

NUORTEN KOKEMUKSIA HUUSKO-PROJEKTISTA

”Tää niinku pelasti suurin piirtein mun sosiaalisen elämän”

Kirsi Mäki

Opinnäytetyö, syksy 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaali- ja kasvatusalan

suuntautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Mäki, Kirsi. Nuorten kokemuksia Huusko-projektista. ”Tää niinku pelasti suurin piirtein mun sosiaalisen elämän”. Oulu, syksy 2013, 53 s., 5 liitettä.
Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaali- ja kasvatustieteen suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen, ja se tuotettiin Oulun Diakonissalaitoksen säätiön Huusko-projektille. Huusko-projekti on sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien ja itsensä yksinäiseksi tai eristyneeksi kokevien nuorten kohtaamispaikka. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Huusko-projektiin osallistuvien nuorten kokemuksia hankkeesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Huusko-projektille tietoa toiminnan tuloksellisuudesta osallistujien kokemana, jotta projektin toimintaa voidaan kehittää.

Opinnäytetyö tehtiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto koostui viiden nuoren teemahaastattelusta. Haastattelut tehtiin kesäkuussa 2013. Saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan Huuskon toimintaan osallistuminen lisää nuorten osallisuutta. Haastatellut nuoret kokivat hyvinvointinsa lisääntyneen. Heille oli syntynyt myös vahva mukana olemisen tunne, ja he kokivat voivansa vaikuttaa. Nuorten sosiaalisten tilanteiden pelko ja syrjäytymisvaarassa olemisen olivat vähentyneet. Opinnäytetyön tulosten perusteella Huusko-projektin toimintaa kannattaa jatkaa ja toimintatapaa kannattaisi levittää koko maahan.

Asiasanat: nuoret, syrjäytyminen, sosiaalisten tilanteiden pelko, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Mäki, Kirsi. The experiences of young people on Huusko Project. "This almost saved my social life". Oulu, Autumn 2013. 53 pages, 5 appendices. Language: Finnish.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education. Degree: Bachelor of Social Services.

This thesis was produced for Huusko Project of Oulu Deaconess Institute, Finland. Huusko Project is a meeting place for young people suffering from a fear of social situations and loneliness. The purpose of the thesis was to describe what kind of experiences young people have on Huusko Project. The aim was to present information for Huusko Project to help them to further develop their method.

This thesis was made as a qualitative research. The material was collected from five young people attending Huusko Project. The interviews were conducted in June 2013. The material was analyzed through inductive content analysis.

It was found out that the young people get a feeling of inclusion in Huusko Project. Huusko Project had improved the welfare of these young people. It had also improved the feeling of being a part of something as well as the feeling of potency. The fear of social situations and the risk of social exclusion had decreased during the project.

Conclusions: Huusko Project is worth continuation and the idea should be widely disseminated.

Keywords: the young, social exclusion, fear of social situations, qualitative research

SISÄLTO

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
2.1	Nuori, nuoruus sekä nuoren vertaisuus ja yksinäisyys	7
2.2	Syrjäytymisvaarassa oleva nuori	8
2.3	Sosiaalisten tilanteiden pelko.....	10
2.4	Osallisuus ja yhteisöllisyys.....	13
2.5	Aiempia tutkimuksia.....	14
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	17
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	18
4.1	Huusko-projekti ja sen toiminta.....	18
4.2	Haastatellut Huuskon nuoret.....	20
4.3	Aineiston keruu teemahaastatteluin.....	22
4.4	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	26
5	NUORTEN OSALLISUUS LISÄÄNTYI HUUSKOSSA	29
5.1	Mukana oleminen	29
5.2	Vaikuttaminen	30
5.3	Hyvinvoinnin lisääntyminen.....	31
6	POHDINTA	33
6.1	Tulosten vertailua aiempiin tutkimuksiin.....	33
6.2	Opinnäytetyön eettisyys.....	34
6.3	Opinnäytetyön luotettavuus	36
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSHAASTEET	38
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	48
	Liite 1: Suostumus tutkimukseen osallistumisesta.....	48
	Liite 2: Teemahaastattelun runko	49
	Liite 3: Analyysirunko: Mukana oleminen	51
	Liite 4: Analyysirunko: Vaikuttaminen	52
	Liite 5: Analyysirunko: Hyvinvoinnin lisääntyminen	53

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena ovat nuoret, joiden ongelmana ovat sekä sosiaalisten tilanteiden pelko että yksinäisyys. Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön Huusko-projekti on toiminut sosiaalisten tilanteiden peloista kärsivien ja itsensä yksinäiseksi tai eristäytyneeksi tuntevien nuorten kohtaamispaikkana vuodesta 2011. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jossa kuvataan, millaisia kokemuksia Huuskossa käyvillä nuorilla on Huuskon toiminnasta. Opinnäytetyöni pyrkii vastaamaan työelämän tarpeeseen: Huusko-projektin koko toimintaa asiakkaiden kokemana ei ole aiemmin tutkittu. Opinnäytetyötäni varten haastattelin Huuskon toiminnassa aktiivisesti mukana olevia nuoria. Keräsin tutkimusaineiston kesäkuussa 2013. Opinnäytetyöprosessini alkoi tammikuussa 2013 ja päättyi marraskuussa 2013, kun luovutin valmiin työn tarkastettavaksi.

Tilastokeskuksen mukaan Suomessa oli syrjäytyneitä, 15–29-vuotiaita nuoria vuonna 2010 yhteensä noin 51 300 eli noin 5 % kaikista tämänikäisistä nuorista. Tässä joukossa oli 32 500 nuorta, joista kukaan ei tarkkaan tiedä, mitä he tekevät. (Myrskylä 2012.) Vuonna 2011 niin sanottuun NEET-ryhmään (Not in Employment, Education or Training) kuului noin 58 000 nuorta eli 9 % kaikista 15–24-vuotiaista nuorista (Tilastokeskus 2013). Yhteiskunnassamme on syystäkin suuri huoli ja hätä kaikkien näiden syrjäytyneiden nuorten puolesta. Nuorten syrjäytymistä käsitelläänkin toistuvasti politiikassa ja tiedotusvälineissä.

Syrjäytyneistä nuorista kannetaan huolta valtakunnan poliittisella huipulla asti. Tasavallan presidentti Sauli Niinistön asettama työryhmä pohti keinoja, miten nuorten syrjäytymistä voidaan ehkäistä, ja julkisti syksyllä 2012 ”Ihan tavallisia asioita” -verkkosivuston ja -vihkosen. Syrjäytyminen ei Niinistön mielestä ole ongelma vain niille kymmenille tuhansille suomalaisnuorille, joita se henkilökohtaisesti koskettaa, vaan nuorten syrjäytyminen on hänen mukaansa koko yhteiskunnan asia. (Suomen tasavallan presidentti, 2012.) Myös hallitus kantaa huolta nuorista. Pääministeri Jyrki Kataisen hallitusohjelmaan on kirjattu vuoden 2013 alusta alkaen nuorisotakuu, jolla tavoitellaan nuorten työllisyyden edistämistä ja syrjäytymisen ehkäisyä (Työ- ja elinkeinoministeriö i.a.a). Huoli nuorten

hyvinvoinnista on otettu huomioon myös lainsäädännössä. Vuonna 2006 Suomessa tuli voimaan nuorisolaki, jonka tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä, edistää nuorten aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja (Nuorisolaki 2006).

Syksyllä 2013 Yleisradio toteuttaa ”Nuorille. Nyt!” -hankkeen, jonka tavoitteena on auttaa 3 000 nuorta löytämään työ-, harjoittelu- tai opiskelupaikka sekä 2 000 aikuista tukihenkilöä ohjaamaan nuoria eteenpäin. Kampanjan aikana Ylen kanavilla käsitellään nuorten syrjäytymistä. (Yle Uutiset 2013.) Maaliskuussa 2012 Yle Uutiset puolestaan uutisoi sosiaalisia tilanteita pelkävien nuorten keskeyttävän koulunkäyntinsä peruskoulun jälkeen muita nuoria helpommin (Yle Uutiset 2012). Vaikeudet koulunkäynnissä voivatkin nuoren kohdalla käynnistää syrjäytymisprosessin, johon aikuisten tulee puuttua. Jos taustalla on sosiaalisten tilanteiden pelkoa, nuoren auttaminen on kenties vielä haasteellisempaa kuin muiden syrjäytymisvaarassa olevien nuorten, sillä sosiaalisten tilanteiden pelko voi näkyä eristäytymisenä ja muiden ihmisten välttelyinä. Huusko-projekti pyrkii tavoittamaan juuri näitä nuoria.

Opinnäytetyöni aihe kiinnostaa minua henkilökohtaisesti, sillä yksi syy hakeutua sosiaalialalle oli juuri nuorten ja nuorten aikuisten toimintakyvyn ja osallisuuden tukeminen. Sosionomin tutkinnon kelpoisuusvaatimuksissa on määritelty, että sosionomi (AMK) osaa tukea ja ohjata asiakasta ottamaan käyttöönsä omia voimavarojaan sekä vahvistaa yksilön kasvua ja kehitystä eri elämäntilanteissa (THL 2012). Aihevalintaani on ohjannut myös tämä seikka sekä se, että pääsen opinnäytetyössäni tutkimaan sosiaalista hyvinvointia ja osallisuutta lisäämään sekä syrjäytymistä vähentämään pyrkivää toimintaa. – Lisäksi koen aiheeni tärkeäksi myös vastuullisena kansalaisena ja kahden nuoren äitinä.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

2.1 Nuori, nuoruus sekä nuoren vertaisuus ja yksinäisyys

Nuori määritellään monesti biologisesti iän mukaan. Nuorisolaissa nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita ja nuorisotakuu koskee peruskoulun päättäneitä alle 29-vuotiaita nuoria (Nuorisolaki 2006; Työ- ja elinkeinoministeriö i.a.b). Huusko-projektin kohderyhmänä ovat 16–29-vuotiaat nuoret (Huusko-projekti i.a.a). Opinnäytetyössäni nuorella tarkoitetaan näitä määritelmiä mukaillen iältään 16–29-vuotiasta henkilöä.

Nuoruus on siirtymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Tälle kehitykselle luovat pohjaa biologinen kehitys ja fyysinen kasvu, psykologiset tekijät sekä sosiaalisen ajattelun kehitys. Nuorten läheiset ja yhteiskunta kohdistavat nuoriin uusia, normatiivisia odotuksia. (Nurmi 2000, 261–262.) Nuoruus on myös tasapainoilua itsenäistymisen, kavereihin liittymisen ja oman sisimmän itsensä löytämisen kanssa. Yksi nuoruuden keskeisistä kehitystehtävistä onkin juuri irtautuminen omista vanhemmista. Tämän kannalta nuoren suhde ikätovereihin ja kavereihin on erittäin tärkeää. Kuuluminen kaveriporukkaan helpottaa vanhempien kyseenalaistamista sekä auttaa kestämään irtautumisesta johtuvaa ahdistusta ja syyllisyydentunnetta. Ikätoverit ovat tärkeitä myös nuoren omanarvontunnon ja narsistisen tasapainon kannalta: nuori mittaa omaa arvoaan suhteessaan ikätoverihinsa ja onnistumiset kaverisuhteissa antavat uskoa itseän. (Impiö 2005, 45–49; Laine 2005, 174–176.)

Nuoret muodostavat vertaisryhmiä toisilleen. Vertaisilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat nuoren kanssa suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaaliossa tai kognitiivisessä kehityksessä. Vertaiset ovat usein ikätovereita, mutta eivät kuitenkaan välttämättä täsmälleen samanikäisiä kuin nuori itse. Vertaisryhmä tarjoaa nuorelle ajanvietettä ja kumppanuutta. (Salmivalli 2005, 15, 32.) Lisäksi myönteiset kokemukset omassa vertaisryhmässä antavat mahdollisuuden tuntea yhteenkuuluvuutta (Laine 2005, 206). Vertainen voi olla myös henkilö, joka kamppailee samanlaisen, vaikkapa sosiaalisen, ongelman parissa kuin

itse. Vertaisen kohtaaminen ja erityisesti vastaavanlaisista kokemuksista selviytyneen tuki on tällöin ongelman parissa kamppailevalle tärkeää. (Mikkonen 2011, 204–206.) Esimerkiksi hoitoyhteisöissä samantyyppiset elämäkokemukset ja vaikeudet voivat yhdistää nuoria ja vertaistuki on merkittävä elämää eteenpäin vievä asia (Kiviniemi 2009, 114, 118). Huusko-projektin pyrkimyksenä on tavoittaa itsensä yksinäiseksi ja eristäytyneeksi kokevia nuoria, joilta yksi nuoruuden keskeinen elementti – ystävät ja vertaisryhmä – puuttuu. Huuskossa vertaisuus on ennen kaikkea sitä, että kaikilla toimintaan osallistuvilla nuorilla on sosiaaliin tilanteisiin liittyviä vaikeuksia.

Yksinäisyyttä on määritelty useilla eri tavoilla ja määritelmien sisällöt vaihtelevat sen mukaan, mistä näkökulmasta ja mistä elämäntilanteesta ilmiötä tarkastellaan. Yksinäisyys voi ilmetä muun muassa myönteisenä, kielteisenä, omavalintaisena, pakollisena, fyysisenä, psyykkisenä, piilossa olevana, tilapäisenä, pitkäaikaisena ja sosiaalisena (Heiskanen 2011, 78–79; Viitaniemi 2011, 15–17). Tiikkainen (2006, 12) on väitöskirjassaan koonnut keskeisten yksinäisyysteorioiden pohjalta yksinäisyyttä kuvaamaan seuraavat näissä teorioissa esiintyvät yhteiset piirteet: yksinäisyys on subjektiivinen, kielteinen kokemus, joka liittyy puutteellisiin sosiaaliin suhteisiin. Nuorelle suurimpia pelkoja on joutuminen sosiaalisten yhteisöjen ulkopuolelle (Lämsä, Kiviniemi & Pönkkö 2009, 102). Yksinäisyydellä tarkoitan omassa opinnäytetyössäni sosiaalista yksinäisyyttä, jonka Aho ja Laine (2004, 163) määrittelevät nuoren omaksi tunteeksi siitä, ettei hän kuulu mihinkään ryhmään tai sosiaalisen verkoston puuttumiseksi.

2.2 Syrjäytymisvaarassa oleva nuori

Syrjäytymistä on kuvattu tutkimuskirjallisuudessa ongelmalliseksi ja erottelukyvyltään heikoksi käsitteeksi tutkimustarkoituksiin (Paju & Vehviläinen 2001, 241). Syrjäytymistä voidaan pitää vaikeana käsitteenä muun muassa siksi, että sillä on selkeästi negatiivisesti leimaava luonne (Pohjola 2001, 187). Syrjäytyminen ja syrjäytynyt eivät ole yleisinkään käsitteinä yksiselitteisiä, ja erittäin haasteellisia ne ovat silloin, kun ne koskevat nuoria. Aikuisuuteen ja aikuismaiseen yhteiskunnalliseen asemaan liittyvänä syrjäytymisen ja syrjäytyneen hen-

kilön määritelmiä löytyy kuitenkin runsaasti. Tällöin syrjäytyminen voidaan määritellä sivuun joutumiseksi sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta, vallan käytöstä, mahdollisuudesta osallistua työhön, koulutukseen ja yhteisölliseen toimintaan (Laine, Hyväri ja Vuokila-Oikkonen 2010, 11). Syrjäytymistä voidaan kuvaata myös vallan puuttumisen kokemuksena ja työelämän sekä tärkeiden sosiaalisten kenttien ulkopuolelle jäämisenä (Kuula 2000, 35). Syrjäytyneeksi puolestaan voidaan määritellä henkilö, joka on samanaikaisesti köyhä, eristynyt ja kyvytön käyttämään hyväkseen laillisia etuuksiaan (Taskinen 2001, 4).

Puhuttaessa nuorista monessa syrjäytymisen käsitteen määrittelyssä on yhteistä se, että nuorten kohdalla kyse on ennemminkin syrjäytymisvaaraan joutumisesta kuin suoranaisestä syrjäytymisestä (Järvinen & Jahnukainen 2001; Taskinen 2001, 14). Ja syrjäytymisvaarassa olevista nuorista voidaan puhua vasta silloin, kun nämä ovat esimerkiksi työttömiä ja kouluttamattomia ja samaan aikaan joko kodin resursseihin liittyy vakavia riskejä tai henkilöllä itsellään on vakavia toimintarajoitteita (Järvinen & Jahnukainen 2001, 136–137). Ilmiötä pohdittaessa on kuitenkin lisäksi huomattava, että nuoren kohdalla kyse voi olla myös normaalista tai keskiverrosta poikkeamisesta, sillä nuorta kutsutaan helposti syrjäytyneeksi, jos hän on erilainen kuin muut, ei myötäile kulttuurinsa käyttäytymistapoja, ei vastaa toivottua sosialisatioihannetta, hänen koulusuorituksensa ovat alle keskiarvon tai hänen persoonallisuutensa on jollain tavalla erilainen (Taskinen 2001, 6).

Syrjäytymisen käsite sisältää myös syrjäytymisprosessin kuvauksen ja yksilöiden ja ryhmien aseman muuttumisen. Prosessikuvauksessa tilanne muuttuu hyvästä huonoksi tai vaikeaksi ja prosessin lopputuloksena on syrjäytymisen tila tai syrjäytyneen asema. Nuorten kohdalla prosessissa tunnistetaan usein riski- ja vaaratilanteita, joita ovat esimerkiksi nuoren jääminen ilman koulutusta tai työtä. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 13.) Järvinen ja Jahnukainen (2001, 135) ovat määritelleet syrjäytymisen prosessimallin, joka kuvaa nuoren yksilötason syrjäytymistä teoreettisesti. Mallissa ensimmäisellä tasolla nuorella ilmenee ongelmia joko kotona tai koulussa tai molemmissa. Seuraavassa vaiheessa nuori epäonnistuu koulussa ja keskeyttää koulun. Tämän seurauksena nuorella on heikko asema työmarkkinoilla, mikä puolestaan johtaa taloudellisiin

ongelmiin ja riippuvuuteen yhteiskunnasta. Viimeisellä eli viidennellä tasolla nuorella on vakavia elämänhallinnan ongelmia kuten päihde- ja mielenterveysongelmia sekä rikollista käyttäytymistä. (Järvinen & Jahnukainen 2001, 135; Savioja 2007, 143.) Syrjäytyminen voidaan siis nähdä prosessina, jossa nuori alkaa pudota pois yhteiskunnan normaalitoiminnoista (Gretschel & Kiilakoski 2007, 12).

Syrjäytymisvaarassa olemisen käsite on mielestäni sopivin kuvaamaan Huuskon nuoria. Useimmat heistä lähtökohtaisesti sopivat Järvisen ja Jahnukaisen (2001, 136–137) esittämään käsitteen kuvaukseen: nuorilla ei ole Huuskoon tullessaan opiskelu- tai työpaikkaa, ja lisäksi heillä on vakava toimintarajoite – sosiaalisten tilanteiden pelko – sekä mahdollisesti myös kodin resursseihin liittyviä riskitekijöitä.

2.3 Sosiaalisten tilanteiden pelko

Pelko suojelee ihmistä vaaroilta ja pelon avulla ihmiset väistävät henkeä uhkaavia asioita. Sana fobia tarkoittaa tavallisesti pelkoa, mutta psykiatriassa fobioilla tarkoitetaan pelkoja, joissa ihminen pelkää jotain vaaratonta tai joissa pelko on vaaran todennäköisyyteen nähden täysin ylimitoitettu. Fobia muodostuu kolmesta tekijästä: kohteesta, siihen liittyvästä kauhukuvitelmosta ja välttämistästrategiasta. (Furman 2002, 17.) Fobian kohde aiheuttaa intensiivisen ahdistuksen, ja kohdetta tai tilannetta aletaan välttää. Fobian kohteen karttaminen aiheuttaa yleensä elämään huomattavaa hankaluutta, ellei kyseessä olevaa tilannetta ole suhteellisen helppo vältellä. Fobia on yleensä pitkäkestoinen. (Brummer 2005, 185.)

Sosiaalisten tilanteiden pelkoa eli fobiaa on kuvattu ja määritelty useissa aiheita käsittelevissä kirjoissa. Määritelmien mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko tarkoittaa sitä, että ihminen pelkää niitä tilanteita, joissa hän kokee joutuvansa toisten ihmisten tarkastelun kohteeksi (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 31; Hellström & Hanell 2003, 16; Isometsä 1999, 189; Lepola, Koponen & Leinonen 2002, 81). Ranta (2008, 20) käyttää väitöskirjassaan sosiaalisten tilanteiden

pelosta alun perin American Psychiatric Associationin vuonna 1994 esittämää määritelmää, jonka mukaan sosiaalisten tilanteiden pelko on ahdistuneisuushäiriö, jonka keskeisenä oireena on voimakas pelko joutua kielteisen arvioinnin kohteeksi sosiaalisessa tilanteessa. Pelko aiheuttaa kärsimystä sosiaalisissa tilanteissa ja johtaa usein näiden tilanteiden välttämiseen (Ranta 2008, 20). Pelko on niin voimakas, ettei henkilö selviydy tai usko selviytyvänsä arkisista tilanteista. Henkilö esimerkiksi lopettaa opiskelunsa, jättää hakeutumatta haluamaansa koulutukseen tai kieltäytyy tarjotuista työtilaisuuksista. Henkilö ei myöskään kutsu kotiinsa vieraita, ei kyläile itse muiden luona eikä lounasta tai käy kahvilla työtovereitten kanssa. (Hellström & Hanell 2003, 17). Sosiaalisten tilanteiden pelko voi estää henkilöä luomasta ystävyys-suhteita, käymästä töissä tai jopa seisomasta julkisella paikalla (Antony & Swinson 2008, 1). Tyypillisiä tilanteita, joissa pelkoa esiintyy, ovat esimerkiksi julkinen puhuminen tai esiintyminen, julkinen ruokailu tai juominen, kirjoittaminen toisten nähden ja vaikkapa ostosten maksaminen kaupan kassalla (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 31; Furman 2002, 39; Hellström & Hanell 2003, 17–18). Sosiaalinen pelko kohdistuu siis vuorovaikutustilanteisiin, ja pelon sisältönä on muiden suhtautuminen henkilöä kohtaan (Isometsä 1999, 193). Ihminen pelkää tekevänsä jotain noloa tai typerää, antavansa huonon vaikutuksen itsestään tai joutuvansa toisten kritiikin kohteeksi (Antony & Swinson 2008, 7).

Sosiaalisen pelon fyysisiä oireita ovat erilaiset jännitysoireet, joita ovat muun muassa vatsatuntemukset, palan tunne kurkussa, vapina ja hikoilu sekä sydämen tykytys (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 31; Antony & Swinson 2008, 15; Furman 2002, 39). Ruumiillisista reaktioista huolimatta tilanne ei ole vaarallinen, mutta henkilö säikähtää juuri näitä fyysisiä reaktioita niin paljon, että hän yrittää olla joutumatta vastaaviin tilanteisiin. Pelon pelkääminen puolestaan on syynä siihen, että fobia laajenee entisestään. (Hellström & Hanell 2003, 24.) Jännittämisestä sosiaalisten tilanteiden pelko eroaa siinä, että henkilö pelkää ongelman paljastumista ja on vakuuttunut siitä, että ongelman paljastuminen olisi katastrofi (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 24; Furman 2002, 40). Pelko syntyykin paljolti siitä, että ihminen pelkää toisten huomaavan hänen pelkonsa (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 24).

Sosiaalisten tilanteiden pelko on mahdollisesti psykiatrisista ongelmista kaikkein yleisin. Suomessa sen arvioidaan vaivaavan 4–14 %:a väestöstä, eli pelko koskettaa satoja tuhansia suomalaisia. (Aavasto, Kaulio & Syrjälä 2008, 20; Furman 2002, 38.) Taipumus sosiaalisten tilanteiden pelkoon on osittain perinnöllistä, osittain biologista ja osittain psyykkistä (Antony & Swinson 2008, 29–35; Furman 2002, 43, 46, 61; Isometsä 1999, 191–192). Sosiaalisten tilanteiden pelko alkaa usein murrosiässä 13–16 ikävuoden aikoihin. Monesti pelko on ilmennyt ensimmäisen kerran koulussa. (Hellström & Hanell 2003, 36). Sosiaalisten tilanteiden pelosta voi parantua tai pelon kanssa voi oppia tulemaan toimeen. Hoitomuotoja ovat psykoterapeuttiset menetelmät, lääkehoito ja leikkaushoito (Furman 2002, 60–66; Isometsä 1999, 193–195). Myös itsehoito voi olla hyvinkin tehokasta samoin kuin ryhmätyöskentely pienryhmässä, jossa muutkin osallistujat kärsivät sosiaalisten tilanteiden pelosta (Young 2010, 203–204). Lisäksi toistuva altistaminen pelottaviin tilanteisiin on todettu joskus jopa terapiaakin tehokkaammaksi (Antony & Swinson 2008, 76).

Sosiaalisten tilanteiden pelossa ei ole kyse ujoudesta, sillä ujouteen ei kuulu voimakasta ahdistuneisuutta sosiaalisissa tilanteissa, välttämiskäyttäytymistä eikä toimintakyvyn laskua (Isometsä 1999, 192). Ujous on sitä, että ihminen aluksi salpautuu uusissa ja yllättävissä sosiaalisissa tilanteissa, mutta vapautuu myöhemmin (Keltikangas-Järvinen 2010, 41). Ujous voi kuitenkin monissa tilanteissa muistuttaa sosiaalista fobiaa, ja se voi joissain tapauksissa muuttua sosiaalisiksi fobiaksi (Hellström & Hanell 2003, 32).

Huusko-projekti on olemassa juuri sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivien ja sosiaalisia tilanteita välttelevien nuorten auttamiseksi. Opinnäytetyöni näkökulma ei ole hoidollinen eikä työssäni selvittää pelon syntyä tai sen syitä. Sosiaalisten tilanteiden jonkin asteinen pelko kuitenkin määrittää sekä koko Huusko-projektin kohderyhmää että haastattelemani nuoria.

2.4 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Osallisuuden käsitteestä on monenlaisia tulkintoja eikä sille ole pystytty laati-
maan täsmällistä ja yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Osallisuutta voidaan
määritellä kuvaamalla sitä, mitä se ei ainakaan ole. Tällöin osallisuutta voidaan
tarkastella osattomuuden ja syrjäytymisen vastakohtana. (Gretschel & Kiilakoski
2007, 10–11.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2012) määrittelee osallisuuden
mukanaoloksi, vaikuttamiseksi, huolenpidoksi ja hyvinvoinnista osalliseksi pää-
semiseksi. Alanko (2010, 57) puhuu osallisuudesta viitaten sillä kokemukselli-
seen puoleen osallistumisessa, joka voi olla muodoiltaan monenlaista sosiaalis-
ta toimintaa. Myös Gretschel (2002, 91) määrittelee osallisuuden kokemukselli-
seksi: hänen mukaansa osallisuus on nimenomaan osallisuuden tunnetta. Osal-
lisuuden tunne ilmenee siinä, että nuori tuntee pätevyyttä ja pitää omaa rooliaan
merkittävänä (Gretschel 2002, 91).

Osallisuus ei ole kuitenkaan pelkästään yksilön ominaisuus, vaan se on yksilön
ja yhteisön välinen suhde, ja yhteisöön kuulumisen tarjoaa oikeuden osuuteen
yhteisössä olevasta hyvästä. Osallistuminen tarkoittaa siten aktiivista, toiminnal-
lista ulottuvuutta, jonka avulla yksilö kiinnittyy yhteisöönsä. Vahvinta osallisuus
on toiminnassa, joka on tekijänsä tai tekijöidensä itse suunnittelemaa ja toteut-
tamaa. (Hovi, Salomäki & Tuovinen-Kakko 2011, 49.) Nuoret itse nimeävät
osallisuuden tärkeäksi keinoksi selviytyä psyykkisestä pahoinvoinnista (Kiviniemi
2009, 119). Tässä opinnäytetyössä osallisuus määrittyy nuoren omana ko-
kemuksena ja tunteena.

Yhteisöllisyys on kokemus ja tunne siitä, että kuuluu yhteen tiettyjen ihmisten
kanssa tietyn asian ympärillä. Yhteisöllisyydessä ovat siten tärkeitä myös keski-
näiset sosiaaliset suhteet. (Heinonen 2008, 96.) Yhteisöllisyys on osallisuutta ja
ihmisen liittymistä johonkin sellaiseen, jonka hän kokee arvokkaaksi. Yhteisölli-
syyss rakentuu yhteisön jäsenten suhteissa ja keskinäisessä vuorovaikutukses-
sa. Yhteisöllisyyttä on se, että ihminen kokee olevansa osallinen jossain, kokee
voivansa vaikuttaa ja tuntee yhteenkuuluvuutta. (THL 2013.) Yhteisössä yksilö
voi toimia osallisuuden eri tasoilla satunnaisesta paikalla kävijästä toiminnasta
vastuuta ottavaan (Gretschel & Kiilakoski 2007, 194). Yhteisö puolestaan voi-

daan määritellä kokonaisuudeksi, jonka muodostavilla yksilöillä on jotain yhteistä kuten rotu, kieli, sosiaalinen asema tai harrastus. Yhteisöön kuuluva on yhteisönsä jäsen. Jäsenyys on tunne siitä, että kuuluu johonkin ja on henkilökohtaisessa suhteessa muiden yhteisön jäsenten kanssa. (Hyypä 2002, 25.) Nuorilla luontevan yhteisön monesti muodostaa vertaisryhmä, johon nuori kuuluu. Huusko pyrkii olemaan kohderyhmänsä kohtaamispaikka – siis nuorten oma yhteisö.

2.5 Aiempia tutkimuksia

Sekä nuorten syrjäytymistä että sosiaalisten tilanteiden pelkoa on tutkittu paljon. Sosiaalisten tilanteiden pelkoa on tutkittu etenkin psykiatrisesta viitekehyksestä, jolloin tutkimuksen lähtökohta on hoito- ja sairauskeskeinen. Tässä opinnäytetyössä syrjäytymisvaarassa olemista ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa tarkastellaan sosiaalialan työn näkökulmasta ottamatta kantaa, kumpi itse kunkin nuoren kohdalla on syy ja kumpi seuraus. Perspektiiviä tutkimukseeni olen tarkentanut useiden tutkimusten, muun muassa eri oppilaitosten ja eri opintoasteiden opinnäytetöiden, avulla.

Kuronen (2010) on tutkinut väitöskirjassaan ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten koulusuhdetta peruskoulussa sekä elämänkulkua ja yhteiskuntaan kiinnittymistä peruskoulun päätyttyä. Tutkimukseen osallistui kaksikymmentäkaksi 17–30-vuotiasta nuorta aikuista. Tutkituista neljä oli leimautunut alaluokilla jännittäjäksi, ja monilla tutkimuksen nuorista oli psykososiaalisia ja sosiaalista vahvistamista vaativia ongelmia kuten kiusaamisen kohteeksi joutumista. Peruskoulun jälkeen jotkut elämänkulut rakentuivat edistyvinä selviytymis- ja kasvukertomuksina, joita leimasivat jatkuvuus, pysyvyys ja usko tulevaisuuteen. Tutkimuksen jännittäjiksi ja kiusatuiksi leimautuneiden nuorten elämänkulut puolestaan rakentuivat epävakaina ja näitä kertomuksia leimasivat pirstaleisuus ja jaksottaisuus. (Kuronen 2010, 5–6, 313, 356–359.)

Hallikainen (2011) on selvittänyt pro gradu-tutkielmassaan, miten nuoret itse määrittelevät nuorten syrjäytymisen ja miten syrjäytymistä pitäisi heidän mielestään ehkäistä. Tutkimuksen aineisto koottiin peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten aihetta koskevista kirjoitelmista. Kirjoitelmia oli yhteensä satakolme. Aineistossa korostui syrjäytymisen ilmeneminen erityisesti yksinäisyytenä ja ystävien puutteena. Tutkimuksen perusteella nuoret ajattelevat, että syrjäytymistä ehkäistäkseen nuoren itsensä tulisi aktiivisesti hankkia itselleen ystäviä, harrastuksia tai apua ongelmaansa. Lisäksi nuorten mielestä syrjäytymistä voidaan ehkäistä puuttamalla kiusaamiseen, lisäämällä yhteisöllisyyttä ja hyväksymällä erilaisuutta. (Hallikainen 2011.) Ystävien merkitys korostuu myös opinnäytetyössä, jossa on tutkittu yhdeksäsluokkalaisten poikien ajatuksia syrjäytymisestä. Opinnäytetyön mukaan nuorten syrjäytymisen tärkein ehkäisevä tekijä ovat juuri kaverit. (Kanniainen & Sormunen 2012.)

Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-palvelukokonaisuudesta on tehty useita tutkimuksia. Nuorten syrjäytymisen ehkäisemistä Vamos Nuorten toimintakeskuksessa on tutkittu selvittämällä, kuinka paljon nuoret olivat kokeneet voimavarojensa kasvaneen toimintakeskuksen toiminnassa ja kuinka paljon nuoret kokivat saaneensa hyötyä toimintakeskuksen toimintamuodoista. Tutkimuksen perusteella nuoret kokivat vertaistuen tärkeäksi omien voimavarojensa lisääntymisen kannalta. (Ripatti & Ripatti 2012.)

Ranta (2008) on tutkinut väitöstutkimuksessaan sosiaalisten tilanteiden pelkoa 12–17-vuotiaiden nuorten keskuudessa. Tutkimustulosten perusteella 3,2 % suomalaisista nuorista kärsii sosiaalisten tilanteiden pelosta. Heistä joka seitsemäs nuori on joutunut ikätovereidensa kiusaamaksi, joten sosiaalisten tilanteiden pelolla on vahva yhteys kiusatuksi tulemiseen. Sosiaalisten tilanteiden pelko liittyy samanaikaisena usein muu ahdistuneisuushäiriö tai masennus. Vain 20 % nuorista, joilla on sosiaalisten tilanteiden pelko ilman muuta samanaikaista häiriötä, on saanut ammattiapua pelkoonsa. Pelkästään sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät nuoret hakeutuvat siis harvoin hoitoon. (Ranta 2008, 7–9.)

Ahola (2013) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan sosiaalisten tilanteiden pelon syntyä ja sen merkitystä yksilön elämään. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvaata yksittäisen tapauksen kautta sosiaalisten tilanteiden pelon syntyä ja merkitystä yksilön elämään sekä mahdollisia selviytymiskeinoja. Selviytymiskeinoina Ahola mainitsee muun muassa itsensä altistamisen haastaviin tilanteisiin ja luotettavien ystävyys-suhteiden vahvistamisen. (Ahola 2013, 2, 55–56.)

Huusko-projektista on tehty toinenkin opinnäytetyö, jossa tutkittiin kokemuksia projektin naisten ryhmästä. Tutkimukseen haastateltiin kolmea naista keväällä 2013. Tutkimuksen perusteella naiset kokivat saavansa ryhmästä tukea sosiaaliseen hyvinvointiinsa. He kokivat saavansa siedätyshoitoa oireistoonsa turvallisessa ympäristössä ja voivansa harjoitella sosiaalisia tilanteita tutussa ryhmässä toimimalla. Naiset kokivat hyväksi myös ryhmän ohjaajan turvallisen aikuisuuden. (Juusola 2013.)

Kumpula (2012) esittää pro gradu -tutkielmassaan, että ystävyys- ja kaverisuhteet lisäävät nuoren osallisuutta ja psykososiaalista hyvinvointia. Tutkimukseen osallistui 562 peruskoulun yhdeksäsluokkalaista. Kumpulan mielestä yhteiskunnan onkin tärkeää pyrkiä estämään nuoren jääminen kaveriryhmän ulkopuolelle. (Kumpula 2012, 29, 86.)

Nenonen (2010) on tutkinut pro gradu -tutkielmassaan nuorten osallisuutta Porin kaupungin Nuorten työpajan ja etsivän työn yhteydessä haastatteleamalla seitsemää toiminnassa mukana ollutta 15–25-vuotiasta nuorta. Tutkimuksen mukaan nuoret kaipaavat tukea ja haluavat kuulua johonkin. Nuorten johonkin kuulumisen tunne oli tutkimuksen mukaan väylä osallisuuden kokemiseen. Kuulumisen tunne muodostui kavereista, työpajan ja etsivän nuorisotyön työntekijöistä sekä nuorten omasta toiminnasta. (Nenonen 2010, 44.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyöni tarkoitus on kuvata Oulun Diakonissalaitoksen Huusko-projektiin osallistuvien nuorten kokemuksia hankkeesta. Opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa Huusko-projektille tietoa toiminnan tuloksellisuudesta osallistujien kokemana, jotta projektin toimintaa voidaan kehittää.

Tutkimuskysymykseni on:

Millaisia kokemuksia nuorilla on Huusko-projektista?

Saadakseni tutkimuskysymykseni kannalta oleellista tietoa nimenomaan kokemuksista toteutan opinnäytetyöni kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen aineisto kootaan aidoissa tilanteissa ja tiedonkeruun välineenä käytetään useimmiten ihmistä. Aineisto hankitaan laadullisten menetelmien avulla käyttämällä esimerkiksi teemahaastattelua, ja tutkimus etenee induktiivisesti eli yksityisistä havainnoista yleisiin merkityksiin. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. Laadullinen tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmaa muutetaan olosuhteiden mukaisesti, jolloin lopullinen tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 164).

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

4.1 Huusko-projekti ja sen toiminta

Oulun Diakonissalaitoksen Säätiön Huusko-projekti on Oulussa toteutettava kehittämisprojekti, joka on alkanut 1.1.2011 ja joka päättyy 31.12.2015. Projektin päätavoitteena on luoda paikallinen erityisryhmän kohtaamispaikka, joka tuo kyseessä olevan erityisryhmän avuntarpeen näkyviin. Erityisryhmäksi projekti nimeää sosiaalisia tilanteita pelkäävät nuoret aikuiset, jotka kokevat olevansa yksinäisiä ja eristäytyneitä. Projektissa halutaan luoda toimintamenetelmiä kohderyhmän syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja edistää kohderyhmään kuuluvien nuorten oman osallisuuden lisääntymistä. (Huusko-projekti i.a.a; Projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 22.3.2013; Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 22.3.2013.)

Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö on vuosien varrella perehtynyt sosiaalisia tilanteita pelkäävien nuorten kuntoutus-, ohjaus- ja valmennuspalvelujen kehittämiseen ja nuorten tukena toimiviin verkostoihin. Tässä yhteydessä on huomattu tarve kohtaamispaikkaan, joka edistäisi näiden nuorten hyvinvointia ja osallisuutta ennen kuin he ajautuvat korjaavien palvelujen asiakkaiksi. Kohderyhmä ei itse kykene tuomaan esille sosiaalisen eristämisen ongelmaa ja tarvettaan kohdata ikätovereita aidoissa vuorovaikutustilanteissa, vaan siihen tarvitaan ammatillista asiantuntijuutta. (Huusko-projekti i.a.a.)

Huusko-projekti pyrkii siihen, että nuoret ovat itse aktiivisia osallistujia toiminnan kehittämisessä ja toteutuksessa samaan aikaan, kun projekti pyrkii vahvistamaan myös nuorten yhteisöllisyyden kokemusta. Yhteisöllisyyden konkreettisen kohtaamispaikan, Huuskon talon, rinnalle luodaan virtuaalinen kohtaamispaikka, Nettihuusko, jolloin nuorille ominainen vuorovaikutustapa kytketään osaksi voimaannuttavaa ja osallistavaa kohtaamispaikkatoimintaa. Projekti pyrkii tavoittamaan vuosittain 20–30 kohderyhmään kuuluvaa 16–29-vuotiasta nuorta sekä lisäämään näiden nuorten osallisuutta ja saavuttamaan pysyviä hyvinvointivaikutuksia, jotka vähentävät nuorten yksinäisyyttä ja eristäytymistä. (Huusko-

projekti i.a.a.) Asiakkaat ohjautuvat mukaan Huuskon toimintaan lähinnä mielenterveystoimistojen kautta (Projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 22.3.2013; Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 22.3.2013). Lähetettä tai diagnoosia ei tarvita (ODL 2013).

Projektissa on kolme työntekijää: projektipäällikkö, projektityöntekijä ja ohjaaja. Lisäksi Huuskon nuoret muodostavat työryhmän, joka suunnittelee ja toteuttaa talon toimintaa yhdessä työntekijöiden kanssa. (Huusko-projekti i.a.a.) Huusko-projekti on saanut nimensä vuonna 1991 rakennetusta Huuskon talosta, joka on projektin konkreettinen kohtaamispaikka Oulun keskustassa osoitteessa Koulukatu 12 (Huusko-projekti i.a.b).

Huusko-projekti saa rahoituksensa Raha-automaattiyhdistykseltä toteutuneiden kustannusten mukaan. Rahaa on tähän asti myönnetty vuosittain noin 100 000 euroa, mutta kahtena ensimmäisenä vuonna kustannukset jäivät noin 80 000 euroon. Jatkossa projekti hakee noin 110 000 euron avustusta, mutta vuoden 2014 budjetin laatiminen on tätä opinnäytetyötä kirjoitettaessa vielä kesken. (Projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.)

Huusko-projekti toteaa olevansa valtakunnallinen edelläkävijä, sillä Kansalaisareena ry:n listaamassa yli 200 kohtaamispaikan luettelossa ei vuonna 2010, Huusko-projektin projektiselostetta laadittaessa, ollut yhtään kohtaamispaikkaa, joka ilmoittaisi tavoittelevansa kävijöiksi sosiaalisten tilanteiden peloista kärsiviä nuoria tai aikuisia (Huusko-projekti i.a.a). Tilanne on sama tätä kirjoitettaessa elokuussa 2013 (KansalaisAreena ry i.a.). Luettelon tiedoista huolimatta Huusko-projektin lisäksi on ainakin yksi toimija: Raha-automaattiyhdistys on myöntänyt tukea vuosiksi 2013–2016 Haminan seudulla toimivalle SOTEK-säätiön Avittaja-projektille. Projekti tarjoaa apua ja ohjausta 16–24-vuotiaille työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille, joiden elämää sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä arkuus rajoittaa. (SOTEK-säätiö i.a.)

Huuskossa toteutetaan monenlaista toimintaa. Huuskon talon olohuone on auki kolmena päivänä viikosta aamupäivisin, jolloin Huuskoon voi tulla kahville, pelaamaan pelejä, lukemaan lehtiä tai tapaamaan muita nuoria. Iltapäivisin nuoril-

la on mahdollisuus osallistua pienryhmätoimintaan. Pienryhmiä ovat elokuva-ryhmä, peliryhmä, naisten ryhmä, musiikkiryhmä, liikuntaryhmä ja verstasryhmä. Kaikki ryhmät kokoontuvat Huuskon-talossa lukuun ottamatta verstasryhmää, joka toimii osoitteessa Isokatu 60. Pienryhmät kokoontuvat säännönmukaisesti 1–3 kertaa viikossa maanantaista perjantaihin erillisen aikataulun mukaan. Kerran kuussa järjestetään Ota Kantaa -keskiviikko, joka on eräänlainen Huuskon yhteisöpalaveri. Huuskossa järjestetään lisäksi luontoretkiä. Kaikki toiminta on asiakkaille maksutonta. (Huusko-projekti i.a.c; Huusko-projekti i.a.d; Huusko-projekti i.a.e; Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 21.8.2013). Huuskon talossa toimii Huusko-projektin lisäksi Oulun Diakonissalaitoksen säätiön Neuropsykiatristen palveluiden asumiskuntoutusyksikkö (Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 22.8.2013). Huuskon nuorten käytössä on aiemmin mainitun olohuoneen lisäksi biljardihuone, musiikkihuone ja niin sanottu aistihuone, joka on tarkoitettu rauhalliseksi ja hiljaiseksi tilaksi. Lisäksi Huuskolla on käytössään yhteinen keittiö edellä mainitun asumiskuntoutusyksikön kanssa.

Kevääseen 2013 mennessä Huusko-projekti on tavoittanut noin 45 nuorta, joista noin 30 on käynyt vuoden 2013 puolella useampia kertoja, muttei kuitenkaan viikoittain. Säännöllisesti Huuskossa käy kymmenisen nuorta. (Projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 22.3.2013; Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 22.3.2013.) Huuskon nuorista yli 70 % on miehiä. (Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 29.7.2013). Nuoret ovat iältään 17–29-vuotiaita ja ikäjakauma on melko tasainen. Keskimäärin nuoret ovat 23-vuotiaita. Asiakkaiden sijoittumisesta kouluun tai työelämään ei seurata järjestelmällisesti. Tieto on 42 nuoresta, ja heistä kahdeksan eli 19 % oli sijoittunut töihin, työharjoitteluun tai opiskeluun aloittaessaan Huuskossa. (Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 14.8.2013.)

4.2 Haastatellut Huuskon nuoret

Huuskon työntekijät kysyivät nuorten halukkuutta osallistua opinnäyteyöhön valikoidusti sellaisilta nuorilta, jotka ovat olleet mukana Huuskon toiminnassa jo

jonkin aikaa ja jotka olivat opinnäytetyön tekohetkellä säännöllisiä kävijöitä (Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 29.7.2013). Haastattelin opinnäytetyöhöni kolmea naista ja kahta miestä. Huuskon nuorista enemmistö on miehiä, mutta naisten oli helpompi suostua haastatteluun (Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 29.7.2013). Haastateltavat olivat 21–28 -vuotiaita. Heidän asiakkuutensa olivat haastatteluhetkellä kestäneet Huuskon tilaston mukaan noin 4–12 kuukautta (Projektityöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 29.7.2013). Haastateltavat itse muistivat käyneensä Huuskossa 5–18 kuukautta. Haastatteluhetkellä yksi nuori opiskeli, yksi oli työllistynyt palkkatuella ja suoritti siihen liittyen ammattitutkinnon osaa, yksi ei ollut töissä eikä koulussa ja kahdella oli opiskelupaikka, mutta opinnot eivät olleet edenneet suunnitellusti sosiaalisten tilanteiden pelon ja siihen liittyvien seikkojen vuoksi.

Kaikki viisi haastateltua nuorta asuivat omillaan joko yksin, kumppanin tai kaverein kanssa taikka kahden hengen soluasunnossa. Kaikilla haastatelluilla oli sisarusia, ja yhtä lukuun ottamatta kaikkien vanhemmat olivat eronneet. Vanhempien eron nuoret olivat kokeneet isona elämänmuutoksena. Myös muutto paikkakunnalta toiselle oli muutamien nuorten elämässä ollut iso muutos. Kouluaika oli ollut kaikilla hankala, ja yhtä lukuun ottamatta kaikki kokivat tulleen jossain määrin koulukiusatuksi. Huuskon lisäksi nuoret olivat sitoutuneet johonkin muuhunkin auttajatahoon, esimerkiksi mielenterveystoimistoon, joko sosiaalisten tilanteiden pelon takia tai muusta syystä. Muutamilla nuorilla oli apuna myös säännöllinen tai satunnainen psykiatrihoito. Pääteitä nuoret kertoivat käyttävänsä todella vähän tai ei ollenkaan. Kaikki olivat ohjautuneet Huuskoon sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen ohjaamana.

Osa haastatelluista tunnisti itsessään sosiaalisten tilanteiden pelon, osa mielsi itsensä ujoksi, mutta kaikille yhteistä oli kokemus siitä, että sosiaaliset tilanteet ovat tai ovat olleet heille vaikeita. Kahdella nuorella sosiaalisten tilanteiden pelko oli diagnosoitu. Kaikki nuoret mielsivät olleensa syrjäytymisvaarassa tai jopa syrjäytyneitä jossain vaiheessa elämäänsä ennen Huuskoon tulemistaan. Syrjäytymistä he kuvasivat ystävien ja kavereiden puuttumisella ja sillä, ettei heillä ollut lainkaan tai juuri mitään kontakteja kodin ulkopuoliseen maailmaan, ei välttämättä edes netissä. Oman yksinäisyyden keskellä nuoret olivat toivoneet itsel-

leen ystäviä ja kavereita. Huuskoon nuoret kertoivat hakeutuneensa saadakseen harjoitusta sosiaaliin tilanteisiin ja mahdollisesti myös saadakseen vertaistukea toisilta saman asian kanssa kamppailevilta nuorilta.

Että kö mää niinku kirjaimellisesti syrjäydyin --- että mää en uskaltanu poistua enää edes huoneestani ruokakauppaankaan.

Että olis semmoinen paikka, jossa olis jonkinnäköistä siedätyshoitoa ja vertaiskokemuksia sais.

4.3 Aineiston keruu teemahaastatteluin

Keräsin opinnäytetyön aineiston teemahaastatteluin. Haastattelua käytetään aineistonkeruumenetelmänä, kun halutaan tietää, mitä ihmiset ajattelevat tutkitavasta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2013, 72). Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu kohdentaa haastattelun tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan, ja keskustelu etenee näiden keskeisten teemojen varassa yksityiskohtaisten kysymysten sijaan (Hirsjärvi & Hurme 2010, 47–48). Haastatteluin kerätyn aineiston avulla pyritään valitun ilmiön, tapahtuman tai toiminnan kuvaamiseen, ymmärtämiseen tai teoreettisesti mielekkääseen tulkintaan (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85).

Valinta kyselylomakkeen ja teemahaastattelun välillä voi olla haasteellinen. Itse mietin sitä, että kokevatko nuoret vaikeaksi omista henkilökohtaisista asioistaan kertomisen haastattelussa etenkin, kun kyseessä on asia, josta ei välttämättä ole helppo puhua vieraalle ihmiselle. Yksiselitteistä vastausta eri menetelmien sopivuudesta ei löytynyt kirjoista, vaan esimerkiksi Hirsjärvi ja Hurme (2010, 36) toteavat, että emotionaalisille ja yksityisille alueille sopii haastattelu lomaketta paremmin, mutta jatkavat, että asiasta voidaan olla toistakin mieltä. Teemahaastattelun puolesta puhui – ja valinnan ratkaisi – uskoni siihen, että haastattelun avulla saan monipuolisemmin tietoa kunkin nuoren omasta kokemuksesta, mikä juuri onkin opinnäytetyöni tarkoitus. Lisäksi valitsin yksilöhaastattelun, sillä ajattelin, että kohderyhmän problematiikan kannalta haastateltavien on helpompi kertoa kokemuksistaan vain yhden henkilön läsnä ollessa.

Laadullisen tutkimuksen oppaista ei löydy tyhjentävää vastausta kysymykseen, kuinka monta henkilöä olisi syytä haastatella. Eskola ja Suoranta (1998, 62) toteavat, että laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta eikä merkitystä tutkimuksen onnistumiseen. Jos haastateltavia on vähän, se ei siis aiheuta ongelmaa opinnäytetyön luotettavuudella. Huuskon henkilökunta toivoi opinnäytetyön tekemisestä sovittaessa, että haastattelisin kymmentä nuorta. Määrä oli mielestäni käytössä oleviin resursseihin nähden suuri, sillä tarkoitukseni oli tehdä opinnäytetyö yksin. Käytännössä haastateltavien määrän ratkaisevat monesti juuri käytettävissä olevat tutkimusresurssit. Toisaalta koska laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin, vaan kuvaamaan jotain ilmiötä, on määrää tärkeämpää se, että henkilöillä, joilta tietoa kerätään, on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 85.) Itse en siten päättänyt haastateltavien tarkkaa lukumäärää etukäteen. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2013, 182) toteavatkin, että laadullisen tutkimuksen haastatteluja voi jatkaa niin kauan kuin ne tuovat tutkimuskysymyksen kannalta uutta tietoa. He määrittelevät aineiston riittäväksi, kun samat asiat alkavat kertautua haastatteluissa ja on tapahtunut saturaatio eli aineiston kylläntyminen. Opinnäytetyössäni haastateltavien lukumäärä ratkesi juuri haastattelujen myötä aineiston karttuessa, sillä viiden haastattelun jälkeen aineisto oli mielestäni kylläntynyt ja riittävä.

Haastattelujen käytännön toteutuksen suunnittelin mahdollisimman tarkasti. Haastatteluista sovittiin Huuskon henkilökunnan välityksellä. Henkilökunta kertoi opinnäytetyöstäni ja haastatteluista Huuskon toimintaan sitoutuneille nuorille ja kysyi heidän suostumustaan haastateltaviksi. Joitakin piti suostutella, mutta haastateltavia kuitenkin löytyi. Suostuttelu sinänsä voi olla arveluttavaa, mutta kohderyhmän problematiikan takia mielestäni oli ymmärrettävää, että joidenkin nuorten kohdalla tarvittiin suostuttelua. Lisäksi Hirsjärvi ja Hurme (2010, 85) toteavat, ettei suostuttelu ole eettisesti kyseenalaista, kun haastattelija ei tavoittele taloudellista etua tai pyri vahingoittamaan haastateltavaa. Näin ollen toimintatapa oli mielestäni hyväksyttävä.

Toukokuussa 2013 ilmoitin Huuskoon tarjolle useita itselleni sopivia kesäkuun aikoja. Pidin tärkeänä, että nuoret voivat vapaasti valita itselleen sopivimman ajan eikä aikaa minun takiani tarvitse sopimisen jälkeen muuttaa. Tarkoitukseni

oli tällä olla aiheuttamatta mitään ylimääräistä stressiä haastatteluun suostuville nuorille. Huuskosta minulle ilmoitettiin nuorille sopivat ajat, ja niiden mukaisesti haastattelut toteutettiin 4.–13.6.2013. Ensimmäinen haastateltava ei tullut sovittuna aikana, mutta aika pystyttiin siirtämään saman päivän iltapäivään. Loput haastattelut toteutuivat sovittuina aikoina. Yksi haastattelu peruuntui haastateltavalle tulleen esteen takia, ja loppujen lopuksi hän sitten jäikin kokonaan pois tutkimuksesta muiden menojensa vuoksi. Haastatteluja oli kahtena päivänä kaksi ja yhtenä päivänä yksi. Kolme haastattelua kesti yli tunnin, yksi tasan tunnin ja lyhin neljäkymmentä minuuttia.

Halusin haastatella nuoria Huuskossa, sillä ajattelin, että paikka on nuorille ennestään tuttu ja siksi helppo. Olimme Huuskon alakerrassa sijaitsevassa aistihuoneessa, johon ei kantaudu ääniä muista tiloista ja josta keskustelu ei kuulu muualle Huuskon tiloihin. Jokaisen haastattelun aluksi esittelin itseni ja opinnäytetyöni lyhyesti. Lisäksi kerroin haastattelun ja opinnäytetyön luottamuksellisuudesta ja annoin haastateltavalle luettavaksi ja allekirjoitettavaksi suostumuslomakkeen (Liite 1). Kerroin myös, että haastateltava voi itse valita, vastaako kaikkiin kysymyksiin vai ei. Samoin kerroin, että haastateltava voi halutessaan keskeyttää haastattelun. Sitten sovin nauhurin käytöstä haastattelun tallentamiseen. Yksi haastateltavista epäröi aluksi nauhuria, mutta halusi sitten kuitenkin, että käytän sitä muistiinpanojen kirjoittamisen sijaan. Hän sai itse vapaasti päättää asian. Muille nauhurin käyttö sopi heti. Nauhurin käyttö oli minusta itsestäni tärkeää, sillä sen avulla sain jokaisen haastattelun kokonaisuudessaan talteen ja tarkasti analysoitavakseni, mutta olin varustautunut tarvittaessa tekemään myös kirjallisia muistiinpanoja.

Teemahaastattelussa käytetään yksityiskohtaisen kysymysluettelon sijasta teema-alueuuttelo (Hirsjärvi & Hurme 2010, 66). Haastatteluni pääteemana olivat nuorten kokemukset Huusko-projektista. Tämän lisäksi haastattelussa käsiteltiin nuoren kokemuksia sosiaalisten tilanteiden pelosta ja syrjäytymisvaarassa olemisesta. Haastattelun aluksi kysyin nuoren taustatietoja ja jatkoin aina tilanteeseen mielestäni sopivalla teemalla ja teemoja vuorotellen. Tein haastatteluun etukäteen teemahaastattelurungon, johon olin omaa epävarmuuttani vähentääkseni hahmotellut tukisanoja ja joitakin valmiita kysymyksiäkin (Liite 2).

Haastattelurungon olin esittänyt etukäteen kahdelle ulkopuoliselle henkilölle, ja sainkin heiltä hyviä, käyttökelpoisia muutosehdotuksia.

Jokaisen haastattelun lopuksi kysyin palautetta tekemästani haastattelusta. Omasta ja haastateltavien mielestä haastattelut sujuivat hyvin. Kaikki haastateltavat olivat erittäin yhteistyökykyisiä. He kertoivat elämästään ja asioistaan avoimesti. Haastattelujen ilmapiiri oli mielestäni rento ja niin helppo kuin se kyseisiin teemoihin liittyvän voi olla. Samaa sanoivat myös haastateltavat. Osa oli myös sitä mieltä, että haastattelu toimi omalta osaltaan harjoituksena sosiaaliin tilanteisiin ja niihin liittyvän pelon voittamiseen.

Tää oli ihan hyvä, ei olis voinu varmaan parempi olla. Ei oo mitään negatiivista sanottavaa.

Haastatteluissa ei ilmennyt mitään ulkoisia häiriötekijöitä. Itse olin mielestäni syyppää pariin häiriöön tai häiriön kaltaiseen tilanteeseen. Yhden haastattelun aikana sain kovan yskänpuuskan, joka keskeytti haastattelun omasta mielestäni ikävällä tavalla, mutta meni ohi muutamassa minuutissa. Yskänpuuskan aikana huomio siirtyi mielestäni liikaa minuun, ja se seikka häiritsi minua itseäni. Haastattelu kuitenkin jatkui ihan luontevasti, joten haastateltavalle tästä ei ilmeisesti aiheutunut keskittymishäiriötä tai muutakaan haittaa. Toisen haastateltavan nenä tukkeutui kesken haastattelun. Perheessämme on koira, ja allergiareaktio oli mahdollisesti seurausta vaatteissani olevasta eläinpölystä. Haastattelu ei tästä varsinaisesti häiriintynyt, mutta sai minut huomamaan, että luultavasti aina on seikkoja, joita ei osaa ottaa etukäteen huomioon ja jotka ratkaistaan sitten tapahtumahetkellä. Lisäksi yhdellä haastateltavalla oli sovittu meno melko pian haastattelun alkamisen jälkeen, ja tämä haastattelu toteutettiinkin muita nopeammin alle tunnissa. Kiire ei kuitenkaan mielestäni vaikuttanut haastattelun onnistumiseen.

Haastattelutilanteissa pyrin itse käyttäytymään rauhallisesti ja luottamusta herättävästi muun muassa kertomalla, että ensimmäiset haastattelut ja nauhurin käyttö vähän jännittivät minua itseäni. Jokaisen haastattelun alussa ja lopussa painotin sitä, kuinka kiitollinen olen jokaisen haastatteluun suostuneen nuoren

osallistumisesta siitä huolimatta, että aihe voi nuoresta itsestään tuntua hankalalle. Arvostin ja arvostan kyseisiä nuoria todella paljon, mikä tässäkin yhteydessä mainittakoon.

4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

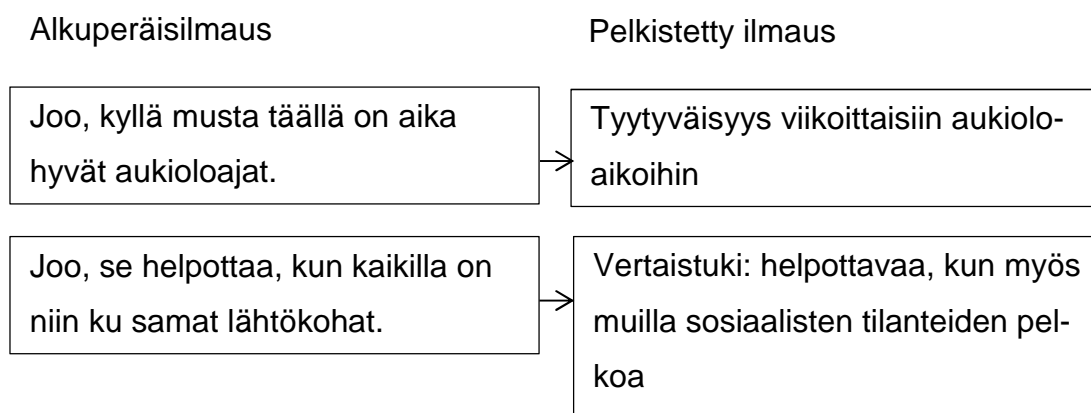
Käytin aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja päättelyn logiikkana induktiivista eli yksittäisestä yleiseen -päättelytapaa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sopii tähän työhön siksi, ettei tutkitusta ilmiöstä aiemmin tehdyillä tiedoilla ja teorioilla ole tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. Ja vaikka kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineistosta ei tehdä päätelmiä yleistettävyyttä ajatellen, tutkimalla yksittäistä tapausta tarkasti saadaan näkyviin myös se, mikä kyseisessä ilmiössä on huomionarvoista ja mikä toistuu usein tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 95, 182.)

Analyysin tarkoitus on selkeyttää aineistoa ja tuottaa uutta tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Analyysin avulla pyritään tiivistämään aineisto ja lisäämään aineiston informaatioarvoa luomalla hajanaisesta aineistosta loogista ja mielekästä. (Eskola & Suoranta 1998, 138.) Analyysissa aineisto eritellään ja luokitetaan sekä siitä pyritään luomaan kokonaiskuva (Hirsjärvi & Hurme 2010, 143).

Oma analyysini alkoi jo haastattelutilanteessa, sillä haastatteluja tehdessäni panin merkille, että jotkut ilmiöt toistuivat useissa tai kaikissa haastatteluissa. Haastattelujen jälkeen litteroin aineiston eli puhtaaksikirjoitin sen tekstimuotoon. Ajallisesti mitattuna aineistoa oli kaikkiaan 331 minuutin verran. Kirjallisessa muodossa aineistoa kertyi 87 A4-sivua.

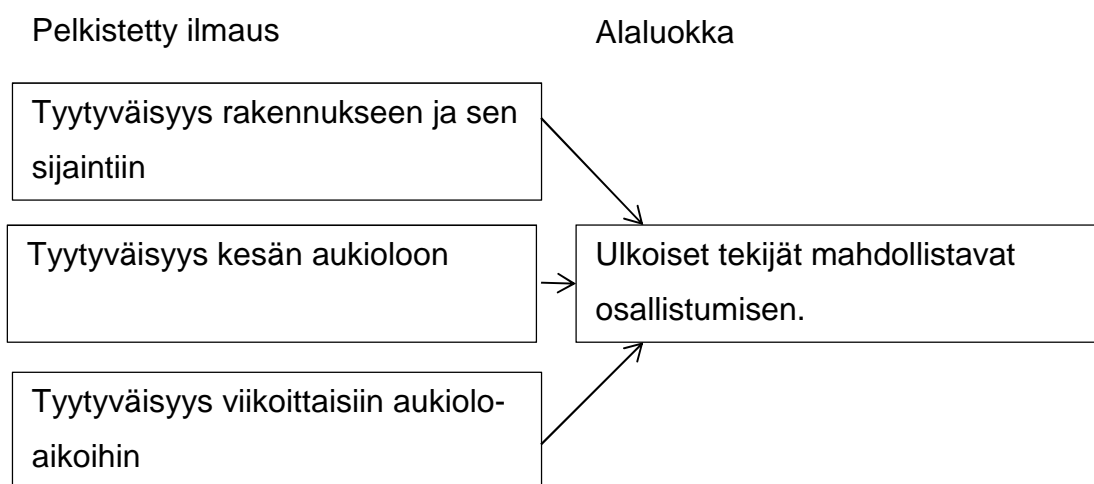
Litteroinnin jälkeen perehdyin aineistoon lukemalla haastattelut moneen kertaan. Vähitellen rupesin merkitsemään tärkeitä ilmauksia muistiin sekä alleviivaan että sivuhuomautuksia kirjoittaen. Tämän jälkeen kokosin nämä ilmaukset sanasta sanaan teemoittain, sillä kyseessä oli teemahaastatteluun kerätty aineisto. Seuraavaksi redusoin eli pelkistin aineiston. Redusoinnilla tarkoitetaan

juuri alkuperäisilmausten muuttamista pelkistettyyn muotoon (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110). (Kuvio 1)



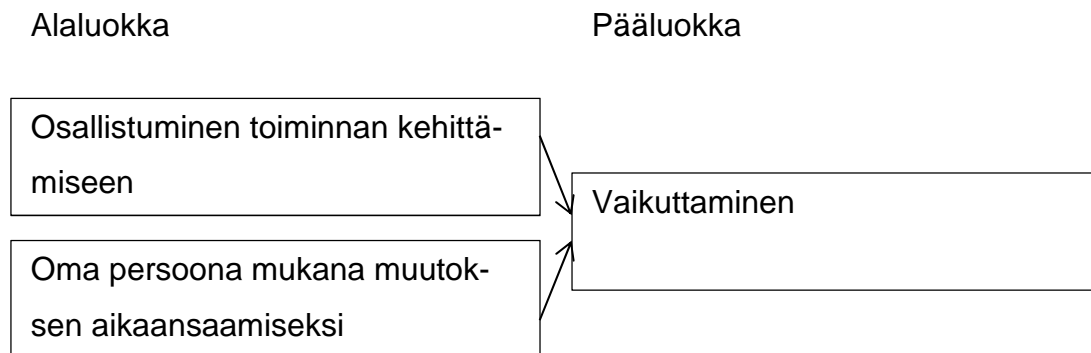
Kuvio 1. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.

Redusoinnin jälkeen klusteroin eli ryhmittelin aineiston. Klusteroinnissa aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia ilmauksia sekä ryhmitellään ja yhdistetään samaa tarkoittavat ilmaukset luokaksi, joka nimitetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110). (Kuvio 2)



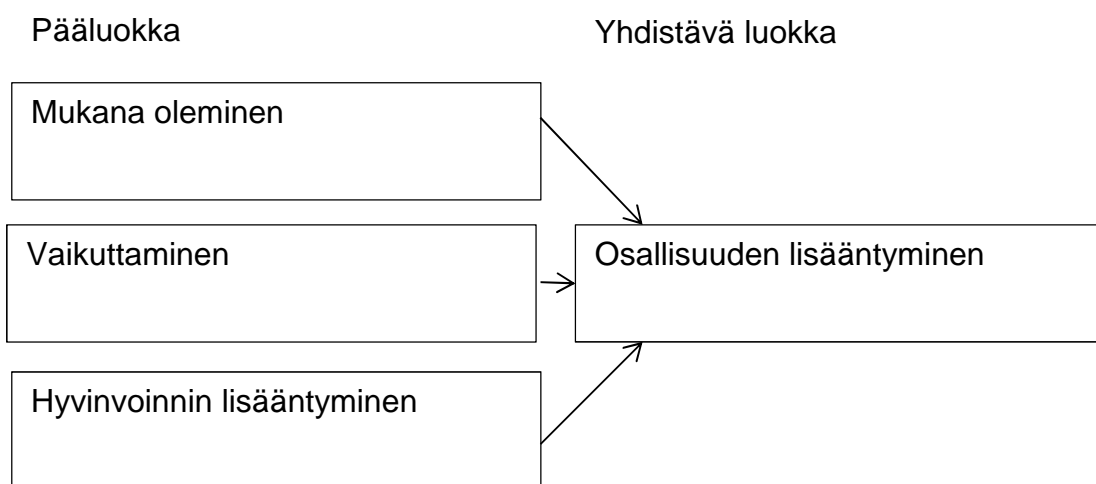
Kuvio 2. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Ryhmittelyn jälkeen abstrahoin aineiston. Abstrahoinnissa erotellaan tutkimuskysymyksen kannalta olennainen tieto ja tämän valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä eli pääluokkia (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 111). (Kuvio 3)



Kuvio 3. Esimerkki aineiston abstrahoinnista.

Aineiston pääluokiksi muotoutuivat mukana oleminen, vaikuttaminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen. Aineistosta muodostetut pääluokkien analyysirungot ovat tämän opinnäytetyön liitteinä (Liitteet 3, 4 ja 5). Pääluokkia yhdistäväksi luokaksi määrittelin osallisuuden lisääntymisen. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Pääluokkien yhdistäminen.

5 NUORTEN OSALLISUUS LISÄÄNTYI HUUSKOSSA

5.1 Mukana oleminen

Kaikki haastatteleman nuoret olivat osallistuneet Huuskon toimintaan jo useita kuukausia, jopa puolitoista vuotta. Kaikki kävivät Huuskossa säännöllisesti, ja kaikki aikoivat käydä Huuskossa myös kesällä 2013 sekä jatkossakin. Konkreettisen käymisaktiivisuuden lisäksi sitoutuneisuus näkyi myös siinä, että nuoret olivat olleet jonkin verran itsekin mukana kehittämässä ja ideoimassa toimintaa. Nuoret tunsivat kuuluvansa Huuskoon.

Toiminnan sisältöön ja Huuskon toimintaideaan nuoret olivat tyytyväisiä, ja tämä näkyi osallistumisaktiivisuudessa: kaikki osallistuivat vähintään kahteen pienryhmään säännöllisesti ja aktiivisin jopa kuuteen. Erityisesti osallistumisen vapaus oli nuorista tärkeää.

Kaippa se on just tää, että tänne ei niinku tarvi mitään ilmoittautumisia, mitään sitoumuksia, ei tuu semmosta oloa, että tänne on pakko tulla.

Toiminta oli nuorten mielestä monipuolista ja riittävää, joskin myös perjantaille kaksi nuorta toivoi vakiryhmää. Jonkun mielestä toiminnan sisältö ei kuitenkaan ollut pääasia, vaan tärkeintä oli mukana oleminen.

Jotkut Huuskon toiminnoista olivat suosituimpia kuin toiset. Kaikki haastatellut kävivät peliryhmässä. Musiikkiryhmässä oli mukana neljä viidestä. Kehittämisyhmässä oli käynyt neljä, mutta osa heistä vain kerran. Avoimissa ryhmissä eli olohuoneessa aamupäivisin kävi kolme nuorta. Kaksi osallistui liikuntaryhmään ja naisten ryhmään. Yksikään haastatelluista ei käynyt verstarsyhmässä. Retkille oli osallistunut kolme nuorta ja kokemukset retkistä olivat hyviä. Keväällä 2013 vielä koekäytössä olleeseen Nettihuuskoon oli tutustunut kolme nuorta ja yksi heistä toimi aktiivisesti testikäyttäjänä. Yhden haastatellun mielestä nimenomaan netti on hyvä väline nuorelle, jolla on sosiaalisten tilanteiden pelkoa, sillä sen avulla voi tutustua ihmisiin kohtaamatta heitä kasvokkain.

Huuskoa ei mielletty kuntouttavaksi toiminnaksi, vaan se nähtiin vapaa-ajanviettopaikkana, josta voi saada satunnaisesti myös käytännön apua, vaikkei se toiminnan tarkoitus nuorten käsityksen mukaan olekaan. Ylipäänsä Huuskon idea oli nuorista toimiva ja he olivat kaikki tyytyväisiä toimintaan nykyisellään, mikä näkyi myös siinä, että nuorten oli vaikea keksiä mitään kehittämisideoita

Taktiikka, mikä täällä on, on toiminut oikein hyvin. Ei tämä niinku oo kuntouttavaa. On hyvä, että on tämmöstä ohjattua sosiaalista toimintaa ujoille ihmisille. Oikeestaan viksu idea.--- Näitä sais kyllä olla lissää.

Etittiin paikkaa, missä olis enemmän niinku tämmöstä vapaa-ajan toimintaa, niin tämä oli täydellinen.

Huuskon ilmapiiri tuntui nuorista hyvälle. Huuskossa oli nuorten mielestä mukavaa ja rentoa. Ympäristön tuttuus oli nuorista helpottavaa. Myös itse Huuskon talo, paikan sijainti ja aukioloajat saivat nuorilta kiitosta. Kehittämisideoita kysyttäessä melkeinpä ainoat kommentit koskivat taloa, ja nekin tulivat mieleen vasta ponnistelemalla. Yksi nuori totesi, että aistihuone on talvella joskus kylmä. Yhden mielestä lievää hankaluutta aiheutti keittiön jakaminen Neuropsykiatristen palveluiden asumiskuntoutusyksikön asiakkaiden kanssa, sillä yhteiskäytön takia keittiö ei joskus ole Huuskon nuorten käytettävissä. Lisäksi yksi nuori mainitsi, että biljardihuone on hieman epäkäytännöllinen ja ahdas.

Haastattelemillani nuorilla oli vahva mukana olemisen kokemus Huuskossa. Tähän vaikuttivat suotuisat ulkoiset olosuhteet, hyvä ilmapiiri, toiminnan sisältö ja toimintaidea sekä oma sitoutuminen ja yhteenkuuluvuuden tunne.

5.2 Vaikuttaminen

Haastatellut nuoret kokivat voivansa vaikuttaa Huuskon asioihin joko osallistumalla kehittämisryhmään tai esittämällä kehittämisideoita ja toiveita muun toiminnan ohessa. Jotkut kertoivat olleensa erittäin aktiivisia tekemällä erilaisia toimintaehdotuksia, osallistumalla Nettihuuskon koekäyttöön ja hankkimalla uusia osallistujia Huuskoon. Nuoret tunsivat tulevansa kuulluksi Huuskossa. Nuoret

rilla oli selkeä käsitys omista vaikutusmahdollisuuksistaan, mutta silti osa nuorista ei käyttänyt tätä mahdollisuutta, sillä nuorten keskuudessa vallitsi lähestulkoon täydellinen tyytyväisyys Huuskon nykyiseen toimintaan.

Just se, että on tosi kiva niinku olla ja osallistua ja siinä tulee just semmonen tunne, että saa niinku ite vaikuttaa tähän. --- Tää on just semmonen, että saa niinku muokata mieleisekseen.

Nuorilla oli vahva näkemys siitä, että omaan tilanteeseen voi vaikuttaa myös itse. Neljä haastateltua kuvasi tehneensä itse vakaan päätöksen harjoitella sosiaalisia tilanteita ja pysyneensä päätöksessä osittain myös Huuskon avulla. Kaksi koki, että oma avoimuus on auttanut muutoksen aikaansaamisessa ja kahden mielestä huumori oli tärkeää.

No sillä hetkellä mää itekin aattelin, että pitäsi olla jotain sosiaalisia tilanteita enempi. --- No aluksi saatto olla niin, että niin että mennään ny että väkisin vaan.--- Mennään tai itketään ja mennään.

5.3 Hyvinvoinnin lisääntyminen

Haastatellut nuoret kokivat, että Huusko tarjoaa mielihyvää ja parantaa elämänlaatua. Kaikkien mielestä Huuskossa on mielekästä viettää vapaa-aikaa. Tärkeää oli tunne siitä, että muut hyväksyvät nuoren ja nuori itse hyväksyy itsensä.

No ehkä mää oon vähän niinku sinut enemmän itteni kanssa ja tämän ujuden kanssa.

(Elämä) on tullu paljon helpommaksi.

Neljä nuorta koki, että oma rohkeus oli lisääntynyt. Huuskon toimintaan osallistuminen olikin selkeästi vähentänyt nuorten kokemaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa tarjoamalla nuorten mielestä sekä vertaistukea että siedätyshoitoa. Nuorista oli helpottavaa se, että myös muilla Huuskon nuorilla on sosiaalisten tilanteiden pelkoa.

(Sosiaalisten tilanteiden pelko) hälventyy koko aika paljon.

Joo, se helpottaa, kun kaikilla on niin ku samat lähtökohat. --- Niin se oikeestaan niin ku helpottaa, niin tulee semmosta näkökulmaa, ettei oo yksin maailmassa sen kanssa---

Huuskon ihmissuhteet olivat haastatelluille nuorille merkityksellisiä. Kaikki ovat saaneet Huuskosta yhden tai useamman kaverin, ja kaksi koki saaneensa ystävän. Mukaan toivottiin myös lisää nuoria. Huuskon osallistujien ikä oli sopiva. Huuskon ohjaajia kaikki pitivät ammattitaitoisina ja mukavina. Ohjaajien merkitys korostuu siinä, että joissakin ryhmissä saattaa olla paikalla jollakin kertaa vain yksi nuori ohjaajan kanssa. Yksi nuorista nimesi yhden ohjaajan ystäväseen. Ohjaajilla on tärkeä rooli myös nuoren ensikäynnillä Huuskossa, sillä joku heistä aina esittelee Huuskon toimintaa ja talon tutustumaan tulleelle nuorelle kierrättämällä tätä katsomassa paikkoja.

No ne (ohjaajat) on semmoisia, mitä ne pitääkin tämmöisessä paikassa olla. Todella avoimia että ja myös vähän huumorintajuisia.

Joo. No määhän oon saanu täällä tosi paljon hyviäki kavereita, joita tapaan ihan vapaa-aikanaki muutenki ku Huuskolla.

Kaikkien haastateltujen kohdalla voidaan puhua syrjäytymisvaaran vähenemisestä. Nuoret tunsivat nyt olevansa osa yhteisöä. Heidän toimintakykynsä oli parantunut ja kolme nuorta nimesi asiointin helpottuneen. Kaikki aikoivat aloittaa opiskelun tai jatkaa opiskelua: neljä syksyllä 2013 ja yksi syksyllä 2014.

Onhan se, että ei oo tullu semmosta uutta syrjäytymisjaksoa, niin kyllähän se (Huuskossa käyminen) auttaa siihen.

No kyllä mulla on aikaisemminkin aika niin ja näin (hoitunut asiointi). Mutta nyt ne on todella paljon helpompia.

Haastattelujen perusteella kaikilla nuorilla oli kokemus siitä, että heidän hyvinvointinsa oli lisääntynyt Huuskoon liittymisen ansiosta tai että Huuskossa käyminen ylläpiti jo aiemmin alkunsa saanutta hyvinvoinnin paranemisprosessia. Se, että nuorten syrjäytymisvaara ja sosiaalisten tilanteiden pelko olivat vähentyneet, oli helpottanut nuorten elämää huomattavasti.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten vertailua aiempiin tutkimuksiin

Opinnäytetyöni tulokset osoittautuivat hyvin samankaltaisiksi kuin luvussa 2.5 esittämieni aiempien tutkimusten tulokset. Tämä lisää opinnäytetyöni luotettavuutta, vaikkei kyseisissä tutkimuksissa ole ollutkaan täsmälleen samanlaista kohderyhmää. Etenkin Huusko-projektin naisten ryhmästä tehdyn tutkimuksen (Juusola 2013) ja oman opinnäytetyöni tulokset vahvistavat toisiaan: Huusko-projektin toimintaan osallistuminen lisää nuorten hyvinvointia ja Huuskossa on hyvä harjoitella sosiaalisia tilanteita.

Rannan (2008) tutkimus sosiaalisten tilanteiden pelosta nuorten keskuudessa osoitti, että sosiaalisten tilanteiden pelolla ja kiusatuksi tulemisella on vahva keskinäinen yhteys. Kuronen (2010) puolestaan totesi väitöskirjassaan, että etenkin jännittäjät ja kiusatuksi tulleet nuoret sijoittuivat epävakaan, siis syrjäytymisvaaraan joutumisen kannalta alttiin, elämänkulun kategoriaan. Haastattemieni nuorten taustalla oli samaa problematiikkaa: nuoret olivat olleet jännittäjiä jo koulussa, yhtä lukuun ottamatta he olivat tulleet kiusatuksi ja kaikki kokivat olleensa jossain vaiheessa elämäänsä syrjäytyneitä tai vaarassa syrjäytyä.

Ystävillä on useiden tutkimusten perusteella merkitystä nuoren elämässä syrjäytymisen tunteen kannalta. Haastattelemani nuoret mielsivät ystävien ja kaverien puuttumisen syrjäytymiseksi. Samoin Hallikaisen (2011) tutkimus osoitti, että nuoret itse kokevat syrjäytymisenä juuri yksinäisyyden ja ystävien puuttumisen. Ystävien merkitys korostui myös Aholan (2013) tutkimuksessa, jossa hän nimesi ystävyysuhteet yhdeksi sosiaalisten tilanteiden pelon selviytymiskeinoksi. Oma opinnäytetyöni osoitti, että ystävän ja/tai kaverin löytäminen vähentää nuoren kokemaa syrjäytymisen tunnetta ja auttaa voittamaan sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Kaverisuhteissa saadun vertaistuen merkitys on tärkeä sekä oman opinnäytetyöni että Vamos Nuorten toimintakeskuksessa tehdyn tutkimuksen (Ripatti & Ripatti 2012) perusteella. Ystävyys- ja kaverisuhteet li-

säävät myös osallisuutta sekä Kumpulán (2012) tutkimuksen että minun opinnäytetyöni tulosten mukaan.

Hallikaisen (2011) tutkimuksen mukaan nuoret itse pitivät omaa aktiivisuuttaan yhtenä lääkkeenä syrjäytymistä vastaan. Sama näkyy myös minun opinnäytetyössäni: nuorten oma päättäväinen toiminta auttaa nuoria muilta saadun tuen ja avun lisäksi. Osittain juuri tämän oman päättäväisyytensä myötä he olivat ylipäänsä ohjautuneet Huuskon asiakkaisiksi. Ahola (2013) puolestaan toteaa, että sosiaalisten tilanteiden pelkoon auttaa itsensä altistamisen haastaviin tilanteisiin. Huuskossa nuoret altistavat itseään sosiaalisiin tilanteisiin osallistumalla ryhmiin ja muuhun toimintaan. Huuskossa mukana oleminen oli haastattelemieni nuorten mielestä siedätyshoitoa ja tärkeä keino sosiaalisten tilanteiden pelon voittamiseen.

Haastatteleman Huuskon nuoret tunsivat olevansa osa Huuskoa ja kuuluvansa Huuskoon. Nenosen (2012) mukaan nuoret haluavat tuntea yhteenkuuluvuutta ja tunne jonnekin kuulumisesta mahdollistaa osallisuuden kokemisen. Tätä näkemystä tukevat oman opinnäytetyöni tulokset, sillä näillä Huuskon toiminnassa aktiivisesti mukana olevilla nuorilla oli vahva kokemus omasta osallisuudestaan.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksentekoon sisältyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 23). Eettisten ratkaisujen ja valintojen tavoitteena on ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen. Eettisyys näkyy kriittisenä asenteena valitsevia käytäntöjä ja tarjottuja tietoja kohtaan. Eettisyys merkitsee sitä tapaa, jolla tutkimuksen tekijä suhtautuu työhönsä, ongelmiin ja niihin henkilöihin, joiden kanssa ja joiden elämäntilanteesta tutkimusta tehdään. Eettinen asenne näkyy siinä, miten työn aihe valitaan, miten tietoa hankitaan, miten prosessista ja tuloksista puhutaan ja miten tuloksia sovelletaan. Eettisten kysymyksenasettelujen tulee näkyä läpi koko opinnäyteprosessin alkaen aiheen ja metodien valinnasta jatkuen tutkimustulosten julkaisemiseen ja soveltamiseen. (Diakonia-

ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.) Clarkeburnin ja Mustajoen (2007) mukaan eettisyys voidaan mieltää taidoksi tehdä perusteltuja päätöksiä, ja heidän mielestään tutkimusetiikka kattaa myös tutkijan henkilökohtaisen elämän eettiset kysymykset kuten ajankäytön ja ihmissuhteet.

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimusta tehdessä noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, toteutetaan avoimuutta ja vastuullisuutta tutkimustuloksia julkaistaessa sekä otetaan huomioon muiden tutkijoiden työ ja saavutukset asianmukaisella tavalla näitä kunnioittaen ja arvostuen. Lisäksi tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja siitä raportoidaan sekä siinä syntyneet aineistot tallennetaan niin kuin tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset edellyttävät. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 24; Suomen Akatemia 2007; Tuomi & Sarajärvi 2013, 132; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Opinnäytetyötäni tehdessäni olen pyrkinyt toimimaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Olen pyrkinyt toimimaan rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti kaikissa työni vaiheissa. Lisäksi olen pyrkinyt avoimuuteen kuvaamalla tutkimuksen eri vaiheet mahdollisimman perusteellisesti ja aidosti. Olen myös pyrkinyt huomioimaan haastateltavani kunnioittamalla heidän ihmisarvoaan ja itsemääräämisoikeuttaan sekä toimimalla luotettavasti, rehellisesti ja oikeudenmukaisesti. Kaiken opinnäytetyötäni koskevan aineiston olen säilyttänyt luotettavasti. En missään vaiheessa ole paljastanut haastateltavien henkilöllisyyttä ja olen haastattelutilanteessa varmistanut, että he suostuvat ja ovat suostuneet yhteistyöhön vapaaehtoisesti. Lisäksi olen pyrkinyt työssäni esittämään luotettavia perusteluja ja tuloksia sekä asettamaan tulokseni kriittisen keskustelun alaiseksi opinnäytetyöni ohjaustilanteissa ja valmiin opinnäytetyön julkistamisessa. Olen pyrkinyt toimimaan objektiivisesti ja puolueettomasti niin, etteivät omat asenteeni ja käsitykseni vaikuttaisi tutkimukseni tekemiseen eivätkä tuloksiin. Muiden tutkijoiden työn ja saavutukset olen pyrkinyt ottamaan huomioon merkitsemällä viitetiedot asianmukaisesti ja valitsemalla lähteeni monipuolisesti ja kriittisesti.

Lisäksi olen pyrkinyt ottamaan huomioon myös henkilökohtaisen elämäni laatimalla opinnäytetyöprosessilleni realistisen ajankäytön suunnitelman, jota olen pyrkinyt noudattamaan ja jossa olen huomionut opinnäytetyön tekemisen lisäksi muun opiskelun, työn, vapaa-ajan ja levon sekä ihmissuhteet perheestä ystäviin.

6.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä, ja yksittäisessä tutkimuksessa onkin arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Tätä varten tutkijan tulee antaa riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 134, 141). Tutkimuksesta arvioidaan sen reliabeliutta eli mittaustulosten toistettavuutta ja tutkimuksen validiutta eli tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. (Eskola & Suoranta 1998, 211–220; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 231–233; Metsämuuronen 2006, 64.) Tutkimuksen luotettavuutta kuvaavat käsitteet, validiteetti ja reliabiliteetti, ovat kuitenkin saaneet laadullisen tutkimuksen piirissä monenlaisia tulkintoja. Tästä syystä, ja myös koska laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, tutkimusta on arvioitava kokonaisuutena, jolloin tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus korostuu. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 136–140.) Perimmältään tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa on kyse tutkimuksen sisältämien väitteiden perusteltavuudesta ja totuudenmukaisuudesta (Eskola & Suoranta 1998, 213).

Omassa opinnäytetyössäni olen pyrkinyt toimimaan johdonmukaisesti sekä esittämään totuudenmukaisia väitteitä ja perustelemaan ne paikkansapitävästi. Olen pyrkinyt määrittelemään opinnäytetyön kohderyhmän ja tarkoituksen selkeästi. Lisäksi olen kuvannut, miksi opinnäytetyöni on minusta tärkeä ja kauanke työni tekeminen on kestänyt. Olen pyrkinyt kokoamaan lähdemateriaalini mahdollisimman kattavasti ja saamaan käyttööni uusimmat versiot lähteistä. Aineistonkeruusta olen kertonut mahdollisimman yksityiskohtaisesti kuvaamalla menetelmää, tekniikkaa ja myös ongelmia. Olen kertonut, miten haastateltavat valittiin ja miten haastateltavien lukumäärään päädyttiin. Olen selostanut mah-

dollisimman tarkasti, miten olen analysoinut aineiston ja miten olen päätenyt saamiini tuloksiin. Olen myös verrannut opinnäytetyöni tuloksia muiden tutkimusten tuloksiin luotettavuutta lisätäkseni.

Se, että haastateltavat nuoret olivat Huuskon aktiivisimpia kävijöitä, varmasti näkyy tuloksissa niin, että nuorten kokemukset ovat keskimääräistä myönteisempiä. Opinnäytetyöni rajauksen mukaisesti olikin kuitenkin tarkoitus tutkia nimenomaan aktiivikävijöitä, joten tulos ei tästä syystä menetä luotettavuuttaan. Nuorten tyytyväisyys Huuskon toimintaan oli näkemäni ja kuulemani perusteella aitoa, eikä nuorten kertomuksia pidä kyseenalaistaa vaikkapa heidän hienotunteisuuteensa tai kohteliaisuuteensa vedoten.

Nuorille osallistuminen haastatteluihin ei välttämättä ollut helppoa. Tarjosin kaikille nuorille mahdollisuutta lukea opinnäytetyöni ennen sen julkistamista, mutta kukaan ei halunnut sitä luettavakseen. Koin ja koen tämän luottamuksen osoituksena, ja pyrin olemaan luottamuksen arvoinen. Koko prosessin ajan olen tehnyt yhteistyötä Huusko-projektin henkilökunnan kanssa. Huuskon projektipäällikkö ja projektityöntekijä tutustuivat opinnäytetyöni suunnitelmaan ja valmiiseen työhön ennen sen esitarkastusta. Otin heidän kommenttinsa kiitollisena huomioon. Syyskuussa 2013 Huusko-projekti esitteli silloin vielä hieman keskeneräisen, mutta tulosten osalta jo valmiin, opinnäytetyöni Oulun Diakonissalaitoksen säätiön johdolle ja liitti sen myös Raha-automaattiyhdistyksen rahoitushakemukseensa.

Oma kokemattomuuteni tutkijana on varmasti näkynyt opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa. Erityisesti kokemattomuuteni näkyi haastatteluissa, joissa esitin näin jälkikäteen mietittynä liikaa taustakysymyksiä, vaikka olisin voinut keskittyä tutkimuskysymyksen kannalta olennaisempiin kysymyksiin. En kuitenkaan usko, että työn luotettavuus kärsii tästä, vaan näin sain monipuolisen ja laajan kuvan haastattelemieni nuorten elämästä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSHAASTEET

Opinnäytetyöni tulosten perusteella

1. Huusko-projektin toimintaa kannattaa jatkaa
2. toimintatapaa kannattaisi levittää koko maahan.

Idea vaikuttaa yksinkertaiselta: kyseessä on vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuva matalan kynnyksen paikka, johon nuoret voivat tulla tekemään jotain mukavaa toisten, samanlaisten nuorten ja ammatti-ihmisten kanssa.

On tärkeää ylläpitää ja luoda sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville ja syrjäytymisvaarassa oleville nuorille konkreettisia taloja ja tiloja, joissa he voivat harrastaa nuorisolle tyypillisiä asioita yhdessä toistensa kanssa. Toiminnan säilyttäminen vapaaehtoisena on tärkeää, sillä nuoret ovat sitoutuneita toimintaan, kun he ovat mukana omasta tahdostaan ja eteneminen tapahtuu jokaisen nuoren omilla ehdoilla ja omaan tahtiin. Lisäksi ihmisen tarve tulla nähdyksi ja kuuluksi on mielestäni mahdollista juuri Huuskon kaltaisessa toiminnassa, jossa ohjaajat ovat ammattitaitoisia eikä muita nuoria ole ryhmässä samalla kertaa kymmeniä. Toiminnan säilyttäminen jatkossakin suhteellisen pienimuotoisena on siis tärkeää.

Sosiaalialalla mietitään tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden lisäksi aina myös rahaa. Yhdestä syrjäytyneestä aiheutuva kansantulon menetys on Valtiontalouden tarkastusviraston mukaan noin 700 000 euroa vuoden 2007 rahassa, jos syrjäytyminen kestää koko odotettavissa olevan työiän (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012). Huuskon koko viiden vuoden toiminnan kustannukset ovat noin 500 000 euroa. Jos Huusko toiminta-aikanaan tavoittaa noin 100 nuorta ja kykenee selkeästi auttamaan puoltakaan näistä nuorista, yksinkertaisen jakolaskun perusteella yhden nuoren auttaminen maksaa noin 10 000 euroa. Rahaäärä itsessään on mielestäni erittäin kohtuullinen. Lisäksi sijoituksen taloudelliset vaikutukset ovat huomattavat, kun nuoret pystyvät sijoittumaan kouluun ja myöhemmin työelämään.

Opinnäytetyöni tarjoaa myös jatkotutkimushaasteita. Seurantatutkimuksen avulla saataisiin tietoa Huuskon toimintaan osallistumisen pitkäaikaisvaikutuksista. Tätä tietoa ei omasta työstäni saada. Lisäksi oman opinnäytetyöni kohderyhmän rajaus jätti tutkimuksen ulkopuolelle ne nuoret, jotka käyvät Huuskossa vain harvoin. Heitä tutkimalla saataisiin tietoa siitä, millaisia kokemuksia toimintaan heikommin sitoutuneilla nuorilla on Huusko-projektista ja miten toimintaa voitaisiin kehittää paremmin vastaamaan myös heidän tarpeisiinsa.

LÄHTEET

- Aavasto, Kari; Kaulio, Pia & Syrjälä, Sirpa 2008. Jännittääkö? Pelko hallintaan. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut – Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Ahola, Hanna 2013. ”Mä toivoin, että olisin vaan voinut vajota maan alle”. Kokemus sosiaalisten tilanteiden pelon synnystä ja sen merkityksestä yksilön elämään. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 16.8.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40843/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201301311141.pdf?sequence=1>.
- Alanko, Anu 2010. Osallisuuden paikat koulussa. Teoksessa Kirsi Paulina Kallio, Aino Ritala Koskinen & Niina Rutanen (toim.) Missä lapsuutta tehdään? Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 105. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 55–72.
- Antony, Martin M. & Swinson, Richard P. 2008. Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for overcoming your fear. Oakland: New Harbinger Publications, Inc. Viitattu 10.9.2013. Saatavissa <http://www.nelliportaali.fi>, Ebrary-aineisto.
- Brummer, Kaarina 2005. Fobiat ja pakko-oireet. Teoksessa Matti Brummer & Henrik Enckell (toim.) Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: WSOY, 185–197.
- Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto 2007. Tutkijan arkipäivän etiikkaa. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. C katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Furman, Ben 2002. Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin paniikkiin ja ahdistukseen. 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Gretschel, Anu 2002. Kunta nuoren osallisuusympäristönä. Nuorten ryhmän ja kunnan vuorovaikutussuhteen tarkastelu liikuntarakentamisprojektin laadunarvioinnin keinoin. Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 19.8.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13503/9513912868.pdf?sequence=1>.
- Gretschel, Anu & Kiilakoski, Tomi 2007. Lasten ja nuorten kunta. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 77. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Hallikainen, Kirsti 2011. Kenen vastuu? Nuorten syrjäytyminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen yhdeksäsluokkalaisten kirjoitelmissa. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 21.4.2013.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26700/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201103231919.pdf?sequence=1>.
- Heinonen, Ulla 2008. Sähköinen yhteisöllisyys. Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa. Turun yliopisto, Porin yliopistokeskus. Väitöskirja. Viitattu 19.8.2013.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/39380/diss2008heinonen.pdf?sequence=1>.
- Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin: yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 77–95.
- Hellström, Kerstin & Hanell, Åsa 2003. Fobiat. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2010. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hovi, Marjut; Salomäki Tapio & Tuovinen-Kakko, Tarja 2011. Osallisia ei kiusata. Teoksessa Päivi Vuokila-Oikkonen & Anu-Elina Halonen (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B, Raportteja 48. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 47–60.

- Huusko-projekti i.a.a. Projektiseloste (C).
- Huusko-projekti i.a.b. Huusko-projekti Huuskon talo. Viitattu 13.8.2013.
<http://www.huusko-projekti.fi/index.php/huuskontalo>.
- Huusko-projekti i.a.c. Huusko-projekti Toiminta. Viitattu 13.8.2013.
<http://www.huusko-projekti.fi/index.php/toiminta>.
- Huusko-projekti i.a.d. Huusko-projekti Tapahtumakalenteri. Viitattu 13.8.2013.
<http://www.huusko-projekti.fi/index.php/toiminta>.
- Huusko-projekti i.a.e Huusko-projekti Luontopäivät. Viitattu 13.8.2013.
<http://www.huusko-projekti.fi/index.php/toiminta/luontopaivat>.
- Hyyppä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Impiö, Pekka 2005. Nuoruusiän kehitys. Teoksessa Matti Brummer & Henrik Enckell (toim.) Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: WSOY, 44–67.
- Isometsä, Erkki 1999. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Martti Heikkinen, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 191–195.
- Juusola, Niina 2013. Kokemuksia ja kehitysehdotuksia Huusko-projektin naisten ryhmästä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 19.8.2013.
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63251/JuusolaNiina.pdf?sequence=1>
- Järvinen, Tero & Jahnukainen, Markku 2001. Kuka meistä onkaan syrjäytynyt? Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua. Teoksessa Minna Suutari (toim.) Vallattomat marginaalit. Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 20. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 125–151. Viitattu 14.4.2013.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/verkkojulkaisu/vallattomat_marginaalit.pdf.
- Kanniainen, Jesse & Sormunen, Mika 2012. Nuorten miesten syrjäytyminen – Peruskoulun yhdeksäsluokkalaisten poikien ajatuksia syrjäytymisestä. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusoh-

jelma. Opinnäytetyö. Viitattu 29.8.2013.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52017/kannianen_sormunen.pdf?sequence=1.

KansalaisAreena ry i.a. Kohtaamispaikat. Viitattu 13.8.2013.

<http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=kohtaamispaikat>.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kiviniemi, Liisa 2009. Nuorten omat kokemukset psyykkisestä pahoinvoinnista ja paranemisesta. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 111–120.

Kumpula, Maarit 2012. Nuorten sosiaalisen pääoman muotoutuminen kaverisuhteissa. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ. Viitattu 29.8.2013.

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77284/Kumpula.Maarit.pdf?sequence=1>.

Kuronen, Ilpo 2010. Peruskoulusta elämänkouluun. Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja elämänkoulusta peruskoulun jälkeen. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuksia 26. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 26.4.2013.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37594/978-951-39-3890-1.pdf?sequence=1>.

Kuula, Ritva 2000. Syrjäytymisvaarassa oleva nuori koulun paineessa. Koulu ja nuorten syrjäytyminen. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 61. Joensuu: Joensuun yliopisto.

Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Laine, Terhi; Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen Päivi 2010. Mitä on syrjäytymisen vastainen työ? Teoksessa Terhi Laine, Susanna Hyväri & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Hygieia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 11–17.

- Lepola, Ulla; Koponen, Hannu & Leinonen, Esa 2002. Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Ulla Lepola, Hannu Koponen, Esa Leinonen, Matti Joukamaa, Matti Isohanni & Panu Hakola (toim.) *Psykiatria*, 77–99.
- Lämsä, Anna-Liisa; Kiviniemi, Liisa & Pönkkö, Maija-Leena 2009. Kiusatun leima ja itsetuhoinen elämäntapa. Teoksessa Anna-Liisa Lämsä (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 97–109.
- Metsämuuronen, Jari 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Opiskelijalaitos. 3. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Mikkonen, Irja 2011. Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Teoksessa Pia Lundbom & Jatta Herranen (toim.) *Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä*. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja C. Oppimateriaaleja 26. Helsinki: HUMAK, 204–222. Viitattu 10.9.2013. <http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf>.
- Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Elinkeinoelämän valtuuskunta, julkaisusarja EVA-analyysi, no 19. Viitattu 21.4.2013. <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjailyminen.pdf>.
- Nenonen, Elina 2010. ”Periaattees se on niinku majakka, et se niinku loistaa ja ohjaa vähä niinku oikeelle tielle”. Nuorten osallisuus Porin kaupungin nuorten työpajan ja ET-Porin yhteydessä. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 29.8.2013. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04704.pdf>.
- Nuorisolaki 2006/72, 27.1.2006. Viitattu 7.4.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>.
- Nurmi, Jari-Erik 2000. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korhonen & Heikki Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Helsinki: WSOY, 256–274.
- ODL 2013. Kohtaamispaikka nuorille aikuisille. Viitattu 22.8.2013. http://www.odl.fi/sivu/fi/palvelut/perhe_ ja_nuorten_palvelut/nuorten_palvelut/huusko-projekti/.

- Paju, Petri & Vehviläinen, Jukka 2001. Valtavirran tuolla puolen. Nuorten yhteiskuntaan kiinnittymisen kitkat 1990-luvulla. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 18. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Pohjola, Anneli 2001. Nuorten myyttinen ongelmallisuus. Teoksessa Suutari, Minna (toim.) Vallattomat marginaalit. Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 20. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 187–204. Viitattu 26.8.2013.
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/verkkojulkaisut/vallattomat_marginaalit.pdf.
- Projektipäällikkö 2013, Huusko-projekti. Oulu. Henkilökohtainen tiedonanto 22.3. ja 14.8.
- Projektityöntekijä 2013, Huusko-projekti. Oulu. Henkilökohtainen tiedonanto 22.3., 29.7., 14.8., 21.8. ja 22.8.
- Ranta, Klaus 2008. Social Phobia among Finnish Adolescents Assessment, Epidemiology, Comorbidity, and Correlates. Tampereen yliopisto. Nuorisopsykiatrian osasto. Väitöskirja. Viitattu 25.4.2013.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67867/978-951-44-7352-4.pdf?sequence=1>.
- Ripatti, Petra & Ripatti Inka. Nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen toimintakeskuksessa: Nuorten arvio voimavaroista ja heitä tukevista menetelmistä syrjäytymisen ehkäisyssä. Diakonia-ammattikorkeakoulu ja Laurea-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 31.3.2013.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53612/Ripatti_Petra_Ripatti_Inka.pdf?sequence=1.
- Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Savioja, Hannele 2007. Koulutekijät nuorten syrjäytymisriskiä selittämässä. Teoksessa Saija Alatupa, Krister Karppinen, Liisa Keltikangas-Järvinen & Hannele Savioja (toim.) Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – Löytyykö huono-osaisuuden syys koulusta vai oppilaasta? Sitran raportteja 75. Helsinki: Sitra, 140–160.

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 14.4.2013. http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen
- SOTEK-säätiö. Avittaja i.a. Viitattu 13.8.2013. <http://www.sotek.fi/projektit/avittaja/>.
- Suomen Akatemia 2007. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 30.3.2013. <http://www.aka.fi/fi/A/Paatokset-ja-vaikutukset/Rahoituksen-kaytto/Eettiset-ohjeet/1-Hyva-tieteellinen-kaytanto/>.
- Suomen tasavallan presidentti 2012. Nuorten asia on meidän asia. Viitattu 30.3.2013. <http://www.tpk.fi/public/default.aspx?nodeid=46542&contentlan=1>.
- Taskinen Sirpa 2001. Mitä tarkoitetaan lasten ja nuorten syrjäytymisellä? Teoksessa Sirpa Taskinen. "Huono ennuste". Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? Helsinki: Stakes, 4–15.
- THL 2012. Sosionomi (AMK) -tutkinto – ECTS-kompetenssit. Viitattu 7.4.2013. http://www.sosiaaliportti.fi/fi/fi/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/ects_kompetenssit/.
- THL 2013. Mitä yhteisöllisyys on? Viitattu 25.4.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/yhteisollisyys.
- Tiikkainen, Pirjo 2006. Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalisista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 10.9.2013. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence=1>.
- Tilastokeskus 2013. Työttömyysaste ei kerro nuorten syrjäytymisestä. Viitattu 13.8.2013. https://www.tilastokeskus.fi/ajk/tiedotteet/2013/uutinen_008_2013-03-11.html.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2013. Laadullinen tutkimus ja analyysi 10. uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 30.3.2013.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio180113.pdf.

Työ- ja elinkeinoministeriö i.a.a. Mikä nuorisotakuu? Viitattu 7.4.2013.

<http://www.tem.fi/?s=5043>.

Työ- ja elinkeinoministeriö i.a.b. Kenelle. Viitattu 7.4.2013.

<http://www.nuorisotakuu.fi/index.phtml?s=5053>.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2012. Nuorten yhteiskuntatakuu 2013. TEM raportteja 8/2012. Viitattu 8.9.2013.

http://www.tem.fi/files/32290/TEMrap_8_2012.pdf.

Viitaniemi, Sari 2011. Yliopisto-opiskelijoiden kokema yksinäisyys. Tarkastelun kohteena Nyyti ry:n Yksinäisyys-nettiryhmään kirjoitetut viestit. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu - tutkielma. Viitattu 15.8.2013.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13494/9513925374.pdf?sequence>.

Yle Uutiset 2012. Sosiaalisia tilanteita pelkäävä jättää koulun. Viitattu 25.4.2013.

http://yle.fi/uutiset/sosiaalisia_tilanteita_pelkaava_jattaa_koulun/5097730.

Yle Uutiset 2013. Nuorille. Nyt! -kampanja auttaa nuoria löytämään suunnan.

Viitattu 17.8.2013. http://yle.fi/uutiset/nuorille_nyt_kampanja_auttaa_nuoria_loytamaan_suunnan/6776006.

Young, Courtenay 2010. Help Yourself Towards Mental Health. Lontoo: Karnac Books. Viitattu 10.9.2013. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Ebrary-aineisto.

LIITTEET

Liite 1: Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Opinnäytetyö, jota varten tutkimus tehdään: Nuorten kokemuksia Huusko-projektista ja sen tuloksellisuudesta (alustava nimi)

Tekijä: Kirsi Mäki

Oppilaitos: Diakonia-ammattikorkeakoulu, Oulu.

Opinnäytetyö julkaistaan pdf-muodossa ammattikorkeakoulujen yhteisessä Theseus-opinnäytetyötietokannassa. Lisäksi valmis työ toimitetaan paperiversiona Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjastoon, opinnäytetyön ohjaajalle, opinnäytetyön tarkastajalle ja Huusko-projektille.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen tietoinen myös siitä, ettei tutkimukseen osallistuminen aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia. Henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, ja minua koskeva aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin, ja vain siihen. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa asioimiseeni Huuskossa.

Paikka ja päiväys:

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liite 2: Teemahaastattelun runko

Taustakysymyksiä: ikä, elämäntilanne, perhetilanne, peruskoulu-aika, elämänkulku

1. Ikä?
2. Sijoittuminen tällä hetkellä: koulussa, työssä, muu?
3. Asumismuoto?
4. Onko lapsia? Onko puolisoa?
5. Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi (päivärytmi, unirytmi, ruokavalio, harrastukset, päihteet, kodinhoito, talous/toimeentulo/velat, lääkkeet, hoitositoumus)?
6. Peruskoulu? Muita opintoja?
7. Koulumenestys? Kiusattiinko koulussa? Suhde koulukavereihin ja opettajiin? Poissaolot koulusta?
8. Elämänkulku: onko ollut isoja muutoksia (vanhempien avioero, kuolema, muutto, siirtyminen alaluokilta yläluokille tms.)?

Syrjäytymisvaara: sosiaalinen verkosto, yksinäisyys/eristäytyneisyys

1. Minkälainen sosiaalinen verkosto? Ystävät, perheenjäsenet?
2. Jos ystäviä, niin montako ja missä (verkossa vai "oikeassa" elämässä)?
3. Yksinäisyys? Jos, niin onko ok, vai kaipaatko ystäviä vai oletko mielelläsi yksin?
4. Aiheuttaako sosiaalisten tilanteiden pelko eristäytymistä?

Sosiaalisten tilanteiden pelko: missä, milloin, miten, selviytymiskeinot

1. Jännitätkö/oletko jännittänyt sosiaalisia tilanteita? Milloin rupesit jännittämään?
2. Minkälaisia tilanteita jännität (koulu, työ, vapaa-aika, ruokailu, kauppa, kahvila, esiintyminen, vieraiden ihmisten tapaaminen, puhelimessa, perheenjäsenten seurassa, ystävien seurassa)?
3. Vältteletkö joitakin tilanteita?
4. Miten jännittäminen ilmenee? Psyykkiset oireet? Fyysiset oireet?
5. Mitä oireet merkitsevät? Missä tilanteissa oireista on haittaa? Pelkäätkö oireiden paljastuvan muille ihmisille? Uskotko selviytyväsi arkisista tilanteista oireista huolimatta?
6. Mitä selviytymiskeinoja on ollut? Oletko hakenut apua? Mitä apua ja onko helpottanut oloa?
7. Onko jännittäminen estänyt osallistumasta johonkin? Onko estänyt toteuttamasta haaveita?
8. Oletko ujo?
9. Koetko, että eristäytyminen/yksinäisyys lisää sosiaalisten tilanteiden pelkoasi tai toisin päin?

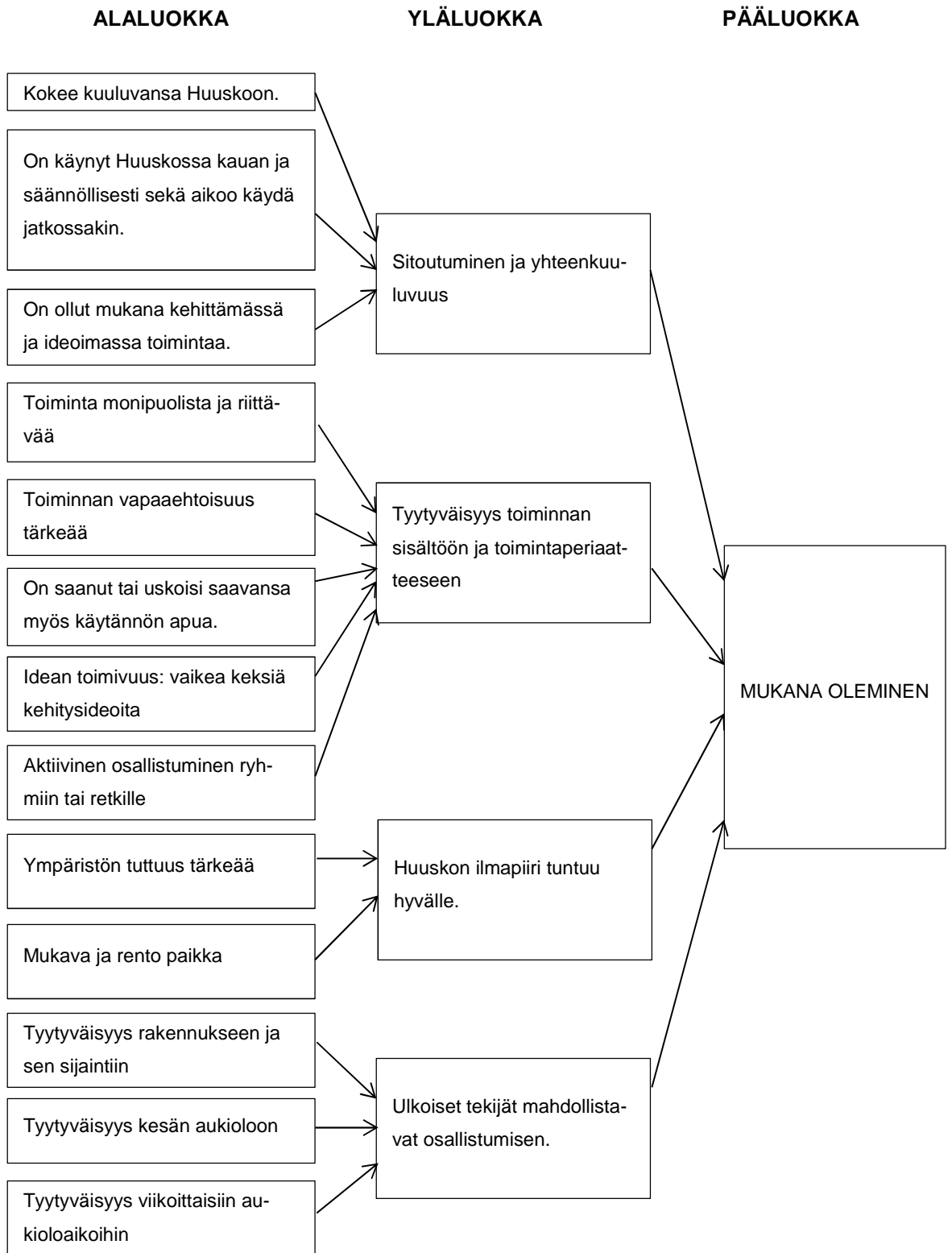
Huusko: osallistuminen, vaikutukset, kehittämisideat

1. Kauanko olet käynyt? Montako kertaa viikossa/kuukaudessa? Mihin osallistut? Oletko mukana kehittämissyhmässä? Nettihuuskossa?
2. Miten ohjauduit /osasit tulla Huuskoon? Oliko helppo/vaikea tulla?
3. Oletko ollut aiemmin jossain vastaavassa? Missä? Miten kauan? Miten sen koit? Saatko nyt muuta apua kuin Huusko?
4. Mitä mieltä olet Huuskon talosta ja sijainnista? Henkilökunnasta? Muista nuorista? Ryhmistä ja olohuoneesta ja koko toiminnasta – ovatko ok? Aukioloajat? Vertaistuki? Käytännön apu?
5. Oletko saanut tukea Huuskosta? Minkälaista? Mikä on auttanut eniten? Miksi juuri Huusko on auttanut?
6. Miksi Huusko ei ole auttanut? Mitä olisit toivonut?
7. Mitä hyvää Huuskossa, mitä huonoa? Mitä kehittäisit? Uusia ryhmiä? Toivomuksia vetäjille?
8. Miten Huuskoon tulemista ja sitoutumista voitaisiin helpottaa/parantaa?
9. Onko osallisuus/yhteisöllisyys lisääntynyt?
10. Miten elämäsi/elämäntilanteesi on muuttunut Huuskoon tultuasi? Onko Huusko vähentänyt sosiaalisten tilanteiden pelkoja? Onko vähentänyt syrjäytymistä?

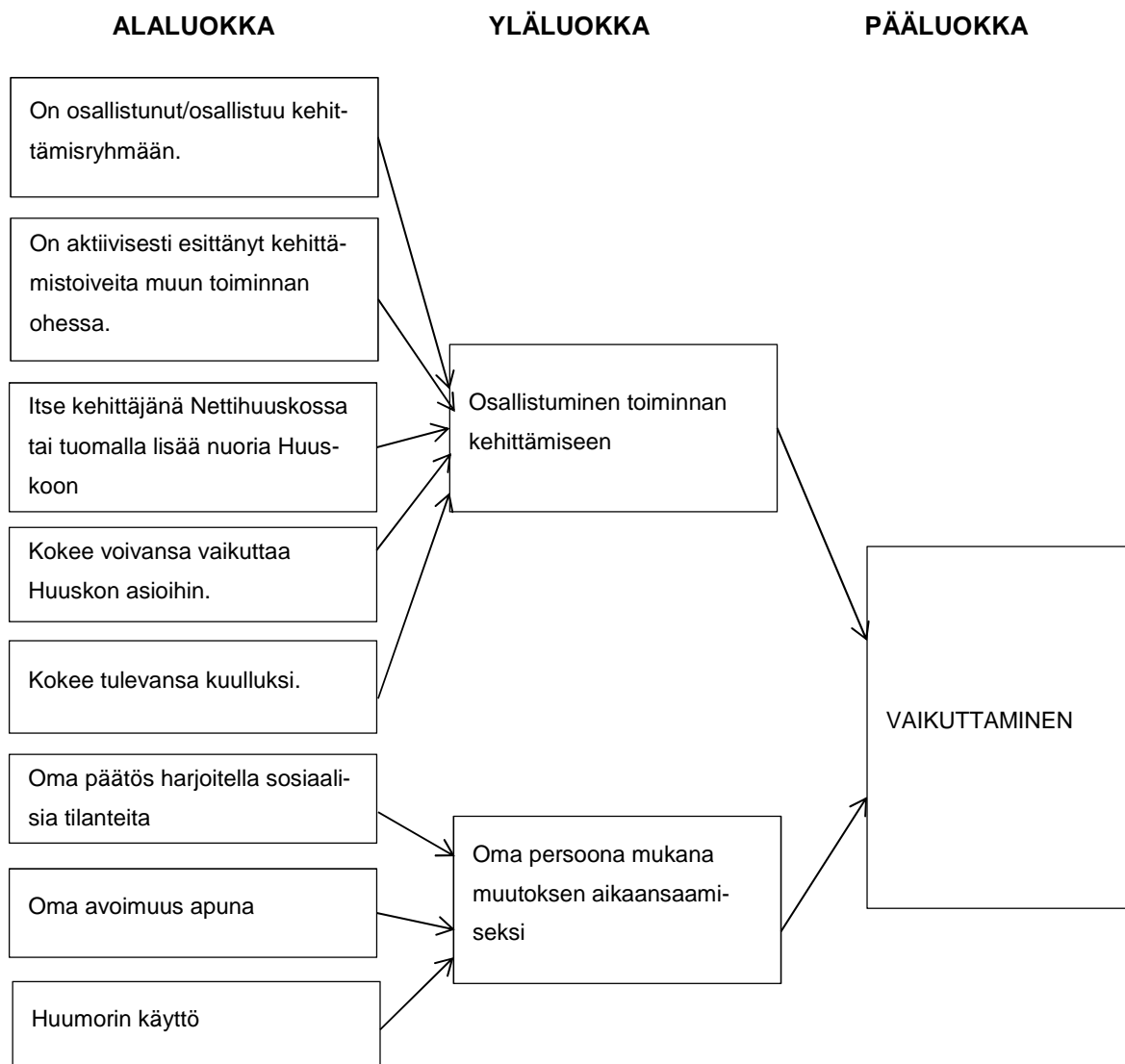
Tulevaisuus

1. Mitä tulevaisuuden suunnitelmia sinulla on? Jatkatko Huuskossa?

Liite 3: Analyysirunko: Mukana oleminen



Liite 4: Analyysirunko: Vaikuttaminen



Liite 5: Analyysirunko: Hyvinvoinnin lisääntyminen

