021. Laadullinen aineisto sisältää viisi teemahaastattelua, kyselylomakkeiden avoimet vastaukset, yhden sähköpostiviestin ja tutkimuspäiväkirjan. Lisäksi tutkimusaineistoon kuuluvat kyselylomakkeiden numeeriset osiot. Seuraavissa kappaleissa kuvataan tarkemmin tutkimusjoukkoa ja tutkimusaineiston analyysia.

6.1 Tutkimusjoukko

Tutkimusjoukko koostui kolmesta haastateltavasta henkilöstä. Valitsin henkilöt tutkimukseen niin, että he edustavat kolmea eri näkökulmaa tutkittavaan ilmiöön. Johtava aikuissosiaalityöntekijä tuo tutkimukseen julkisen sektorin näkökannan, Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik edustaa järjestösektoria ja valmennukseen osallistuva nuori tuo mukaan henkilökohtaiset kokemuksensa ja näkemyksensä eräänlaisen kokemusasiantuntijana.

Näiden kolmen näkökulman lisäksi aineistossa on mukana tutkimuspäiväkirjasta ajatuksiani, kokemuksiani ja oivalluksiani tutkimusprosessin ajalta. Ne tuovat tutkimukseen neljännen näkökannan ja käyvät eräänlaista vuoropuhelua muun aineiston kanssa. Tämä neljän näkökulman malli on havainnollistettu kuviossa 3.



Kuvio 3. Neljän näkökulman malli laadullisen tutkimusaineiston analyysin lähtökohtana

Tutkimukseen haastateltu johtava aikuissosiaalityöntekijä toimii eri ammattiryhmistä koostuvan tiimin vetäjänä ja tuo tutkimukseen julkisen sektorin näkökulman. Hänen johtamaan tiimiin kuuluu muun muassa etuuskäsittelijöitä, sosiaaliohjaajia, sosiaalityöntekijöitä ja asumisneuvojia. Sen asiakaskunta koostuu alueen alle 30-vuotiaista nuorista aikuisista. Johtava aikuissosiaalityöntekijä kuvasi työtä seuraavasti:

”Se on aika monipuolista ja laaja-alaista. Vahvin tässä työssä on, että toteutetaan sosiaalihuoltolaisia ja tehdään sosiaalihuoltolain mukaista työtä. Se on asiakasohjausta. On intensiivistä ja vähemmän intensiivistä työtä. Sosiaalihuoltolain mukaista palvelua ja harkinnanvaraista toimeentulotukea. Asiakkaan tarpeiden mukaan työskennellään heidän kanssa ja tarjotaan erilaisia palveluita. Toimitaan myös hyvin vahvasti mukana verkostoissa. Monesti asiakkailla on moninaisia tarpeita, et on meidän palveluiden lisäksi tarvetta lastensuojelupalveluille, vammais- palveluille tai päihde- ja mielenterveyspalveluille.”

Aikuissosiaalityön suurimmaksi haasteeksi hän kertoi kokonaisuuden koordinoinnin asiakkaiden tilanteissa. Joko haasteena on asiakkaan oma kyky ja motivaatio tai koko verkoston yhteensovittaminen.

Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik edustaa tutkimuksessa työn tilaajaa Nicehearts ry:tä ja tuo tutkimukseen järjestösektorin näkökulman. Hänen tehtävänsä keskittyvät Me-talo Espoon toiminnan koordinointiin ja johtamiseen. Lisäksi hän hoitaa yhteistyötä Espoon kaupungin kanssa, vastaa osaltansa rahoitusneuvotteluista, toimii yhtenä Nicehearts ry:n tiiminvetäjänä ja tekee maahanmuuttajille suunnattua WahvaNainen-palveluohjausta.

Jannica Wiik kertoi Nicehearts ry:n toiminnan keskeisimmiksi tavoitteiksi syrjäytymisen ehkäisyn, ihmisten hyvinvoinnin ja osallisuuden. Hän kuvasi työn haasteita muun muassa näin:

”Asiakkaita on todella paljon ja tarvetta on todella paljon, mutta resurssit ei ole linjassa. Niitä tulijoita olis paljon enemmän kuin me pystytään vastaanottamaan. Nyt tietysti tänä poikkeusaikana se saavutettavuus on myös haaste. Ihmiset pelkää, eikä uskalla liikkua samalla tavalla. Me tiedetään, että siellä on paljon niitä ihmisiä, jotka tarvis sitä apua, mutta syystä tai toisesta se apu ei saavuta heitä. Kielellisiä haasteita on, koska rahoituksella kun tehdään, niin harvoin saadaan rahoitusta tulkkipalveluihin.”

ElämänTaidot-valmennukseen osallistunut nuori taas tuo tutkimukseen tärkeän näkökulman edustamalla valmennuksen kohderyhmää. Hän on hieman yli kaksikymmentävuotias lukiosta valmistunut nuori, joka on ollut reilun vuoden ilman työ- tai opiskelupaikkaa. Hän luki tutkimushetkellä täysipäiväisesti pääsykokeisiin. Hän koki arkensa suurimmiksi haasteiksi yleisen jaksamisen sekä stressin- ja ajanhallinnan. Näihin haasteisiin hän toivoi saavansa vinkkejä ja apua ElämänTaidot-valmennuksesta.

Oma roolini opinnäytetyössä on toimia aktiivisena toimintatutkijana. Edustan tulevana yhteisöpedagogina Humanistista ammattikorkeakoulua ja tuon tutkimukseen erityisesti pedagogista näkökulmaa oman luokanopettajataustani kautta. Tavoitteenani oli kehittää mahdollisimman toimiva valmennusmalli Nicehearts ry:n käyttöön ja tuottaa samalla hyödyllistä tietoa omalle ammattialalleni.

Jokainen tutkimuksen osapuoli muodostaa näkemyksensä ElämänTaidot-valmennuksesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä omien kokemustensa, käsitystensä ja merkitystensä pohjalta. Julkisen sektorin näkökulma on erilainen kuin järjestösektorin tai valmennukseen osallistuneen nuoren.

Nämä erilaiset näkökannat yhdessä luovat kokonaisvaltaisen kuvan ElämänTaidot-valmennuksen kohderyhmästä ja heidän kokemistansa haasteista arjessa. Niiden pohjalta voidaan myös tarkastella ElämänTaidot-valmennuksen tarpeellisuutta, arvioida pilottivalmennuksen onnistumista ja esittää kehitysehdotuksia tulevaisuutta varten.

6.2 Laadullisen tutkimusaineiston analyysi

Laadullinen aineisto analysoitiin hyödyntäen fenomenologista lähestymistapaa. Siinä keskiössä ovat ihmisten kokemukset, käsitykset ja merkitykset ympäröivästä maailmasta tai tutkitavasta ilmiöstä. Tutkijan tehtävänä on välittää nämä kokemukset mahdollisimman todenmukaisesti. Tutkija etenee dialogissa tutkimusaineiston kanssa, jonka tulkitsemiseen ja rajaamiseen vaikuttavat väistämättä myös tutkijan omat kokemukset ja käsitykset. Fenomenologisen analyysin tavoitteena on muodostaa tutkimusaineistosta merkityskokonaisuuksia, joiden kautta tutkittava ilmiö hahmottuu selkeämmin. (Laine 2010, 29–32, 42–43.)

Litteroin teemahaastattelut ja kokosin yhteen muun laadullisen aineiston (tutkimuspäiväkirja, kyselylomakkeen avoimet vastaukset ja sähköpostiviesti) kanssa. Niiden pohjalta muodostin aluksi yksilökohtaiset merkitysverkostot. Sen jälkeen lähdin etsimään aineistoista yhdistäviä ydinmerkityksiä, joiden pohjalta loin yleisiä merkityskokonaisuuksia. Näitä olivat muun muassa nuorten sosiaalinen vahvistaminen, ElämänTaidot-valmennuksen hyödyllisyys ja tarpeellisuus, haasteet ja onnistumiset valmennusprosessin aikana sekä ElämänTaidot-valmennuksen mahdollisuudet tulevaisuudessa.

6.3 Kyselylomakkeen numeeriset osiot

Kehitin valmennus- ja tutkimusprosessia varten kyselylomakkeen (Liite 4), jonka tarkoituksena oli saada tietoa osallistujien kehityksestä valmennuksen eri osa-alueilla. Valmennukseen osallistuja täytti kyselylomakkeen valmennuksen alussa, keskivaiheilla ja lopussa.

Kyselylomakkeen numeerisessa osiossa osallistuja arvioi 5-portaisella Likert-asteikolla hänen sen hetkistä kokemustaan eri väittämistä. Väittämät liittyivät ElämänTaidot-valmennuksen sisältöihin ja elämän eri osa-alueisiin. Jaottelin väittämät kuuden pääteeman alle, jotka olivat fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, taloudenhallinta, arjenhallinta ja elämänhallinta. Tarkempi jaottelu löytyy liitteestä 8.

Koska valmennukseen osallistujia oli ainoastaan yksi, ei aineisto ole kattava. Siitä ei siis voida tehdä yleistyksiä tai johtopäätöksiä valmennuksen vaikutusten suhteen. Tarkastelin kuitenkin mielenkiinnosta osallistujan keksiarvoja eri teemoissa ja tein niistä muutamia havaintoja.

Osallistuja arvioi itseään ja omaa elämäänsä positiivisemmin ensimmäisessä kyselyssä kuin keskimmaisessa. Viimeisessä kyselyssä keskiarvot olivat palanneet samalle tasolle kuin ensimmäisessä kyselyssä tai nousseet sen yli.

Näiden havaintojen perustella ei kuitenkaan voida arvioida sitä, mikä on ollut ElämänTaidot-valmennuksen vaikutus osallistujan arvioihin. Tuloksiin on voinut vaikuttaa moni asia osallistujan elämässä, joten yleistyksiä on mahdotonta tehdä. Olisi kuitenkin mielenkiintoista nähdä, saataisiinko laajemmalla tutkimusjoukolla samansuuntaisia tuloksia.

Jos ElämänTaidot-valmennuksessa olisi ollut enemmän osallistujia, kyselylomake olisi tuonut paljon tärkeää tietoa osallistujien kokemuksista ja kehittymisestä valmennuksen aikana. Samalla se olisi toiminut heille eräänlaisena itsearviointimittarina, jonka kautta he olisivat pohtineet arjen- ja elämänhallintaan sekä hyvinvointiin liittyviä kokemuksiaan säännöllisesti valmennuksen aikana.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Laadullisesta tutkimusaineistosta voidaan todeta seuraavia päätelmiä. Nuorten sosiaaliseen vahvistamiseen pyrkivälle valmennukselle on tarvetta, johon järjestösektori voi tuoda oman lisänsä. ElämänTaidot-valmennus on käyttökelpoinen valmennusmalli, josta on hyötyä osallistujan arjenhallintaan ja hyvinvointiin. Koronapandemia, kohderyhmän saavutettavuus ja aika-tila-ongelmat vaikuttivat toimijoiden väliseen yhteistyöhön ja valmennuksen pilotointiin. Jotta ElämänTaidot-valmennus saataisiin pysyväksi osaksi Nicehearts ry:n toimintaa, se vaatisi lisäresursseja ja sujuvampaa yhteistyötä julkisen sektorin kanssa. Seuraavissa kappaleissa tarkastellaan näitä aineistosta nousseita johtopäätöksiä perusteellisemmin.

7.1 Tarve ElämänTaidot-valmennukselle

ElämänTaidot-valmennuksen kohderyhmä on 18–29-vuotiaat ilman opiskelu- tai työpaikkaa olevat nuoret aikuiset. Syitä siihen, miksi nuori jää ilman opiskelu- tai työpaikkaa on monia. Toisille se on vain hetkellinen välivaihe, mutta toisilla vaihe pitkittyy, mikä saattaa nostaa syrjäytymisriskiä (Myrskylä 2011, 20–21).

ElämänTaidot-valmennukseen osallistunut nuori, jota haastattelin tutkimukseen, kuuluu näistä ryhmistä ensimmäiseen. Valmistuttuaan ylioppilaaksi hän on pyrkinyt pääsykokeissa yliopistoon viime keväänä. Hän ei kuitenkaan päässyt opiskelemaan ja on ollut reilun vuoden ilman opiskelu- ja työpaikkaa. Hän on korottanut ylioppilaskirjoitustensa arvosanoja ja aloittanut pääsykokeisiin lukemisen jo hyvissä ajoin talvella. Hänellä on laaja tukiverkosto ja hän suhtautuu tulevaisuuteensa pääasiassa positiivisesti. Hän uskoo saavuttavansa haluamansa opiskelupaikan tulevaisuudessa.

Johtava aikuissosiaalityöntekijä kuvasi alle 30-vuotiaiden aikuissosiaalityön asiakkaiden yleisimmiksi haasteiksi puutteet elämänhallinnassa. Joko on itsenäistytty todella aikaisin tai sitten kotoa ei ole saatu tarvittavaa tukea omillaan elämiseen. Haasteet voivat näkyä esimerkiksi vuorokausirytmien ylläpitämisessä, taloudenhallinnassa tai kodin ylläpitämisessä.

Johtavan aikuissosiaalityöntekijä koki ElämänTaidot-valmennuksen kaltaiset valmennuskokonaisuudet tarpeellisina nuorille. Aikuissosiaalityö järjestää myös itse samantyyppistä nuorille aikuisille suunnattua toimintaa Oma Elämä -ryhmien muodossa. Hän uskoi asiakkaita kuitenkin

riittävän myös ElämänTaidot-valmennukseen, koska ryhmien sisällöt erosivat toisistaan osittain ja ElämänTaidot-valmennus järjestettäisiin kokonaan verkossa.

Myös Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik näki ElämänTaidot-valmennuksessa potentiaalia. Hänen mielestään valmennuksen vahvuus oli sen käytännönläheisyys. Se, että asioita ei tehdä nuoren puolesta, vaan hänet opetetaan itse toimimaan.

Valmennukseen osallistuva nuori koki jonkin verran haasteita arjen- ja elämänhallintaan liittyen. Hänelle suurimpia haasteita olivat jaksaminen sekä stressin- ja ajanhallinta. Nuoren päivät koostuivat pitkälti pääsykokeisiin lukemisesta, mikä aiheutti stressiä ja uupumusta. Koska kirjastot olivat koronarajoitusten takia kiinni, oli hänen luettava pääsykokeisiin kotona, mikä aiheutti haasteita ajanhallintaan ja keskittymiseen. Valmennukseen osallistuva nuori koki hänen ikäistensä putoavan tietynlaiseen väliin yhteiskunnassa:

”Ettei olla enää lapsia ja saada neuvoja ja tukea vanhemmilta. Mutta sitten missään koulussa ei oikein kerrota, et miten pitäisi valmistua, että oot nuori aikuinen ja yhtäkkiä pitää hoitaa kaikki asiat ite. Et miten pitäis sit hallita sitä omaa elämää ja mistä pystyy saamaan apua tai vinkkejä.”

Tähän tarpeeseen pyrin ElämänTaidot-valmennuksella vastaamaan. Halusin valmennuksen kautta tarjota nuorille tietoa ja konkreettisia työvälineitä arjenhallintaan, mutta myös ohjausta, tukea ja keskusteluapua liittyen arkisiin asioihin ja hyvinvointiin.

7.2 ElämänTaidot-valmennuksen hyödyt osallistujalle

Vaikka pilottivalmennus ei onnistunutkaan suunnitelman mukaisesti, voidaan sen tuomia hyötyjä tarkastella yksittäisen osallistujan näkökulmasta.

ElämänTaidot-valmennuksen alussa osallistuja muodosti itselleen erilaisia tavoitteita liittyen valmennuksen aihekokonaisuuksiin. Kahden kuukauden valmennusjakson aikana hänen oli tarkoitus saavuttaa asettamansa tavoitteet. Osallistujalla oli lukutavoite pääsykokeiden suhteen, säästötavoite ja lisäksi hän halusi parantaa unirytmäänsä ja aloittaa liikuntaharrastuksen. Näistä asettamistaan tavoitteista hän saavutti lähes kaikki. Ainoastaan unirytmien suhteen oli edelleen haasteita valmennuksen päättyessä.

Osallistujan mielestä ElämänTaidot-valmennuksella oli jonkin verran apua tavoitteiden saavuttamisessa. Hän koki saaneensa enemmän asioita aikaiseksi valmennuksen myötä. Etenkin valmennuksen kotitehtävät auttoivat häntä kiinnittämään huomiota arkisten asioiden sujuvuuteen

ja hyvinvointiin. Osallistuja koki oppineensa valmennuksen aikana uusia asioita ja saaneensa valmennuksesta sellaista tietoa ja materiaalia, mitä hän voi hyödyntää myös tulevaisuudessa. Valmennus innosti häntä asettamaan uusia tavoitteita itselleen. Hän aloitti myös kokonaan uuden harrastuksen käymämme keskustelun perusteella. ElämänTaidot-valmennuksen vaikutuksia omaan arkeensa hän kuvasi muun muassa näin:

”Olen saanut hyviä tapoja organisoida arjen askareita ja vinkkejä esimerkiksi rentoutumiseen ja stressinhallintaan.”

Valmennuksen yksi keskeisimmistä hyödyistä, vertaistuki, jäi puuttumaan pilottivalmennuksesta. Tämä oli todella harmillista etenkin osallistujan kannalta, koska hän ei päässyt jakamaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan toisten nuorten aikuisten kanssa. Yritin korvata tätä mahdollisimman paljon tuomalla valmennukseen omia kokemuksia tuosta iästä ja elämäntilanteesta, josta ei kuitenkaan ole kohdallani kulunut vielä kovin montaa vuotta.

Näyttäisi siltä, että ElämänTaidot-valmennuksella on ollut useita myönteisiä vaikutuksia kyseisen nuoren arjen sujuvuuteen ja hyvinvointiin. Kyseisellä osallistujalla oli elämän ”peruspilarit” kunnossa ja suurta riskiä syrjäytymiselle ei ollut. Silti hän koki saaneensa hyötyä valmennuksesta. Onkin mahdollista, että ElämänTaidot-valmennuksesta hyötyisi useissa erilaisissa elämäntilanteissa olevat nuoret, eivätkä pelkästään syrjäytymisvaarassa olevat.

Yksilö- ja ryhmämuotoisella toiminnalla on aiemminkin todettu olevan positiivisia vaikutuksia nuorten elämään. Esimerkiksi työpajoihin osallistuneista 91 % on kokenut sosiaalista vahvistumista vähintään jonkin verran työpajajakson aikana. Myönteisiä edistysaskelia koettiin erityisesti arjen asioiden hallinnassa, opiskelu- ja työelämävalmiuksissa, elämäntilanteen hallinnassa ja tavoitteellisuudessa, sosiaalisissa taidoissa ja itsetuntemuksessa. (Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry 2021b.) Myös Diakonissalaitoksen Vamos-palvelujen piirissä vuonna 2020 mukana olleista nuorista, 86 % koki elämänsä muuttuneen parempaan (Diakonissalaitos 2021).

7.3 Onnistumiset ja haasteet ElämänTaidot-valmennuksen pilotoinnissa

ElämänTaidot-valmennuksen pilotointiin sisältyi sekä onnistumisia että huomattavia haasteita. Suurimpia haasteita valmennukselle aiheuttivat koronapandemia ja sen tuomat kokoontumisrajoitukset, aikataululliset vaikeudet ja kohderyhmän heikko saavutettavuus. Nämä kaikki vaikeuttivat myös palvelujärjestelmän toimijoiden välistä yhteistyötä.

ElämänTaidot-valmennus oli vaikeuksista huolimatta kuitenkin toimiva ja käyttökelpoinen kokonaisuus. Etenkin siihen tuottamani materiaalit koettiin hyvin onnistuneiksi. Haastavan ajan kohdan takia onnistumisena voidaan pitää myös sitä, että valmennukseen löytyi edes yksi osallistuja, joka sitoutui työskentelyyn koko valmennusprosessin ajaksi.

7.3.1 Korona, aikataulu, kohderyhmä ja toimijoiden välinen yhteistyö valmennuksen haasteina

Valmennuksen ajankohta sijoittui koronapandemian kannalta erittäin hankalaan ajankohtaan. Kokoontumisrajoitukset olivat erittäin tiukkoja ja ne estivät valmennuksen pilotoinnin fyysisesti Me-talo Espoossa. Jouduin todella nopealla aikataululla muokkaamaan valmennuksen kokonaan verkossa toteutettavaksi. Tästä ja muista aikataulullisista haasteista johtuen valmennusta alettiin mainostaa vasta kaksi viikkoa ennen sen suunniteltua aloituspäivää. Tämä vaikutti varmasti osaltaan siihen, että valmennukseen ei saatu toivottua määrää osallistujia.

Aikuissosiaalityön kautta ei lopulta saatu ElämänTaidot-valmennukseen yhtään osallistujaa, mikä oli tietysti iso pettymys. Johtava aikuissosiaalityöntekijä koki suurimman syyn tähän olleen korona:

”Kun työntekijät tekevät töitä kotoa käsin, on vaikeampaa pitää mielessään mainoksia ryhmistä yms. Toisekseen asiaan on vaikuttanut myös, että meillä on meillä organisaatiomuutos, joka on vienyt työntekijöiden huomion. Eli ajankohdana tämän uuden ryhmän pilotoimiseen oli meidän kannalta huono.”

Lisäksi hän koki ElämänTaidot-valmennuksen ja aikuissosiaalityön organisoiman Oma Elämäryhmän hieman kilpailleen keskenään. Työntekijöiden on ollut tässä tapauksessa helpompi ohjata nuoria heidän omaan ryhmäänsä. Myös ilmoittautumisaika valmennukseen olisi pitänyt olla hänen mielestään pidempi, koska kahden viikon aikana aikuissosiaalityön työntekijät eivät ole ehtineet tavata kovinkaan montaa asiakasta. Johtava aikuissosiaalityöntekijä korosti jo ennen ElämänTaidot-valmennuksen alkua tämäntyppisiin valmennuksiin tarvittavaa jatkumoa:

”Kokemuksesta oon huomannut, että siinä kestä aikaa ennen kuin tämmöiset ryhmätoiminnot lähtee oikeesti pyörimään. Et se on harmi, että on vain yksi mahdollisuus pyörittää tätä ryhmää. Usein vasta tokalle ryhmälle alkaa löytyä niitä asiakkaita.”

Tämä pitää varmasti ihan paikkaansa ja on sääli, ettei ElämänTaidot-valmennusta voitu aikataulullisista syistä järjestää useampaa kertaa pilotoinnin aikana.

Nicehearts ry:n edustaja, Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik piti korona- ja kohde-ryhmää suurimpina haasteina valmennuksen toteuttamiselle:

”Suurin haaste on tää korona. Se haastaa kaikessa ja ennen kaikkea tämmöisessä ryhmätoiminnassa, johon ihmiset on ehkä tottunut, että ne voi tulla paikan päälle oppimaan asioista. Haasteena on myös kohde-ryhmä. Varsinkin tämmöisessä elämäntilanteessa olevat, heillä on niin paljon sitä haastetta jo siinä omassa elämässä. Se on haastava tavoittaa heitä ja jos vaikka tavoittaakin, niin saada heidät sitoutumaan.”

Lisäksi hän koki haastavaksi sen, ettei järjestön järjestämissä valmennuksissa ole osallistujalle samanlaista porkkanaa kuin kunnan tai TE-palveluiden puolella, jossa osallistujalla on oikeus kulukorvaukseen osallistuessaan hänelle osoitettuun kurssiin. Moni nuori saattaa ajatella, ettei valmennukseen kannata osallistua, kun siitä ei makseta hänelle mitään. He eivät vielä näe sitä hyötyä ja ymmärrä valmennuksen arvoa.

Yhteistyökumppaneiden kanssa toimiminen asetti ElämänTaidot-valmennukselle omat haasteensa. Mainos valmennuksesta lähetettiin aikuissosiaalityöhön sekä kaikille Nicehearts ry:n yhteistyötahoille. Näissä oli mukana myös Espoon Ohjaamotalo, jonka toiminta on suunnattu juuri valmennuksen kohde-ryhmälle. Lisäksi mainostin valmennusta myös omassa sosiaalisen median kanavissani. Laajasta mainostamisesta huolimatta ilmoittautuneita tuli yhteensä kaksi, joista toinen ei koskaan ilmaantunut mukaan valmennukseen. On siis selvää, ettei yhteistyö muiden toimijoiden kanssa tuottanut toivottua tulosta.

Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik koki yhteistyön aikuissosiaalityön kanssa parantuneen viime vuosina. Hänen mielestään suurimmat haasteet yhteistyössä liittyvät tiedonkulkuun, mikä saattaa liittyä henkilöstön suureen vaihtuvuuteen aikuissosiaalityössä. Ei tiedetä tai koeta luonnolliseksi ohjata järjestöpuolen organisoimaan toimintaan.

Nämä tiedonkulun haasteet nousivat esille myös haastatteluissa. Johtava aikuissosiaalityöntekijä koki Nicehearts ry:n yhteistyökumppanina siinä mielessä, että heidän työntekijänsä vinkkaavat asiakkaille järjestöjen tarjoamasta kattavasta ja laajasta palvelutarjonnasta. Suoraa kontaktia hän ei kuitenkaan kokenut Nicehearts ry:hyn olevan. Me-talo Espoon yhteisöjohtaja taas kertoi aikuissosiaalityön olevan yksi Nicehearts ry:n tärkeistä yhteistyökumppaneista. Hänen mukaansa yhteistyötä tehdään sekä tiedonvälityksen että asiakastyön yhteistyö- ja verkostoneuvotteluiden kautta.

Monialaisen yhteistyön hyödyt ja vaikuttavuus on tiedostettu laajasti. Silti palvelujärjestelmän hajanaisuus, tiedonkulkuongelmat ja jäykähköt organisaatorajat aiheuttavat vaikeuksia yhteistyölle. On etsittävä uusia ratkaisuja julkisen sektorin ja järjestösektorin yhteistyölle, jotka mahdollistaisivat saumattomat palveluketjut. Siten voidaan välttyä turhalta päällekkäisyydeltä ja tarjota asiakkaille tukea ja palveluita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

7.3.2 Toimintakelpoinen valmennusmalli ja onnistunut materiaali

Vaikka pääsin pilotoimaan ElämänTaidot-valmennusta ainoastaan yhden osallistujan kanssa, selvisi tuosta kokeilusta paljon positiivisia asioita valmennuksen kannalta. ElämänTaidot-valmennukseen osallistuja koki valmennuksen kokonaisuudessaan onnistuneena ja kattavana. Hän piti valmennuksen aiheita todella konkreettisina elämän kannalta ja kertoi oppineensa uutta valmennuksen myötä:

”Opin uusista työmahdollisuuksista ja stressinhallinnasta. Opin myös omista luontevahvuuksistani ja kuinka hyödyntää niitä elämässä. Sain vinkkejä taloudenhallintaan, esimerkiksi kuinka saada säästettyä rahaa helposti.”

Vaikka kaikki valmennuksen aihealueet eivät olleet tällä hetkellä osallistujalle ajankohtaisia, hän ajatteli hyötyvänsä niistä tulevaisuudessa. Osallistujan mielestä valmennuskerroilla oli hyvä rakenne ja tarpeeksi aikaa keskustelulle. Hän piti valmennuksen kotitehtäviä innostavina ja sopivan pituisina. Yksi valmennuskerta viikossa oli osallistujan mielestä riittävä määrä. Hän myös koki, että valmennus olisi ehkä parempi järjestää syksyllä, koska keväällä nuorilla saattaa olla vähemmän aikaa esimerkiksi pääsykokeisiin lukemisen takia.

ElämänTaidot-valmennus toteutettiin koronatilanteen takia kokonaan verkossa. Osallistuja koki valmennuksen toimivan Zoomissa, vaikkei hän ollut kovin tottunut verkkotyöskentelyyn. Hänestä tapaamiset olivat luontevia, koska paikalla oli vain kaksi henkilöä. Jos ryhmässä olisi ollut enemmän osallistujia, hänen mielestään olisi ollut helpompi tavata paikan päällä. Toisaalta hän koki verkkovalmennuksen hyväksi puoleksi sen, ettei osallistumiseen kulunut ylimääräistä aikaa, kun kotoa ei tarvinnut lähteä minnekään.

Myös Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik piti ElämänTaidot-valmennuksen materiaaleja toimivina ja selkeinä. Niissä oli sopivasti tietoa ja niiden ulkonäkö oli houkutteleva. Yksittäisen valmennuskerran materiaalit pysyivät hyvin kasassa, vaikka ne sisälsivätkin useita osioita. Materiaali oli hänestä kattava ja sitä voitaisiin hyödyntää myös tulevaisuudessa.

Hyvänä asiana Jannica Wiik piti myös sitä, että valmennuskerrat ajoittuivat iltapäivään, mikä sopii todennäköisemmin kohderyhmän vuorokausirytmiiin. Keskustelimme myös valmennuskertojen tiheydestä, jonka piti olla alun perin kaksi kertaa viikossa.

”Se voi olla turhan raskas tällaisille nuorille, joilla on haasteita omassa elämäntilanteessa. Toisaalta se vois luoda myös sellaista rutiinia siihen, että sul olis joku semmonen kiintopiste kaks kertaa viikossa. Jos se on kerran viikossa, niin se helposti myös unohtuu.”

Onkin varmasti syytä pohtia, minkälainen aikataulutus olisi sopivin tämältyyppiselle valmennukselle, jotta se tukisi osallistujia parhaalla mahdollisella tavalla.

7.4 ElämänTaidot-valmennuksen tulevaisuus

Vaikka ElämänTaidot-valmennusta ei päästyään testaamaan ryhmämuotoisena, koen sen kuitenkin osoittautuneen toimintakelpoiseksi valmennusmalliksi. Valmennukseen osallistuneen nuoren mielestä valmennustoimintaa kannattaisi jatkaa tulevaisuudessa. Myös Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik näki valmennuksella olevan mahdollisuuksia tulevaisuudessa:

”Tää on niin kokonaisvaltainen ja kaikenkattava, et kyllä mä nään et sillä olis tulevaisuutta. Sitä vois vaikka laajentaa niin, että siihen ottais yhteistyökumppaneita. Et jos puhutaan vaikka asunnonhausta, niin vois ottaa Espoon Asunnoilta jonkun asumisneuvojan siihen, tai ottaa TE-palveluista jonkun vierailemaan siihen.”

Suurimpana haasteena valmennustoiminnan jatkamisen kannalta hän koki järjestötoimijan rajalliset resurssit. Siihen hän näki ratkaisuna yhteistyön esimerkiksi Ohjaamon tai aikuissosiaalityön kanssa, jolloin valmennus ei muodostuisi liian suureksi taakaksi kenellekään osapuolelle. ElämänTaidot-valmennuksen tulevaisuuden kannalta Jannica Wiik näki tärkeänä sen, että ohjaajia olisi valmennuksessa vähintään kaksi. Tämä mahdollistaisi myös suuremman ryhmän jatkamisen välillä kahteen pienempään ryhmään.

Myös itse näen ElämänTaidot-valmennuksella tulevaisuuden Nicehearts ry:n toiminnassa, jos resurssiasiat saadaan järjestymään. Olisi tärkeää saada yhteistyö entistä sujuvammaksi julkisen ja kolmannen sektorin välillä. Tämä loisi paljon uusia mahdollisuuksia palveluntarjontaan. Osa nuorista saattaisi myös osallistua matalammalla kynnyksellä järjestön organisoimaan valmennukseen kuin aikuissosiaalityön ryhmätoimintaan.

Mikäli ElämänTaidot-valmennus tulisi pysyvämmäksi osaksi Nicehearts ry:n toimintaa, siihen voitaisiin palkata kaksi ohjaajaa. Valmennusta voitaisiin myös kehittää vieläkin kattavammaksi erilaisten yhteistyökumppaneiden ja vierailukäyntien avulla.

7.5 Tutkimuksen arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tyypillisesti reliabiliteetin ja validiteetin käsitteillä. Reliabiliteetin eli tulosten toistettavuuden kautta voidaan arvioida tutkimuksen tulosten pysyvyyttä. Validiteetin arvioinnissa keskitytään puolestaan arvioimaan tutkimusmenetelmän ja -kohteen yhteensopivuutta. Nämä kyseiset arviointimenetelmät soveltuvat kuitenkin lähes pelkästään määrälliseen tutkimukseen. Toimintatutkimuksessa pyritään juuri muutoksiin, joten esimerkiksi reliabiliteetin arviointi on täysin sen pyrkimysten vastaista. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 147–148.)

Toimintatutkimuksessa on määritelty Steinar Kvalen ajatusten pohjalta viisi periaatetta, joiden kautta voidaan arvioida tutkimusta. Nämä periaatteet ovat reflektiivisyys, dialektisuus, toimivuus, havahduttavuus ja historiallinen jatkuvuus. Lisäksi toimintatutkimusta arvioitaessa olisi syytä puhua validoinnista validiteetin sijaan. Validoinnilla viitataan prosessiin, jossa ymmärrys maailmasta kehittyy vähitellen. Totuus nähdään ikään kuin jatkuvana dialogina, joka ei ole koskaan lopullisesti valmis. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 149.) Arvioin opinnäytetyötäni reflektiivisyyden, dialektisuuden ja toimivuuden näkökulmista.

Reflektiivisyys on yksi toimintatutkimuksen syklin peruskäsitteistä ja siten myös keskeinen osa tutkimuksen arviointiprosessia. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tulkitsee sosiaalista todellisuutta omista lähtökohdistaan, jolloin hänen on tarpeellista tarkastella oman suhteensa rakentumista tutkimuskohteeseen. Reflektiivinen tutkija pyrkii tiedostamaan oman tietämisensä ehtoja, mahdollisuuksia ja rajoituksia. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 152–154.)

Painotin reflektiivisyyttä prosessin eri vaiheissa. Pyrin tiedostamaan omat lähtökohtani ja aiemmat kokemukseni, ja arvioimaan niiden vaikutuksia tutkimusprosessiin. ElämänTaidot-valmennuksen suunnittelutyössä reflektoin aiempia nuorille suunnattuja palveluja, ja pyrin niiden kautta kehittämään mahdollisimman toimivan valmennuskokonaisuuden. Tutkimusprosessin reflektion kautta esitän ehdotuksia toiminnan kehittämiseksi tulevaisuudessa.

Dialektisuusperiaatteen lähtökohtana on ajatus, jonka mukaan sosiaalinen todellisuus muotoutuu keskustelussa dialektisena prosessina. Tämä toteutuu toimintatutkimuksessa erilaisten näkökulmien ja tulkintojen kautta, jotka saattavat olla jopa toisensa kumoavia. Tutkija pyrkii antamaan raportissaan tilaa näille erilaisille äänille ja tuomaan ne esiin mahdollisimman autenttina. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 154–155.)

Opinnäytetyö onnistui mielestäni hyvin dialektisuudessa. Laadullisen aineiston kautta ääneen pääsevät julkinen sektori, järjestökenttä, valmennukseen osallistunut nuori ja minä itse toimintatutkijan roolissa. Nämä erilaiset kokemukset ja näkökannat muodostavat kattavan kokonaisuuden tutkittavaan aiheeseen.

Toimivuusperiaatteessa keskitytään tutkimuksen käytännön vaikutusten, kuten hyödyn tai osallistujien voimaantumisen, arviointiin. Keskeistä on se, että tutkija kuvaa tutkimuskohteena olleen käytännön kehittämisprojektin vahvuudet ja heikkoudet. Myös epäonnistunut kokeilu voi tuottaa arvokasta tietoa. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 155–157.)

Vaikka ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi ei onnistunut suunnitellulla tavalla, koen tutkimuksen onnistuneen myös toimivuuden näkökulmasta. ElämänTaidot-valmennus vaikutti positiivisesti siihen osallistuneen nuoren hyvinvointiin ja arjenhallintataitoihin. Kehitin valmennusmallin, joka olisi pienin muutoksin käyttökelpoinen myös isommille ryhmille. Kuvasin raportissa mahdollisimman tarkasti prosessin vahvuudet ja heikkoudet. Lisäksi laadullisen aineiston kautta saatiin paljon ajankohtaista tietoa, josta on hyötyä usealle ammattialalle.

8 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN ITSEARVIOINTI

Opinnäytetyöni yhdistyi kehittävään harjoitteluuni Nicehearts ry:llä. Aloitin harjoittelun Me-talo Espoossa tammikuussa 2021. ElämänTaidot-valmennuksen kehittäminen ja pilotointi olivat osa kehittävän harjoittelun työtehtäviäni. Opinnäytetyön aihe oli erittäin kiinnostava ja koin pääseväni hyödyntämään siinä omia vahvuuksiani yhteisöpedagogina.

Idean valmennukseen sain jo joulukuussa 2020 ja samalla aloitin teoriapohjan kartoittamisen ja ElämänTaidot-valmennuksen suunnittelun. Silloin otin myös ensimmäistä kertaa yhteyttä aikuissosiaalityöhön. Olin todella innoissani valmennuksen kehittämisestä ja odotin kovasti sen alkamista.

Konkreettisemmin valmennuksen toteutus alkoi tammikuussa 2021, jolloin esittelin valmennusmallin Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiikille. Sen jälkeen aloitimme valmennuksen mainostamisen yhteistyössä aikuissosiaalityön alle 30-vuotiaiden nuorten tiimin kanssa. Tammikuussa tein myös ensimmäiset teemahaastattelut, jotka onnistuivat mielestäni hyvin.

Suhtautumiseni valmennusta kohtaan oli edelleen odottavan innostunut, vaikka huoli koronatilanteesta ja sen aiheuttamista rajoituksista alkoikin nostaa päätään. Varotoimena päätimme siirtää valmennuksen kokonaan verkossa toteutettavaksi, mikä tuotti hieman ylimääräistä työtä. Tammikuun lopussa alkoi kuitenkin iskeä epätoivo, kun osallistujia ei vain alkanut ilmestyä valmennukseen. Päätimme antaa ilmoittautumiseen lisää aikaa ja siirsimme valmennuksen alkua viikolla eteenpäin.

Helmikuussa 2021 ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi alkoi Zoomissa. Ilmoittautuneita nuoria oli ainoastaan kaksi, joista toinen ei koskaan ilmaantunut valmennukseen. Tämä oli valtava pettymys ja mietin moneen kertaan, mitä olisin vielä voinut tehdä toisin. Mainostaminen olisi varmasti pitänyt aloittaa vielä aikaisemmin ja olla vieläkin aktiivisempi sen suhteen. Toisaalta näen, että tilanteeseen liittyi myös todella paljon minusta riippumattomia tekijöitä (korona, kohderyhmän vaikea tavoitettavuus, haasteet yhteistyökumppaneiden kanssa), joihin en vaan pystynyt vaikuttamaan.

Aluksi tuosta pettymyksestä oli vaikeaa päästää irti ja mietin jo koko pilotoinnin perumista. Päädyin kuitenkin aloittamaan ElämänTaidot-valmennuksen yhden osallistujan kanssa. Jouduin muokkaamaan valmennuksen aikataulua ja sisältöjä jonkin verran, jotta se toimisi mahdollisimman hyvin yksilövalmennuksena.

Valmennuskerrat lähtivät sujumaan hyvin ja sen myötä sain taas uutta innostusta tekemiseen. Valmennukseen osallistunut nuori oli todella avoin ja kävimme valmennuksissa paljon mielenkiintoisia keskusteluita monista aiheista. Valmennuksen sisällöt pohjautuivat pitkälti omaan osaamiseeni ja ne täsmentyivät valmennuksen edetessä osallistujan toiveiden mukaisesti.

Koin valmennustapaamiset ja valmennusmateriaalien valmistamisen mielekkääksi, koska niissä pääsin hyödyntämään pedagogista osaamistani. Olisi ollut hienoa saada valmennukseen mukaan myös yhteistyökumppaneita jakamaan ammattitaitoaan, mutta se ei ikävä kyllä ollut mahdollista tässä tilanteessa ja näillä resursseilla.

Yksi suurimmista haasteista opinnäytetyöprosessissa oli ajanhallinta kehittävän harjoittelun, opinnäytetyön ja muun elämän välillä. Tammi-maaliskuussa 2021 suoritin neljänä päivänä viikossa kehittävää harjoittelua Me-talo Espoossa, johon kuului ElämänTaidot-valmennuksen lisäksi paljon muita tehtäviä. Tämän takia tuntui, ettei itse opinnäytetyön kirjoittamiselle meinannut löytyä aikaa. Teinkin päätöksen pitää taukoa kehittävästä harjoittelusta ElämänTaidot-valmennuspilotin päätyttyä maaliskuun lopussa. Sen myötä sain litteroitua ja analysoitua tutkimusaineiston ja pääsin taas takaisin kiinni kirjoittamiseen.

Välillä mietin prosessin aikana, onko opinnäytetyölläni mitään merkitystä, kun se ei onnistunut suunnitelmani mukaisesti. Kokonaisuudessaan koen ElämänTaidot-valmennuksen kuitenkin onnistuneeksi monella tavalla. Ensinnäkin onnistuin sen kautta auttamaan ja tukemaan yhtä nuorta arjenhallinnassa ja hyvinvoinnissa. Toiseksi se on käyttökelpoinen malli, jota voidaan pienin muutoksin toivottavasti hyödyntää tulevaisuudessa Nicehearts ry:n toiminnassa. Lisäksi opinnäytetyötä varten tekemäni teemahaastattelut tuottivat paljon ajankohtaista ja hyödyllistä tietoa liittyen nuorten sosiaaliseen vahvistamiseen, valmennustoiminnan hyödyllisyyteen ja yhteistyöhön julkisen ja kolmannen sektorin välillä.

9 KEHITYSEHDOTUKSET

ElämänTaidot-valmennuksen pilotointi osoitti, miten haastavaa uudenlaisen ryhmätoiminnan aloittaminen on, etenkin poikkeusaikana. Se myös nosti esiin haasteita järjestösektorin ja julkisen sektorin yhteistyössä.

Toivon, että ElämänTaidot-valmennusta päästäisiin tulevaisuudessa järjestämään useamman kerran ja isommalla osallistujamäärällä. Se olisi tarpeellista, jotta voitaisiin arvioida valmennuksen toimivuutta ryhmämuotoisena.

Tämä edellyttäisi tarvittavien resurssien saamista joko hankerahoituksen tai yhteistyökumppaneiden kautta. Pilottivalmennuksen pohjalta laadin Nicehearts ry:lle hankesuunnitelman, jota he voivat hyödyntää hakiessaan mahdollista rahoitusta ElämänTaidot-valmennuksen järjestämiseksi tulevaisuudessa. Huomioin siinä prosessin aikana esiin tulleet haasteet ja kehitysehdotukset.

Mikäli tarvittava rahoitus saataisiin järjestymään, voitaisiin ElämänTaidot-valmennukseen palkata kaksi ohjaaja, mikä mahdollistaisi joustavammat järjestelyt valmennuksien aikana. Mahdollisten resurssien mukaan voitaisiin valmennuskerroille hankkia asiantuntijavierailuja tai tehdä vierailuja hyödyllisiin kohteisiin. Näihin voitaisiin hyödyntää myös Nicehearts ry:n kattavaa yhteistyöverkostoa. Kahden kuukauden mittainen valmennus voitaisiin järjestää neljästi vuodessa, kaksi kertaa syksyllä ja kaksi kertaa keväällä. Tällöin olisi mahdollista tukea noin 40–60 nuorta aikuista vuodessa.

Koen ElämänTaidot-valmennuksen olevan hyvä ja tarpeellinen lisä Nicehearts ry:n toimintaan. Se kasvattaisi nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden määrää ja toisi osallistuja mahdollisesti myös järjestön muuhun toimintaan. Samalla se olisi myös hieno mahdollisuus tehostaa yhteistyötä julkisen sektorin kanssa entisestään.

Uskon aikuissosiaalityön piirissä olevan paljon asiakkaita, jotka hyötyisivät järjestöjen organisoimasta toiminnasta. Siksi olisi erityisen tärkeää saada tiedonvälitys ja yhteistyö mahdollisimman sujuvaksi näiden kahden toimijan välillä. Haasteena on etenkin julkisella puolella työntekijöiden suuri vaihtuvuus, mikä vaikeuttaa tiedonkulkua. Olisikin varmasti syytä kehittää jonkinlainen pysyvä malli ja valmis materiaali, joka helpottaisi tiedon siirtämistä uusille työntekijöille. Kun yhdistetään julkisen ja kolmannen sektorin resurssit ja tietotaito, voidaan tulevaisuudessa saavuttaa merkittäviä parannuksia nuorten hyvinvoinnissa.

LÄHTEET

- Avola, Pauliina & Pentikäinen Viivi 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja (e-kirja). Espoo: BEEhappy Publishing Oy.
- Diakonissalaitos 2021. Vamos – Tukea ja toimintaa nuorille (verkkosivu). Viitattu 21.4.2021. <https://www.hdl.fi/vamos/>
- Eronen, Anne & Hakkarainen, Tyyne & Londén, Pia & Peltosalmi, Juha 2014. Sosiaalibarometri 2014. Ajankohtainen arvio hyvinvoinnista, palveluista sekä palvelujärjestelmän muutoksesta. Helsinki: Suomen sosiaali ja terveys ry. Viitattu 19.4.2021. https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/11/sosiaalibarometri2014_netti.pdf
- Ervamaa, Suvi & Haahkola, Kimmo & Illi, Marja & Markkola, Antti & Tukiainen, Henna & Suomalainen, Kirsi 2015. Lasten ja nuorten palvelut 2020. Jotta yksikään lapsi tai nuori ei tipahda turvaverkon läpi (verkkajulkaisu). Helsinki: Sitra. Viitattu 27.4.2021. https://media.sitra.fi/2017/02/23070242/Lasten_ja_nuorten_palvelut_2020-3.pdf
- Eurofound 2021. Työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat (verkkosivu). Viitattu 8.4.2021. <https://www.eurofound.europa.eu/fi/topic/neets>
- Hankosalo, Timo 2016. ESY -menetelmän käsikirja. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Viitattu 12.1.2021. https://www.intory.fi/site/assets/files/8296/virta_ii-hanke_esy_ka_sikirja.pdf
- Heikkinen, Hannu L.T 2008. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. & Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.) 2008. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 16–38.
- Heikkinen Hannu L.T & Syrjälä, Leena 2008. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. & Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.) 2008. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura, 144–161.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holopainen, Essi 2019. Järjestöjen nuorisotyön työmuodot (verkkosivu). Helsinki: Suomen nuorisotalon kattojärjestö Allianssi ry. Viitattu 27.4.2021. <https://nuorisotyosta.fi/jarjestojen-nuorisotyon-tyomuodot/>
- Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry 2021a. Miten etsivä nuorisotyö tukee nuorta? (verkkosivu). Viitattu 21.4.2021. <https://www.intory.fi/etsiva-nuorisotyö/sidosryhmille/mita-on-etsiva-nuorisotyö/>
- Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry 2021b. Työpajatoiminta Suomessa (verkkosivu). Viitattu 21.4.2021. <https://www.intory.fi/tools/tyopajatoiminta-suomessa/>
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet: näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOYPro.

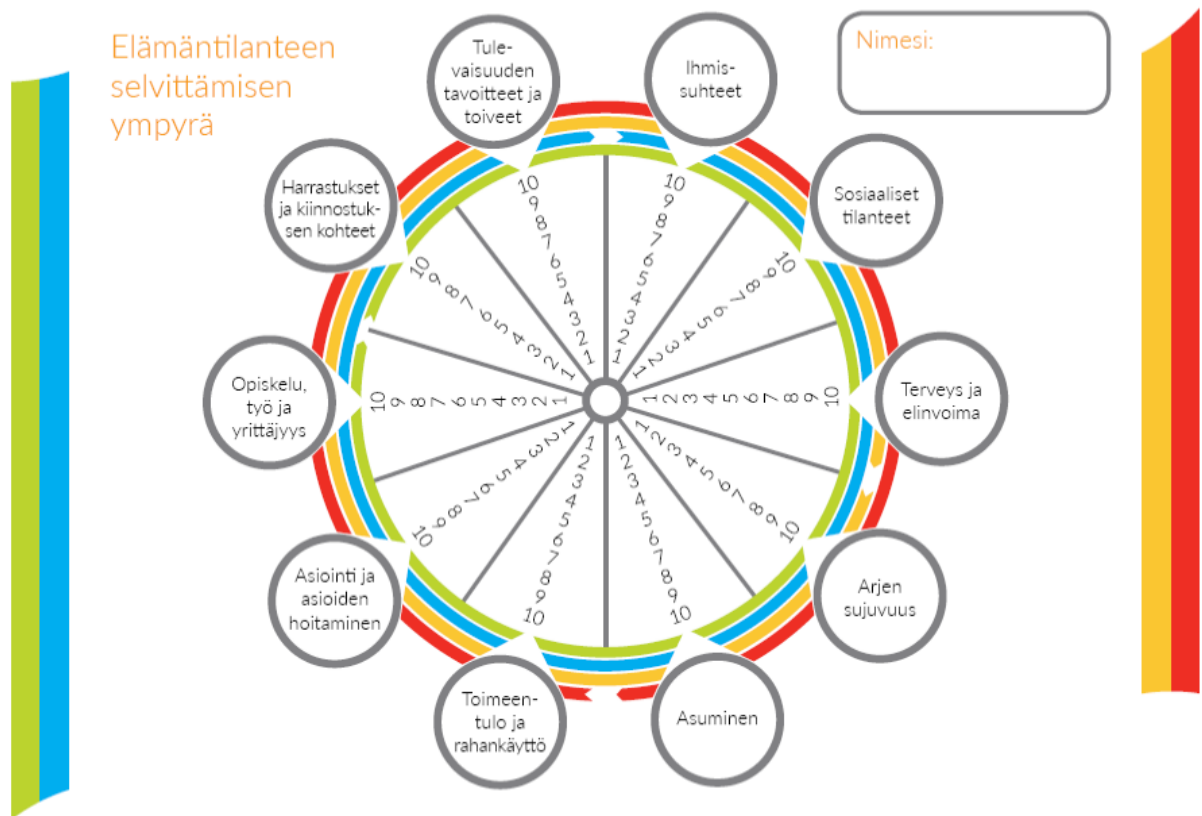
- Kela 2019. NUOTTI-valmennus (verkkosivu). Viitattu 19.4.2021. <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspalvelut-palveluntuottajille-palvelukuvaukset-taydentava-ohje-nuotti-valmennus>
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2011. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta (e-kirja). Helsinki: WSOY
- Keskitalo, Elsa & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2018. Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa Kostilainen, Harri & Nieminen, Ari (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 84–96. Viitattu 12.1.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Kinnunen, Riitta 2020. Etsivästä nuorisotyöstä ja työpajalta saatu tuki koetaan tärkeäksi poikkeusoloissa. Uutinen 13.5.2020. Into - etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. Viitattu 7.1.2021. <https://www.intory.fi/uutiset/etsivasta-nuorisotyosta-ja-tyopajalta-saatu-tuki-koetaan-tarkeaksi-poikkeusoloissa/>
- Koivisto, Nelli & Lehikoinen, Kai & Pasanen-Willberg, Riitta & Ruusuvirta, Minna & Saukonen, Pasi & Tolvanen, Pirtta & Veikkolainen Arsi. Kolmannella lähteellä Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta (verkkojulkaisu). Helsinki: Kokos. Viitattu 27.4.2021 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38878/Kokos_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kuure, Tapio 2015. Sosiaalisen vahvistamisen määrittely ja asema nuorten hyvinvoinnin palvelujärjestelmässä. Teoksessa Kuure Tapio & Kapanen Anna & Lipponen Elisa. Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä ja palveluina. Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys, 5–67. Viitattu 7.1.2021. https://www.intory.fi/site/assets/files/1372/sosiaalinen-vahvistaminen-k_sitteen_-ja-palveluina.pdf
- Laine, Timo 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin : II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–51.
- Lehtonen, Olli & Kallunki, Waldemar 2013. Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. Janus, 2/2013, vol 21, 128-143. Viitattu 26.4.2021. <https://journal.fi/janus/article/view/50693/15399>
- Lundbom, Pia & Herranen, Jatta 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Teoksessa Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 4–12. Viitattu 8.4.2021. <https://core.ac.uk/download/pdf/38049465.pdf#page=6>
- Merikukka, Salla 2021. Nuorten harrastustoiminnalla on selkeä yhteys nuorten hyvinvointiin – rajoitustoimet ovat heikentäneet nuorten henkistä hyvinvointia. Uutinen 4.2.2021. Allianssi. Viitattu 26.2.2021. <https://www.alli.fi/uutiset/nuorten-harrastustoiminnalla-selkea-yhteys-nuorten-hyvinvointiin-rajoitustoimet-ovat>
- Me-säätiö 2018. Missä elämänvaiheissa syrjäytyminen syntyy? Me-säätiön ja THL:n rakentama malli syrjäytymisen dynamiikasta auttaa kohdentamaan palvelut oikeisiin kohtiin (verkkosivu). Viitattu 26.4.2021. <http://data.mesaatio.fi/syrjaytymisen-dynamiikka/>

- Myllyniemi, Sami 2016. Tilasto-osio. Teoksessa Myllyniemi, Sami (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 9–114. Viitattu 7.4.2021 https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf
- Myrskylä, Pekka 2012. Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA Analyysi 19/2012. Helsinki: Elinkeinoelämän Valtuuskunta. Viitattu 18.12.2020. <https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>
- Myrskylä, Pekka 2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys. 12/2011. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 18.12.2020. <https://tem.fi/documents/1410877/3346190/Nuoret+ty%C3%B6markkinoiden+ja+opiskelun+ulkopuolella+17032011.pdf>
- Nicehearts ry 2021. Tarinamme. (verkkosivu) Viitattu 2.1.2021. <https://www.nicehearts.com/tietoa/#tarina>
- Nuorisolaki 21.12.2016/1285. Viitattu 20.4.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Paikka auki -avustusohjelma 2021. Paikka auki -avustusohjelma. Mitä tämä kaikki tarkoittaa? (verkkosivu) Viitattu 27.4.2021. <https://www.paikka-auki.fi/mika-on-paikka-auki-ohjelma/>
- Park, Nansook & Peterson, Christopher 2006. Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence* Volume 29, Issue 6, 891–909.
- Pietilä, Samuli 2020. Nuorten arki haltuun (verkkosivu). Tampereen kaupunki. Viitattu 21.4.2021. <https://www.tampere.fi/tampereen-kaupunki/organisaatio/sosiaali-ja-terveyspalvelujen-palvelualue/projektit/nuorten-arki-haltuun.html>
- Rapp, Charles A. & Saleebey, Dennis & Sullivan, W. Patrick 2005. The Future of Strengths-based Social Work. *Advances in Social Work. Special Issue on the Futures of Social Work* 6(1)/2005, 79–90. Viitattu 12.1.2021 https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=V25jFYwouDEC&oi=fnd&pg=PA79&dq=The+Future+of+Strengths-based+Social+Work&ots=Vz4c1RYQFe&sig=ec3LTf6Y91xduptcIDQPqQHRPuU&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20Future%20of%20Strengths-based%20Social%20Work&f=false
- Rautio, Marjatta 2019. Tilasto: Syrjäytyneiden nuorten määrä on laskenut, syrjäytyneitä silti yhä 60 000 – ministeri pitää tärkeänä "yhden luukun" palveluita. *Uutinen* 19.02.2019. Yle. Viitattu 7.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10652582>
- Suomen sosiaali ja terveys ry 2021. Sote-järjestöt palveluntuottajina (verkkosivu). Viitattu 19.4.2021. <https://www.soste.fi/sote-jarjestot/sote-jarjestot-palveluntuottajina/>
- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2019. Työvoimatutkimus (verkkojulkaisu). Työllisyys ja työttömyys 2019, 4 Työvoiman ulkopuolella olevat. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 7.4.2021. http://www.stat.fi/til/tyti/2019/13/tyti_2019_13_2020-05-07_kat_004_fi.html

- Suomen virallinen tilasto (SVT) 2021. Työvoimatutkimus (verkkajulkaisu). Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 7.4.2021. http://www.stat.fi/til/tyti/2020/12/tyti_2020_12_2021-01-28_tie_001_fi.html
- Suurpää, Leena (toim.) 2009. Nuoria koskeva syrjäytymistieto: Avauksia tietämisen politiikkaan (verkkajulkaisu). Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Viitattu 8.4.2021. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/syrjaytymistieto.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy (verkkosivu). Viitattu 9.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy#maara>
- The VIA Institute on Character 2021. About (verkkosivu). Viitattu 21.1.2021. <https://www.viacharacter.org/about>
- Valtakari, Mikko & Arnkil, Robert & Eskelinen, Juha & Mayer, Minna & Nyman, Juho & Sillanpää, Keimo & Spangar, Timo & Ålander, Tommi & Yli-Koski Maria 2020. Ohjaamot – monialaista yhteistyötä, vaikuttavuutta ja uutta toimintakulttuuria (verkkajulkaisu). Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 20.4.2021. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162134/VNTEAS_2020_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Valtiovarainministeriö 2020. Valtiovarainministeriön ehdotus vuoden 2021 talousarvioksi. Viitattu 2.1.2021. <https://budjetti.vm.fi/indox/sisalto.jsp?year=2021&lang=fi&maindoc=/2021/tae/valtiovarainministerionKanta/valtiovarainministerionKanta.xml&opennode=0:1:239:663:799>
- Vauhkonen, Teemu & Hoikkala, Tommi 2020. Syrjäytymisen lasku. Tutkimus syrjäytymisestä, sen kustannuksista ja kohdennetun nuorisotyön vaikuttavuudesta (verkkajulkaisu). Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry. Viitattu 20.4.2021 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/syrjaytymisen_lasku.pdf
- Visit Espoo 2020. Oma Elämä -ryhmä (verkkosivu). Viitattu 20.4.2021. <https://tapahtumat.vi-sitespoo.fi/en-FI/page/5e697e58cfd50c131f17f408>

LIITTEET

Liite 1. Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä (Hankosalo, 2016)



Liite 2. Teemahaastattelurungot (alkuhaastattelut)

Johtava aikuissosiaalityöntekijä

1. Työnkuva
2. Aikuissosiaalityö
 - Työn suurimmat haasteet
 - Koronakriisin vaikutus
3. Asiakkaat
 - Lukumäärä
 - Tyypillinen asiakas
 - Yleisimmät haasteet/tuen tarpeet
4. Yhteistyötahot
 - Me-talo Espoo ja Nicehearts ry
 - Yhteistyön mahdollinen kehitys
5. ElämänTaidot -valmennus
 - Tarve valmennukselle
 - Valmennuksen sisällöt
 - Kohderyhmä
 - Hyödyt

Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik, Nicehearts ry

1. Työnkuva
2. Nicehearts ry
 - Keskeisimmät tavoitteet ja tehtävät
 - Suurimmat haasteet
 - Koronakriisin vaikutus
3. Asiakkaat
 - Lukumäärä
 - Yleisimmät haasteet/tuen tarpeet
4. Yhteistyötahot
 - Espoon aikuissosiaalityö
 - Yhteistyön mahdollinen kehitys
5. ElämänTaidot-valmennus
 - Tarve valmennukselle
 - Valmennuksen sisällöt
 - Kohderyhmä
 - Hyödyt

Valmennukseen osallistuva

1. Elämäntilanne
2. Arjen haasteet
3. Tukiverkko
4. Tulevaisuus
5. ElämänTaidot-valmennus

Liite 3. Haastattelurungot (loppuhaastattelut)

Me-talo Espoon yhteisöjohtaja Jannica Wiik, Nicehearts ry

1. ElämänTaidot-valmennuksen toteutus
2. ElämänTaidot-valmennuksen materiaalit
3. Onnistumiset prosessin aikana
4. Haasteet prosessin aikana
5. Kehitystoiveita ja -ehdotuksia
6. ElämänTaidot-valmennuksen tulevaisuus

Valmennukseen osallistuja

1. Valmennukselle asetetut tavoitteet ja niiden toteutuminen
2. ElämänTaidot-valmennuksen rakenne, sisällöt ja materiaalit
3. ElämänTaidot-valmennuksen hyödyt omaan arkeen
4. Tämän hetken haasteet arjessa
5. Oma tulevaisuus ja hyvinvointi
6. Kehitysehdotuksia ElämänTaidot-valmennukseen

Liite 4. Kyselylomakkeen numeeriset osiot

	1 Täysin eri mieltä	2 Jokseenkin eri mieltä	3 Ei samaa eikä eri mieltä	4 Jokseenkin samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä
1. Voin fyysisesti hyvin. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
2. Selviydyn helposti arkisista tehtävistä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Olen tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseeni. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tunnen oloni virkeäksi. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Minulla on läheisiä ihmisiä elämässäni. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Suhtaudun tulevaisuuteeni positiivisesti. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Osaan suunnitella hyvin ajankäyttöäni. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Minun on helppo pitää kiinni asettamistani tavoitteista. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Koen mielenterveyteni hyväksi. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Olen tyytyväinen asumistilanteeseeni. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Huolehdin kotitöistä säännöllisesti. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Syön monipuolisesti. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Koen vapaa-aikani mielekkääksi. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Minulla on jokin tavoite elämässäni. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Osaan nimetä vahvuuksiani. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Tunnen kuuluvani osaksi jotain ryhmää tai yhteisöä. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Voin vaikuttaa omaan elämäni. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Koen itsetuntoni hyväksi. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Osaan hallita rahankäyttöäni. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Uskon saavuttavani haluamani opiskelu- tai työpaikan tulevaisuudessa. *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 5. ElämänTaidot-valmennuksen alkuperäinen aikataulu ja ohjelma

ElämänTaidot-valmennus: Arjenhallintaa, hyvinvointia ja osallisuutta nuorille

Alle 30-vuotiaille suunnattu valmennus, jonka tavoitteena on parantaa nuorten arjenhallintataitoja, lisätä hyvinvointia ja osallisuutta sekä edistää heidän pääsemistään opiskelu- ja työelämään.

Valmennuksen ajankohta 3.2-30.3.2021. Kerran viikossa kahden tunnin ryhmävalmennus (viimeisellä viikolla kaksi valmennusta) ja kolme noin 30-45 minuutin pituista yksilövalmennusta.

Valmennuskertojen ohjelma

1. kerta ke 3.2.2021 (klo 12.30-14.30)

Aloitustapaaminen

Esittely ja ryhmään tutustuminen

Valmennuksen osa-alueiden esittely ja opinnäytetyön esittely (PowerPoint)

Keskustelua valmennuksen sisällöistä ja osallistujien toiveita niiden suhteen

Tavoitteiden asettaminen (jokainen asettaa itselleen neljä tavoitetta, yhden jokaisesta osa-alueesta, kirjataan tavoitteet ylös lomakkeelle)

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän esittely [file:///C:/Users/Elisa/Downloads/virta ii-hanke esy ka sikirja.pdf](file:///C:/Users/Elisa/Downloads/virta%20ii-hanke%20esy%20ka%20sikirja.pdf)

Sovitaan ensimmäiset yksilövalmennukset

Kotitehtäväksi tavoitteiden kirjaaminen ja elämäntilanteen selvittämisen ympyrän täyttäminen.

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Tavoitelomake, Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä, (Tutkimuslupa, Opinnäytetyön alkukyselylomake)

2. kerta ke 10.2.2021 (klo 12.30-14.30)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Alustus hyvinvoinnista ja sen osa-alueista. Monipuolinen ruokavalio, liikunta, mielekäs vapaa-aika ja uni. (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Hyvinvointipäiväkirjan jakaminen ja ohjeistus sen täyttämiseen kotitehtävänä

Ulkoilu lähimaastossa (noin 30 minuuttia)

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Hyvinvointipäiväkirja

3. kerta ke 17.2.2021 (klo 12.30-14.30)

Mielenterveys ja Mindfulness

Hyvinvointipäiväkirjojen läpikäynti
 Sovitaan toiset yksilövalmennukset
 Alustus mielenterveyteen (PowerPoint)
 Keskustelua aiheesta
 Alustus Mindfulnessista (PowerPoint)
 Mindfulness-harjoitus (noin 20 minuuttia, <https://www.youtube.com/watch?v=Mne2iBxQHac>)

Materiaalit: PowerPoint-esitys

4. kerta ke 10.3.2021 (klo 12.30-14.30) **Oman polun löytäminen, opiskelupaikan hakeminen ja opiskelutaidot**

Alustus oman polun löytämisestä, opiskelupaikan hakemisesta ja opiskelutaidoista (PowerPoint)
 Keskustelua aiheesta
 Omien vahvuuksien ja osaamisen tunnistaminen
 Kotitehtävänä löytää itseään kiinnostava opiskelu- tai työpaikka
 Opinnäytetyön välikysele

Materiaalit: PowerPoint-esitys, (Opinnäytetyön välikysele)

5. kerta ke 17.3.2021 (klo 12.30-14.30) **Työelämä ja yrittäjyys**

Alustus työpaikan hakemiseen, CV:n tekemiseen ja LinkedIn-profiilin luomiseen. (PowerPoint)
 Keskustelua aiheesta
 Alustus yrittäjyydestä (PowerPoint)
 Keskustelua aiheesta
 Kotitehtävänä luoda CV, LinkedIn-profiili tai lähettää työhakemus

Materiaalit: PowerPoint

6. kerta ke 24.3.2021 (klo 12.30-14.30) **Taloudenhallinta**

Keskustelua kotitehtävästä
 Sovitaan viimeiset yksilövalmennukset
 Alustus taloudenhallintaan. Budjetointi, säästäminen, sijoittaminen ja Kelan tuet eri elämäntilanteissa. (PowerPoint)
 Keskustelua aiheesta
 Oheistus kotitehtävään oman budjetin laatimisesta

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Budjettialusta

7. kerta ma 28.3.2021 (klo 9-11)
Asuminen ja arjenhallinta

Alustus asumiseen ja arjenhallintaan. Vuokra-asunnon hankkiminen, oman asunnon ostaminen, ASP-laina, arjenhallinta, kotityöt ja ruuanlaitto. (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Viikkosuunnitelman laatiminen

Materiaali: PowerPoint-esitys, viikkosuunnitelmapohja

8. kerta ke 30.3.2021 (klo 12.30-14.30)
Lopputapaaminen

Viikkosuunnitelmien tarkastelu

Katsaus omiin tavoitteisiin

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän täyttäminen uudestaan

Keskustelua ja suuntaviivoja tulevaisuuteen

Opinnäytetyön loppukyselyn täyttäminen

Palautetta valmennuksesta

Materiaalit: PowerPoint-esitys, (Opinnäytetyön loppukyselylomake, Palautekyselylomake)

Liite 6. ElämänTaidot-valmennuksen toteutunut aikataulu ja sisällöt

ElämänTaidot-valmennuksen aikataulu ja sisällöt

1. kerta ke 10.2.2021 (klo 12.30–14.30)

Aloitustapaaminen

Esittely ja tutustuminen

Valmennuksen osa-alueiden esittely (PowerPoint)

Keskustelua valmennuksen sisällöistä ja osallistujan toiveita niiden suhteen

Tavoitteiden asettaminen (jokainen asettaa itselleen neljä tavoitetta, yhden jokaisesta osa-alueesta, kirjataan tavoitteet ylös lomakkeelle)

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän esittely

Kotitehtävänä tavoitteiden kirjaaminen ja elämäntilanteen selvittämisen ympyrän täyttäminen

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Tavoitelomake, Elämäntilanteen selvittämisen ympyrä,

2. kerta ke 17.2.2021 (klo 12.30–14.30)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Hyvinvointi ja sen osa-alueista (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Liikunta, ravinto, uni ja mielekäs vapaa-aika (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Hyvinvointipäiväkirjan esittely ja ohjeistus sen täyttämiseen

Kotitehtävänä hyvinvointipäiväkirjan täyttäminen vähintään kolmena päivänä

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Hyvinvointipäiväkirja

3. kerta ke 24.2.2021 (klo 12.30–14.30)

Mielenterveys, stressinhallinta ja Mindfulness

Hyvinvointipäiväkirjojen läpikäynti ja keskustelu

Mielenterveys (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Alustus stressinhallintaan (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Alustus Mindfulnessista (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Viikkosuunnitelmapohjan esittely ja ohjeistus sen täyttämiseen

Kotitehtävänä luoda itselleen viikkosuunnitelma ja noudattaa sitä sekä tehdä vähintään 1 mindfulness-harjoitus

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Viikkosuunnitelmapohja

4. kerta ke 10.3.2021 (klo 12.30–14.30)

Oman polun löytäminen, opiskelutaidot ja luontevahvuudet

Kotitehtävien läpikäynti

Oman polun löytäminen, opiskelupaikan hakeminen ja opiskelutaidot (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Luontevahvuudet ja niiden tunnistaminen (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Kohti opiskelupaikkaa -suunnitelmapohjan esittely ja ohjeistus sen täyttämiseksi

Kotitehtävänä luoda itselleen suunnitelma kohti haluamaansa opiskelupaikkaa (ja vara-suunnitelma) sekä tehdä VIA-luontevahvuustesti

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Kohti opiskelupaikkaa -suunnitelmapohja

5. kerta ke 17.3.2021 (klo 12.30–14.30)

Työelämä ja yrittäjäys

Kotitehtävien läpikäynti

Alustus työelämätaitoihin ja oman osaamisen tunnistamiseen (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Verkostokartan esittely ja ohjeistus sen täyttämiseksi

Kotitehtävänä tehdä oma verkostokartta ja päivittää CV tai luoda LinkedIn-profiili tai lähettää työhakemus

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Verkostokarttapohja

6. kerta ke 24.3.2021 (klo 12.30–14.30)

Taloudenhallinta ja asuminen

Kotitehtävien läpikäynti

Alustus taloudenhallintaan (PowerPoint)

Keskustelua aiheesta

Alustus asumiseen (PowerPoint)

Ohjeistus kotitehtävään oman budjetin laatimisesta ja säästösuunnitelman tekemisestä

Materiaalit: PowerPoint-esitys, Säästösuunnitelmapohja

7. kerta ke 31.3.2021 (klo 12.30–14.30)

Lopetuskerta

Kotitehtävien läpikäynti

Tavoitteiden läpikäynti ja keskustelua niiden toteutumisesta

Elämäntilanteen selvittämisen ympyrän täyttäminen uudestaan
Keskustelua ja suuntaviivoja tulevaisuuteen
Palautetta valmennuksesta

Liite 7. Esimerkkejä ElämänTaidot-valmennuksen kotitehtävistä

Hyvinvointipäiväkirja

ElämänTaidot-valmennus



Päiväys: _____

Ravinto

Aamupala: _____

Lounas: _____

Välipala: _____

Päivällinen: _____

Iltapala: _____

Liikunta

Uni

Heräsin aamulla klo: _____

Yönet yhteensä: _____

Nukuin päiväunia: _____

Menin illalla nukkumaan klo: _____

3 hyvää asiaa tänään

1. _____
2. _____
3. _____

Viikkosuunnitelma

ElämänTaidot-valmennus



me.
talo

Maanantai	Tiistai
Keskiviikko	Torstai
Perjantai	Lauantai/sunnuntai

Muistettavaa

Tavoitteet

1. _____
2. _____
3. _____

Tehtävälista

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Verkostokartta

ElämänTaidot-valmennus



me.
talo

Opinnot

Työpaikat

Perhe ja suku



Ystävät

Harrastukset/
vapaaehtoistyö

Muut verkostot

Liite 8. Kyselylomakkeen väittämien jaottelu pääteemojen alle

Fyysinen hyvinvointi

1. Voin fyysisesti hyvin.
4. Tunnen oloni virkeäksi.
12. Syön monipuolisesti.

Psyykinen hyvinvointi

9. Koen mielenterveyteni hyväksi.
15. Osaan nimetä vahvuuksiani.
18. Koen itsetuntoni hyväksi.

Sosiaalinen hyvinvointi

5. Minulla on läheisiä ihmisiä elämässäni.
13. Koen vapaa-aikani mielekkääksi.
16. Tunnen kuuluvani osaksi jotakin ryhmää tai yhteisöä.

Taloudenhallinta

3. Olen tyytyväinen taloudelliseen tilanteeseeni.
10. Olen tyytyväinen asumistilanteeseeni.
19. Osaan hallita rahankäyttöäni.

Arjenhallinta

- 2. Selviydyn helposti arkisista tehtävistä.
- 7. Osaan suunnitella hyvin ajankäyttöäni.
- 8. Minun on helppo pitää kiinni asettamistani tavoitteista.
- 11. Huolehdin kotitöistä säännöllisesti.

Elämänhallinta

- 6. Suhtaudun tulevaisuuteeni positiivisesti.
- 14. Minulla on jokin tavoite elämässäni.
- 17. Voin vaikuttaa omaan elämään.
- 20. Uskon saavuttavani haluamani opiskelu- tai työpaikan tulevaisuudessa.