

Vera Stenius, Annika Sujew

## Mun koti

Ryhmätoimintaa itsenäistyvien nuorten elämänhallinnan tukemiseksi

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

Päivämäärä 10.3.2014

Tekijät Otsikko Sivumäärä Aika	Vera Stenius ja Annika Sujew Mun koti- ryhmätoimintaa itsenäistyvien nuorten elämänhallinnan tukemiseksi 41 sivua + 5 liitettä Kevät 2014
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaajat	Yliopettaja Jyrki Konkka Lehtori Katja Ihamäki
<p>Nuorten syrjäytyminen on ollut viime aikoina paljon esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa. Nuorten syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat olleet esimerkiksi koulutuksen puute, työttömyys, ylivelkaantuminen, elämänhallinnan ongelmat ja asunnottomuus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli vahvistaa itsenäistyvien nuorten elämänhallintaa ryhmätoiminnan kautta, teemoina kodinhoito ja ruoanlaitto. Teoreettisena viitekehyksenä toimivat elämänhallinta ja voimaantuminen sekä ryhmätoiminnan pohjana sosiokulttuurinen innostaminen. Opinnäytetyö koostui Mun koti –kurssista ja kurssille kehitetystä Mun koti –ohjaajan kansiossa. Mun koti –kurssi toteutettiin yhteistyössä Espoon Vamoksen toimintakeskus -ryhmän kanssa joulukuussa 2013. Lisäksi yhteistyökumppaneina toimivat myös Nuorisoasuntoliitto Ry ja Raha-automaattiyhdistys, jotka rahoittivat kurssin toteutuksen. Kurssi oli kestoaltaan nelikertainen ja siihen osallistui yhteensä 12 nuorta, jotka olivat iältään 18-25-vuotiaita. Espoon Vamos tekee työtä 17-29-vuotiaiden nuorten elämänhallinnan vahvistamiseksi, jotta koulutukseen tai työelämään pääsy ja siirtyminen olisi mahdollista. Toisena tavoitteena oli myös luoda uusia työmenetelmiä ja välineitä Espoon Vamoksen ryhmätoimintaan, jonka johdosta syntyikin Mun koti –ohjaajan kansio. Koimme ryhmätoiminnan suuntaamisen ensiarvoisen tärkeäksi juuri tälle kohderyhmälle, jotta myös koulutukseen ja työelämään pääsy saisi tukea nuorten elämänhallinnan vahvistumisen kautta. Mun koti –ohjaajan kansio kulki toteutuksen rinnalla ja sisälsi erilaisia harjoitteita ja erilaista materiaalia. Tavoitteena oli myös levittää kansiota sosiaalialan ammattilaisille ja kaikille, joille siitä voisi olla hyötyä. Jokainen nuori kokosi myös itselleen oman Mun koti –kansionsa, jonka tarkoituksena oli antaa jokaiselle nuorelle mahdollisuus palata aiheisiin ja helpottaa tiedonsaantia sekä sujuvoittaa arkea. Näin tieto on helposti saatavilla, kun nuoret sitä tarvitsevat. Jokainen nuori koki ruoanlaiton mielenkiintoisena, mutta kodinhoito sai sitä vastoin vaihtelevaa palautetta.</p>	
Avainsanat	Elämänhallinta, voimaantuminen, sosiokulttuurinen innostaminen, nuorten syrjäytyminen, ryhmätoiminta, kodinhoito, ruoanlaitto

Authors Title Number of Pages Date	Vera Stenius and Annika Sujew My home- Group Activity to Support Young People's Independence and Life Management. 41 pages + 5 appendices Spring 2014
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Principal Lecturer Jyrki Konkka Senior Lecturer Katja Ihamäki
<p>The exclusion of young people has recently been widely discussed in society. Factors that affect young people's social exclusion are for example lack of education, unemployment, excessive indebtedness, life management problems and homelessness. The purpose of this practice-based thesis was to support young people's life management, using group activity. The selected group activities were housekeeping and cooking. The theoretical framework of the thesis was life management and empowerment and the group activities were based on socio-cultural animation. The thesis consisted of a Mun koti –course, for which a Mun koti -counselor folder was developed. The Mun koti -course was conducted in cooperation with the Espoo Vamos' toimintakeskus group in December 2013. In addition, Nuorisosauntoliitto Ry (FYHA) and the Slot Machine Association (RAY) were also cooperation partners, which sponsored the course's implementation. The course comprised four sessions and was attended by a total of 12 young people, between the ages of 18 and 25. Espoo Vamos works with young people of ages 17 to 29 to strengthen their life management, so that the access and transition to either education or employment would be possible. The second goal of this thesis was to create new working methods and tools for Espoo Vamos' group activity, for which we developed the Mun koti -counselor folder. In our opinion it was very important to arrange group activities to this particular target group as it would further support their access to education and employment, by strengthening their life management. The Mun koti – counselor folder included a variety of exercises and different types of material and it was implemented throughout the course. The aim was also to spread the folder to social care professionals and to those who could find it useful. Each participant on the course also compiled their own Mun koti -folder, giving them the opportunity to return to the discussed issues, facilitate access to information and to make their daily life easier. This information is easily available when young people need it. Every young person felt that cooking was interesting, but housekeeping received varied feedback.</p>	
Keywords	Life management empowerment, socio-cultural animation, marginalization of youth, group activity, housekeeping, cooking

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Sosiaalialan työ nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi	2
2.1	Syrjäytyminen	2
2.2	Yhteiskunnalliset taustatekijät ja huono-osaisuus	3
2.3	Opinnäytetyön yhteistyökumppanit	5
2.3.1	Vamos Espoo	6
2.3.2	Nuorisoasuntoliitto Ry	7
3	Elämänhallinta ja siihen vaikuttavat tekijät	9
3.1	Elämänhallinta	9
3.2	Voimaantumisteoria elämänhallinnan tukena	12
3.3	Sosiokulttuurinen innostaminen ryhmätoiminnan lähtökohtana	14
4	Kehittämistehtävä	15
5	Menetelmälliset ratkaisut	16
5.1	Ryhmä ja sen merkitys	16
5.2	Mun koti -ryhmän nuoret	18
5.3	Ryhmätoiminnan suunnittelu	18
6	Ryhmäkertojen toteutus	19
6.1	Ensimmäinen toteutuskerta / kodinhoito	20
6.2	Toinen toteutuskerta / ruuanlaittoon valmistautuminen	25
6.3	Kolmas toteutuskerta / ruuanlaitto	30
6.4	Neljäs toteutuskerta / palaute ja koonti	33
7	Arviointi	35
8	Pohdinta	39
	Lähteet	42
	Liite 1. Mun koti- ohjaajan kansio	
	Liite 2. Ryhmätoiminnan aikataulu	
	Liite 3. Palautelomake ohjaajille	
	Liite 4. Palautelomake nuorille	
	Liite 5. Suostumuslomake	

## 1 Johdanto

Alle 25-vuotiaiden nuorten työttömyys on kasvanut Uudellamaalla vuoden 2012 elokuusta vuoden 2013 elokuuhun 41,3%, joka tarkoittaa 2 398 työtöntä nuorta lisää (Uudenmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2013). Nuorten syrjäytyminen on ollut paljon esillä viime vuosina. Tasavallan presidentti Sauli Niinistö on nostanut nuorten hyvinvoinnin ja syrjäytymisen yhteiskunnalliseen keskusteluun. Niinistö esittääkin jokaiselle kysymyksen *”mitä minä voin tehdä tässä asiassa?”* (Nuorten asia on meidän asia 2012.) Opinnäytetyön tuotos on osaltamme vastaus Niinistön esittämään kysymykseen.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Espoon Vamoksen kanssa, joka tekee työtä 17-29-vuotiaiden nuorten elämänhallinnan vahvistamiseksi, jotta koulutukseen tai työelämään siirtyminen olisi mahdollista. Lisäksi opinnäytetyön yhteistyökumppaneina toimivat Nuorisoasuntoliitto Ry ja Raha-automaattiyhdistys. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa nuorten elämänhallintaa ryhmätoiminnan kautta kodinhoidon ja ruoanlaiton osilta. Koimme ryhmätoiminnan suuntaamisen ensiarvoisen tärkeäksi juuri tälle kohde-ryhmälle, jotta myös koulutukseen ja työelämään pääsy saisi tukea nuorten elämänhallinnan vahvistumisen kautta.

Opinnäytetyö koostui joulukuussa 2013 järjestetystä ryhmätoiminnasta, joka oli kokonaisuudeltaan nelikertainen, ja ryhmätoiminnalle kehitetystä Mun koti- ohjaajan kansiossa. Kansio kehitettiin yhteistyössä Espoon Vamoksen työntekijöiden kanssa. Ryhmätoimintaan osallistui yhteensä 12 nuorta, jotka olivat iältään 18-25 -vuotiaita. Jokainen nuori kokosi itselleen myös oman Mun koti- kansion kurssin materiaaleista ja läpikäydyistä aiheista. Kansion tarkoituksena oli antaa jokaiselle nuorelle mahdollisuus palata aiheisiin ja helpottaa tiedonsaantia sekä sujuvoittaa arkea. Näin tieto on helposti saatavilla, kun nuoret sitä tarvitsevat. Ohjaajan kansion tarkoituksena oli taas kehittää Espoon Vamoksen ryhmätoimintaan uusia työmenetelmiä ja luoda uudenlainen kokonaisuus aiheista kodinhoito ja ruoanlaitto. Samalla toisena tavoitteena oli levittää kansiota sosiaalialan ammattilaisille ja kaikille, joille siitä voisi olla hyötyä.

## 2 Sosiaalialan työ nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi

### 2.1 Syrjäytyminen

Opinnäytetyö linkittyy selkeästi nuorten syrjäytymiseen ja sen ennaltaehkäisemiseen sekä korjaamiseen ryhmätoiminnan keinoin toteuttamalla yhteistyötä Espoon Vamoksen kanssa. Ryhmätoimintaan osallistuneet nuoret ovat jo syrjäytyneitä tai heillä on suuri riski syrjäytyä. Näiden nuorten parissa syrjäytyminen näyttäytyy monella tavalla. Syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät ovat moninaisia ja siihen liittyikin aina se, ettei nuorella ole joko koulupaikkaa, työpaikkaa tai voimavaroja olla osana yhteiskuntaa näiden asioiden kautta. Taustalla voi olla myös mielenterveys- ja päihdeongelmia.

Syrjäytymisen käsitteelle ei ole olemassa kaiken selittävää määritelmää (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007:18). Syrjäytymisen on yleisesti määritelty olevan yksilön niiden siteiden heikkous, jotka yhdistävät yksilön yhteiskuntaan (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen -työryhmä 2009:5). Syrjäytyminen voi olla joko yksilöllistä tai ryhmien syrjäytymistä. Sillä tarkoitetaan kasaantunutta huono-osaisuutta, jossa mukana olevia tekijöitä voivat olla pitkäaikainen tai toistuva työttömyys, toimeentulo-ongelmat, elämänhallintaan liittyvät ongelmat ja yhteiskunnallisesta osallisuudesta syrjäytyminen. Lisäksi taustalla voi olla niin sairautta, vammaisuutta, muista poikkeavaa käytöstä, kuten rikollisuutta ja päihteiden käyttöä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003:17.) Syrjäytymiseen liittyvässä yhteiskunnallisessa keskustelussa on otettu myös huomioon ylivieläminen ja asunnottomat (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen -työryhmä 2009:5). Yksittäiset ongelmat eivät kuitenkaan aiheuta syrjäytymistä, vaan kyse on aina kasaantuvista ongelmista ja huono-osaisuuden kehästä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003:17).

Yksilöllisellä tasolla syrjäytyneitä henkilöitä pidetään sellaisina, joilla ei ole kykyä täysipainoisesti osallistua talous-, yhteiskunta-, ja siviilielämään. Toisena päätekijänä voi olla se, etteivät nämä yksilöt pysty nauttimaan elintasosta, jota pidetään yhteiskunnassa hyväksyttävänä. Näin syrjäytymisen voi määritellä olevan yhdistelmä taloudellisia puutteita, yhteiskunnasta ulkopuolelle jäämistä ja sosiaali- ja kansalaisoikeuksien rajallisuutta. (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen -työryhmä 2009:5.)

Syrjäytymisessä korostuu myös prosessiluonne. Nuorten kohdalla tämä on jaettu esimerkiksi viiteen eri tasoon. Ensimmäinen syrjäytymisen taso näkyy ongelmina koulussa ja/tai kotona. Tämän jälkeen syrjäytyminen johtaa toiseen tasoon eli epäonnistumiseen koulussa tai koulun keskeyttämiseen. Tästä seuraa heikko työmarkkina-asema ja sen seurauksena taloudelliset ongelmat sekä riippuvuus hyvinvointivaltiosta. Viimeinen taso muodostuu elämänhallinnan ongelmista, joita ovat esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmat sekä rikollisuus. (Savioja 2007:143.)

Edellä mainitut syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät koskevat yhtälailla nuorten syrjäytymistä. Nuorten syrjäytymiseen vaikuttavat näin ollen kasautuneet ongelmat, joita ovat esimerkiksi koulutuksen puute, työttömyys, ylivelkaantuminen, elämänhallinnan ongelmat ja asunnottomuus. Syrjäytymistä edistävät ongelmat voivat johtua myös kansallisuudesta, sukupuolten välisistä eriarvoisuuksista ja väkivallasta (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen -työryhmä 2009:5).

Viime aikoina esiin on nostettu uusi käsite syrjäytymisestä, verkkosyrjäytyminen. Tällä tarkoitetaan sitä, että reaali maailman kontaktit on korvattu internetin sosiaalisilla verkostoilla. (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen -työryhmä 2009:5.) Tämä on nuorten keskuudessa nouseva syrjäytymisen muoto. Helsingin Diakonissalaitoksen Vamoksella on esimerkiksi etsivän nuorisotyön muoto tämänkaltaisten kotiin syrjäytyneiden nuorten auttamiseksi (VAMOS - Etsivä nuorisotyö n.d). Espoon Vamoksessa ei ole kuitenkaan erikseen etsivän nuorisotyön työntekijöitä, vaan Vamoksessa tehdään yhteistyötä koulutusyhtymä Omnian etsivän nuorisotyöntekijöiden kanssa, jonka kautta Vamoksen ryhmätoimintaan ohjautuu uusia nuoria (Kiuru 2013).

## 2.2 Yhteiskunnalliset taustatekijät ja huono-osaisuus

Syrjäytymisen ydin kohdentuu kasautuneisiin ongelmiin sosiaalityössä, jossa painotetaan ongelmien varhaista ehkäisemistä ja puuttumista. Sosiaalityö ajankohtaistuu kuitenkin yleensä silloin, kun ongelmat ovat jo kasaantuneet ja syrjäytyminen ja sen riski ovat jo ihmiselle ajankohtaisia. Syrjäytymistä tutkitaankin usein kasautuneena huono-osaisuutena. Sosiaalityössä nouseva huono-osaisuus edustaa perustavaa uhkaa ihmisten hyvinvoinnille ja arjesta selviytymiselle. Huono-osaisuutta ei tule kuitenkaan yhdistää kaikkeen yhteiskunnassa yleisesti määritellystä hyvinvoinnista syrjäytymiseen. (Raunio 2006: 28, 32.)

Yhteiskunta pyrkii ehkäisemään nuorten syrjäytymistä monella tapaa, ja tästä on ollut paljon yhteiskunnallista keskustelua viimeaikoina. Tasavallan presidentti Sauli Niinistö kutsui koolle eri nuorten arjen alan ammattilaisia vuonna 2012, jotka muodostivat työryhmän. Tämä työryhmä keräsi arjen pieniä asioita, joita jokainen voi tehdä nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Nämä asiat on koottu yhteen Ihan tavallisia asioita – hankkeeseen. (Presidentti Niinistö nuorten syrjäytymisestä: Tässä asiassa me kaikki olemme tekijöitä 2012.)

Euroopan Komissio antoi vuonna 2012 suosituksen, että nuorten työllistymistä koskevat asiat pysyvät korkealla käsiteltävien asioiden listoilla niissä jäsenmaissa, joissa nuorisotyöttömyyden tilanne on vakava. Samana vuonna ehdotettiin myös nuorison työllisyyspakettia, jonka avulla nuorisotyöttömyyteen ja sosiaalisen syrjäytymiseen voidaan jäsenmaissa puuttua. Tämä tapahtuisi tarjoamalla nuorille työpaikkoja ja koulutusta. Euroopan komissio kehotti jäsenvaltioita järjestämään ja ottamaan käyttöön sellaisia rakenteita, joilla nuorisotakuu toteutuisi maissa mahdollisimman nopeasti. (Euroopan Komissio 2013.)

Nuorisotakuulla on tavoitteensa syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Nuorten yhteiskuntatakuu on astunut voimaan Suomessa 1.1.2013. Se takaa jokaiselle alle 25-vuotiaalle nuorelle tai alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle työ-, työkokeilu-, opiskelu-, työpajatai kuntoutuspaikan kolmen kuukauden sisällä työttömäksi ilmoittautumisesta TE- (Työ- ja elinkeino) toimistoon. Nuorisotakuu antaa mahdollisuuden nuorille, joilta puuttuu koulutus tai työpaikka. Se parantaa työllisyyttä, lisää ammattitaitoa ja kasvattaa ja tukee itsenäisen elämän mahdollisuuksia. Nuorisotakuuseen kuuluu myös koulutustakuu, joka tarkoittaa sitä, että peruskoulun päättäneille nuorille taataan koulutuspaikan saanti joko lukiossa, ammatillisessa oppilaitoksessa, oppisopimuksessa, työpajassa, kuntoutuksessa tai muilla tavoin. Tähän sisältyy myös aikuisten osaamisohjelma, eli alle 30-vuotiaille nuorille, jotka ovat suorittaneet ainoastaan peruskoulun, tarjotaan mahdollisuus ammatillisen tutkinnon suorittamiseen. (Nuorisotakuu auttaa eteenpäin n.d.)

Nuorisotakuu toteutuu erilaisten palveluiden kautta. Näitä palveluita ovat esimerkiksi etsivä nuorisotyö, nuorten työpajatoiminta ja kuntoutuspalvelut sekä kuntien sosiaali- ja terveysterveyst. Se toteutuu eri toimijoiden käytännön yhteistyönä, joka on monialaista ja moniammatillista. (Miten nuorisotakuu toteutuu n.d.)

Jokainen kunta tekee työtä nuorisotakuun toteutumiseksi päivittäin. Kunnissa toimivat ammattilaiset kohtaavat nuoria heidän arjessaan ja auttavat heitä esimerkiksi kouluissa, oppilaitoksissa, terveysasemilla, kirjastoissa ja nuorisotiloissa. Nuorille on tehty noin tuhat nuorisotilaa ja järjestetty 250 työpajaa. Lisäksi etsivä nuorisotyö ulottuu jo lähes jokaiseen Suomen kuntaan. (Miten nuorisotakuu toteutuu n.d.)

Kolmannen sektorin järjestöillä on nuorisolain viimeisimmän uudistuksen mukaan suuri ja merkittävä rooli nuorisotyön toteuttamisessa. Eri kolmannen sektorin toimijat tukevat nuorten osallisuutta ja ehkäisevät nuorten syrjäytymistä. Kolmannen sektorin tekemällä työllä ja eri projekteilla on iso osuus nuorten ongelmien ratkaisussa ja niiden vastaamisessa, ja sillä pyritään kehittämään sekä täydentämään julkisen sektorin palveluja. Kolmannen sektorin toteuttamia palveluita syrjäytymisen ehkäisyssä ovat esimerkiksi etsivä nuorisotyö ja nuorten työpajatoiminta. (Ala-Kauhaluoma ym. 2013: 139.)

### 2.3 Opinnäytetyön yhteistyökumppanit

Idea opinnäytetyölle pohjautuu aikaisempaan kokemukseen, toisen opinnäytetyöntekijän työelämäharjoittelussa toteutettuun leivontakirjaan nuoren itsetunnon vahvistamiseksi. Nuoren kanssa leivottiin eri leivonnaisia, nuori otti näistä leivonnaisista valokuvat ja kokosi niistä leivontakirjan. Toteutus oli asiakaslähtöinen ja perustui nuoren omaan kiinnostukseen leipomisesta ja valokuvauksesta.

Ruoanlaitto ja sitä kautta terveellinen ruokavalio ovat tärkeä osa itsenäistä elämää ja elämäntähtäintä. Taito ja kiinnostus laittaa ruokaa viestivät ihmisen kyvystä pitää huolta itsestään ja omasta terveydestään. Aiemmat huomiot nuorten kiinnostuksesta ruoanlaittoa kohtaan ja Nal Palvelut Oy:llä tehty työelämäharjoittelu ja siellä asumisohjaajien käytännön työ herättivät idean ryhmätoiminnan järjestämisestä aihealueen tiimoilta. Tämä johti opinnäytetyötä seuraavaan vaiheeseen, joka oli oikeanlaisen toimeksiantajan etsiminen ja aiheen rajaaminen ja tarkentuminen.

Yhteistyötä lähdettiin ensin rakentamaan NAL Palvelut Oy:n kanssa. Yhteistyö ei kuitenkaan onnistunut käytännön asioiden vuoksi, joten opinnäytetyötä markkinoitiin Nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisy –hankkeelle, jota Nuorisotasoliitto Ry koordinoi. Ryhmätoiminnan järjestämisen mahdollisuutta pohdittiin esimerkiksi Espoossa toteutettavaan asunnottomien asumiskurssiin. Esteeksi muodostui kuitenkin kurssin aikataulu sekä sille valmiiksi suunniteltu runko. Mukana opinnäytetyön pohdinnoissa oli

yksi hankkeen aluetyöntekijöistä, Niina Kaksonen. Opinnäytetyön ryhmätoimintaa ei pystytty sisällyttämään asumiskurssiin, joten Kaksonen ehdotti yhteistyötahoksi Espoon Vamosta. Tämän jälkeen heihin otettiin yhteyttä ja he osoittivat kiinnostuksensa ryhmätoimintaa kohtaan, joten yhteistyötä alettiin rankentamaan heidän kanssaan.

Nuorisoasuntoliitto Ry toimii kuitenkin myös toisena yhteistyökumppanina, vaikka ryhmätoiminta toteutettiin Espoon Vamoksen kanssa. Nuorisoasuntoliitolla on oikeus opinnäytetyön materiaalin käyttöön. Nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisy –hanke haluaa olla mukana opinnäytetyössä, sillä opinnäytetyön lopputuotteen, Mun koti -kansion materiaali auttaa arjen taitojen tukemisessa ja asumisen onnistumisessa. Hanke rahoittaa myös opinnäytetyötä materiaali- ja ruokakustannuksien osalta. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii täten myös Raha-automaattiyhdistys Ry, joka puolestaan rahoittaa hankkeen toimintaa.

### 2.3.1 Vamos Espoo

Helsingin Diakonissalaitos on kehittänyt Vamos toiminnan. Sen tarkoituksena on tarjota nuorille alkuvaiheen valmennusta ja palvelu- ja uraohjausta, joka on suunnitelmallista ja pienin askelin etenevää. Toimintaa voisikin kuvata aina tavoitteelliseksi ja pääperiaatteena on auttaa nuoria kiinnittymään koulutukseen, työelämään tai muuhun mielekkääseen toimintaan. Kaikille Vamoksen nuorille luodaan katkeamaton ja jatkuva palveluketju, jossa jokaisen oma tuen- ja avuntarve huomioiden on mahdollista siirtyä palvelusta toiseen. Ryhmätoiminnan lisäksi nuori saa yksilöohjausta. Jokaisella nuorella on oma työntekijänsä, joka auttaa nuorta oman polun suunnittelussa. Espoon Vamoksen toiminta on suunnattu 16-29-vuotiaille nuorille, jotka asuvat Espoon, Kauniaisten ja Kirkkonummen alueella. (Kiuru 2013.)

Ryhmätoiminta Espoon Vamoksessa on alkanut syyskuussa 2013. Ryhmiä on kaksi ja ne ovat nimeltään toimintakeskus ja starttikaista. Molemmat ryhmät toimivat neljänä päivänä viikossa, maanantaista torstaihin. Ryhmätoiminnassa käsiteltävät asiat nousevat nuorten tarpeista, joita ovat esimerkiksi vuorovaikutustaidot, päivärytmi ja arjen taidot sekä työelämä ja opiskelutaidot. Ryhmätoiminnan lisäksi Espoon Vamoksessa toimii Vamos työ –hanke, joka on aloittanut toimintansa huhtikuussa 2013. Se tarjoaa nuorille työllistämispalveluita. Yhteistyötä tehdään paljon eri työnantajien kanssa ja näin nuoret saavat kontakteja koulu- ja työelämään. (Kiuru 2013.)

Työelämäyhteistyötahon valikoituminen Espoon Vamokseksi määrittäi aihealueiden ja sisällön rajaamista. Ryhmätoiminnan toteutusta pohtiessa tuli aihealueet ja sisältö kohdistaa juuri tätä palvelua käyttävälle kohderyhmälle. Ruoanlaitto ja kodinhoito kuuluvat aihealueina Espoon Vamoksen ryhmätoiminnassa käsiteltäviin aiheisiin, joten ne valittiin lopulta opinnäytetyön ryhmätoiminnan pääaiheiksi. Tavoitteena oli kehittää Espoon Vamoksessa tehtävää ryhmätoimintaa tuomalla työntekijöille uusia välineitä käsitellä ruoanlaittoa ja kodinhoitoa, lopputuotteena Mun koti – ohjaajan kansio.

### 2.3.2 Nuorisoasuntoliitto Ry

Nuorisoasuntoliitto (NAL) on valtakunnallinen toimija, joka tekee työtä nuorten aikuisten asumisen hyväksi. Nuorisoasuntoliitto vuokraa ja rakennuttaa nuorisoasuntoja yhdessä yleishyödyllisen vuokratyöyhtiön Alkuasunnot Oy:n, asumisen tukipalveluja tuottavan Nal Palvelut Oy:n ja 27:n eri puolella Suomea sijaitsevien paikallisyhdistysten kanssa. Nuorisoasuntojen vuokraamisen ja rakennuttamisen lisäksi Nuorisoasuntoliitto tarjoaa asukkailleen palveluita, jotka tukevat ja lisäävät asumisen onnistumista, sekä tuottaa asumista koskevaa tietoa ja julkaisuja. Nuorisoasuntoliitto tarjoaa myös edunvalvontaa eli toimii edunvalvojana nuorille asumista koskevissa kysymyksissä. (Nuorten asumisen asiantuntija n.d.)

Nuorisoasuntoliiton periaatteena on tarjota nuorille kohtuuhintaista asumista. Asuntoja tuotetaan ja vuokrataan 18-29-vuotiaille työelämässä oleville tai työelämään hakeutuville nuorille. Asukkaat valitaan haastattelujen perusteella; ensisijaisesti asunnon saavat nuoret, jotka ovat muuttamassa ensimmäistä kertaa omaan asuntoon, asunnottomat sekä ne, joilla on jokin muu kiireellinen tarve asunnon saantiin. (Tietoa asunnon hakijoille n.d.) Asukkaat perehdytetään Nuorisoasuntoliiton asunnoissa asumiseen. Asukkailla on asumisen aikana mahdollisuus jatkuvaan tukeen, ohjaukseen ja neuvontaan, ja lisäksi heillä on oikeus osallistua oman asuinyhteisönsä päätöksentekoon. (Joskus pieni tuki on tarpeen n.d.)

Nuorisoasuntoliitto koordinoi Nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisyhanketta 2012-2015. Hanketta hallinnoi ympäristöministeriö ja sitä rahoittaa raha-automaattiyhdistys. Hankkeen tavoitteena on nuorten asunnottomuuden vähentäminen keräämällä nuorten asunnottomuuden ja syrjäytymisen parissa työskentelevät toimijat yhteen. Tarkoituksena on saada toimijat käyttämään asiantuntemustaan uusien toimintamallien tuottamiseen, jotta myös erilaisia toimintamalleja olisi helpompi saada ihmisten tietoisuuteen.

Pyrkimyksenä on taata myös näiden toimintamallien jatkuvuus. (Nuorisoasuntoliitto 2011.)

Hanke on valtakunnallinen, ja se toteutetaan sellaisten asunnottomuuskuntien alueella, joissa asunnottomuus on suurimmillaan. Nämä kunnat ovat Espoo, Helsinki, Vantaa, Lahti, Oulu, Joensuu, Kuopio, Tampere, Turku ja Jyväskylä. Edellä mainitut kunnat ovat tehneet valtion kanssa aiesopimuksen, jonka kautta ne sitoutuvat eri ratkaisuille vähentämään nuorten asunnottomuutta. (Nuorten asunnottomuuteen johtava polku on katkaistava n.d.)

Hankkeen ensisijaiset hyödynsaajat ovat 16-25 -vuotiaat nuoret, jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen ja arkeen, sekä nuoret, joiden asuminen on kriisiytynyt. Näiden nuorten lisäksi hankkeesta saavat hyötyä myös työntekijät, jotka työskentelevät nuorten syrjäytymisen ja asunnottomuuden kanssa. (Nuorisoasuntoliitto 2011.)

Nuorisoasuntoliiton koordinoima Nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisy -hanke halusi rahoittaa ja tukea tätä opinnäytetyötä, sillä hankkeen yksi tavoite on levittää asumisen hyviä käytäntöjä ympäri Suomen. Lisäksi hanke on ilmoittanut haluavansa käyttää opinnäytetyön lopputuotetta. Raha-automaattiyhdistys rahoittaa Nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisyhanketta ja täten myös tätä opinnäytetyötä.

Raha-automaattiyhdistys on julkisoikeudellinen yhdistys ja merkittävä yhteiskunnallinen toimija, jonka toiminta perustuu peli- ja avustustoiminnalle. Koko rahapeleistä saatu vuosittainen tuotto, lähes 400 miljoonaa euroa, suunnataan sosiaali- ja terveysjärjestöjen toimintaan ja sotiemme veteraaneille. Raha-automaattiyhdistys tukee noin 900 sosiaali- ja terveysalan järjestöä vuosittain. (Ray lyhyesti 2013.)

Avustukset jaetaan järjestöille hakemusten perusteella ja niiden jakoa ohjaavat raha-automaattiyhdistyksen hallituksen laatimat linjaukset, ja sosiaali- ja terveysministeriön kanssa tehty tulossopimus. Lopullisen päätöksen avustusten jakamisesta tekee valtioneuvosto. (Avustukset myönnetään kansalaisjärjestötoimintaan 2013.) Avustusta saavien järjestöjen tulee perustella tavoitteensa terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisen kautta. Lisäksi järjestöjen tulee esittää ne toimenpiteet, joilla tavoitteet aiotaan saavuttaa. Vuosina 2012-2015 raha-automaattiyhdistys ohjaa varoja toimintaan, jossa korostuvat ihmisen itsenäisen suoriutumisen ja elämänhallinnan tukeminen. (Suomalaiseen hyvinvointiin yli miljoona euroa päivässä 2013).

### 3 Elämänhallinta ja siihen vaikuttavat tekijät

#### 3.1 Elämänhallinta

Elämänhallinnalla tarkoitetaan ihmisen kykyä uskoa omiin mahdollisuuksiinsa vaikuttaa omaan elämäänsä ja muokata olosuhteita itselleen suotuisammiksi. Ihmisen arvioidessa sisäisten tai ulkoisten olosuhteiden ylittävän hänen voimavaransa, pyrkii hän muuttamaan niitä omalla toiminnallaan paremmiksi. Muutos voi tapahtua joko konkreettisesti olosuhteiden tai oman tulkintatavan muutoksella. (Keltikangas-Järvinen 2008:255.)

Elämänhallinta alkaa siitä, että ihminen tuntee itsensä. Ihminen ei voi hallita omaa elämäänsä ellei hän tiedä, mitä elämältään tavoittelee ja haluaa. Tähän liittyy myös ihmisen minäkuva eli se, minkälainen ihminen ajattelee olevansa ja mitkä ovat hänen mielestään hänen heikkoutensa ja vahvuutensa. Minäkuva ohjaa valintojen ja päätöksien tekemistä, joiden pohjalta ihminen tekee suuret ratkaisunsa elämässä. (Keltikangas-Järvinen 2000:15,17.) Elämänhallinnan kautta ihminen pyrkii lievittämään itselleen stressaavista tilanteista ja uhkaavista kokemuksista aiheutuvaa ahdistusta niiden käsittelyn ja oman arvioinnin avulla (Raitasalo 1995:33).

Sisäinen elämänhallinta tapahtuu ihmisen mielen sisällä emotionaalisisena ja kognitiivisena prosessina. Se on tapahtumasarja, joka pyrkii lievittämään ahdistusta. Ihminen pyrkii omien tunteiden, havaintojen ja mielikuvien käsittelyn avulla selviytymään kokemistaan paineista, haasteista ja ristiriidoista. Ulkoisella elämänhallinnalla taas tarkoitetaan ihmisen pyrkimystä vaikuttaa omaan elintasaan ja olosuhteisiin, jotta ne vastaisivat paremmin omia tavoitteita ja tarpeita. Ulkoinen elämänhallinta on käyttäytymistä, tuen hankkimista ja omien taitojen kehittämistä. Suomessa Kela tukee väestöä erilaisien tukien avulla. Kela edistää palveluillaan sitä, että ihmisten ulkoisen elämänhallinnan resurssien avulla voidaan hallita myös sisäistä elämänhallintaa. Näillä on vaikutusta ihmisten elintasaan, elämäntapaan ja elämänlatuun. (Raitasalo 1995:61,71-73.)

Hämäläinen (2000:21-22) viittaa teoksessaan Böhnischiin ja Thierschiin. Böhnischin mukaan elämänhallinnan käsite viittaa sosiaalipedagogiikassa toimintakyvyn problematiikkaan ja sen tavoitteena on palauttaa heikentynyt toimintakyky. Tämä tarkoittaa sellaisen elämänhallintakyvyn luomista, jolloin ihmisellä on edellytykset autonomiaan. Thierchenin mukaan sosiaalipedagogisen toiminnan lähtökohtana ja tavoitteena on

edistää parempaa arkea ja auttaa elämänolosuhteiden hallinnassa. Tämä elämänhallinnassa auttaminen tarkoittaa suhteen rakentamista ihmisten aitoihin elämänolosuhteisiin ja yksilöllisiin, sosiaalisiin sekä poliittisiin voimavaroihin. (Hämäläinen 2000: 21-22.)

Elämänhallinta voi olla korkea tai matala. Korkealla elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen uskoo pystyvänsä vaikuttamaan omilla päätöksillään ja ratkaisuillaan asioihin ja siihen, mitä hänelle tapahtuu. Tällöin ihminen kokee olevansa vastuussa elämästään ja hän asettaa itselleen päämääriä sekä pohtii, miten voisi ne saavuttaa. Matalalla elämänhallinnalla taas tarkoitetaan sitä, että ihminen uskoo asioiden tapahtuman sattumalta, eikä usko asioilla olevan yhteyttä hänen omiin tekoihin ja valintoihin. Ihminen mieltää onnistumisensa johtuvan hyvästä onnesta ja epäonnistumisensa johtuvan epäonnesta. Elämänhallinta voi myös vaihdella tilanteista riippuen. (Keltikangas-Järvinen 2008:255-256.)

Elämänhallintaa voidaan tarkastella elämänstrategiana, jonka avulla ihminen pyrkii selviytymään elämänsä eri tilanteissa. Sitä voidaan kuvailla siten, että ihmisellä on melko vahva uskomus siitä, että hän voi itse olla vaikuttamassa siihen, mitä hänelle tapahtuu. Ihminen tarvitsee kuitenkin tiettyjä voimavaroja, kuten sosiaalisia taitoja, älykkyyttä ja hankittua koulutusta siihen, että hän voisi ratkaista omia ongelmiaan. Ihmisen tarvitsemat voimavarat voivat olla myös melko riippumattomia ihmisestä itsestään. Tällaisia voimavaroja voivat olla esimerkiksi ystävyys-suhteet, sosiaaliset verkostot ja yhteiskunnan tarjoamat opiskelu- ja työmahdollisuudet. (Jaari 2004: 77, 78.)

Ihmisen elämänhallinnan kehittymiseen vaikuttavat elinympäristö ja elämän eri vaiheet. Elinympäristö antaa joko elämänhallintaa tukevia tai sitä jarruttavia voimavaroja. Elämänhallinnan tunteen pohja perustuu lapsuudessa saatuihin kokemuksiin, ja aikaa lapsuudesta varhaisnuoruuteen pidetään tärkeänä elämänhallinnan kehittämisessä. Elämänhallinnantunne vahvistuu, jos ihminen kokee omien kokemuksensa olevan positiivisesti samanlaisia kuin lapsuudessa. (Jaari 2004: 79.)

Yhteiskunnallista näkökulmaa elämänhallintaan saadaan elämänpolitiikan käsitteen kautta. Elämänpolitiikka on käsite, jonka taustalla on yksilöllisyyteen, valinnan vapau-teen ja refleksiivisyyteen liittyviä keskusteluja. Elämänpolitiikka kokoaa yhteen elämänhallinnan, arjen, elämäkokemuksen ja tulevaisuussuuntautumisen käsitteet. Elämänpolitiikasta puhuttaessa voidaan miettiä, miten ihminen voi muuttaa itse elämänsä,

millä tavoin sitä voidaan edistää ja onko hyvän elämän edistäminen mahdollista. (Roos Hoikkala - Roos 1998:9.)

Elämänpolitiikka on muodostunut tärkeäksi vuosien aikana, sillä yksilö- ja yhteisösidokset muodostuvat nykyään eri tavoin eri alueilla. Yhteisösidoksen heikentyminen kertoo siitä, että ihminen on huomattavasti paljaammin yhteiskuntaa vastassa. Lisäksi ihmisen sosiaalinen, kulttuurinen, fyysinen ja elämäntilallinen liikkumattomuus rakentuu eri tavalla kuin aiemmin. Ihminen ei myöskään kiinnity perinteiden, suvun, perheen, naapuruston tai työn kautta samaan paikkaan samalla tavalla kuin aikaisemmin. (Roos - Hoikkala 1998:10.)

Elämänpolitiikkaa voidaan käsitellä yhteiskunnallisella tasolla myös riskien kautta. Ihmisten on ohjattava elämänsä niin, että eri uhkatekijät, kuten ympäristökatastrofit, sosiaaliset mullistukset ja addiktioit vähenevät. Tällaisia uhkatekijöitä vastaan ei voida suojautua esimerkiksi vakuutusajattelun kautta, sillä uhkatekijät eivät valikoi kohdettaan asuinalueen varallisuuden tai koulutustason mukaan, vaan uhkatekijän toteutuessa kukaan ei ole suojassa. Jokainen voi tuntea oman elämänhallintansa lisääntyneen, mutta samalla erityyppisten riskien hallittavuus on yhteiskunnan osalta vähentynyt. (Roos - Hoikkala 1998: 12,13.)

Elämänhallinnan ja riskiyhteiskunnan maailmoja yhdistävät toiset mahdollisuudet. Sen mukaan politiikka ei saisi tehdä elämänpolitiikan toteutumista mahdottomaksi. Ihmisen kohdatessa uusia tilanteita, pitäisi hänellä olla mahdollisuus ulospääsyyn tilanteesta ja samalla pitäisi olla uudenlaisia ratkaisumahdollisuuksia tarjolla ja valittavissa. Työttömäksi jääminen voi esimerkiksi merkitä ihmisille mahdollisuutta kehittää itseään, ja sairastuminen voi tuottaa ihmiselle uusia positiivisia tapoja ajatella. Elämänpolitiikka liittyy yksilötasolla ennen kaikkea elämänhallintaan eettisesti hyväksyttävällä tavalla ja myös globaalit ongelmat nostetaan esille ja otetaan huomioon. (Roos - Hoikkala 1998:13-14, 18-19.)

Vamoksen toiminta on suunnattu nuorille, jotka eivät sillä hetkellä ole koulussa tai työelämässä ja tarkoituksena on löytää heille tie koulutukseen tai työelämään (VAMOS – Palvelukokonaisuus n.d). Näille nuorille ei ole vielä selvää, mitä he elämältään haluavat tai tavoittelevat ja he tarvitsevat tukea elämänhallintaan. Opinnäytetyössä järjestetty ryhmätoiminta on osa Espoon Vamoksen nuorille tarjoamia palveluita ja tapahtuu osana jo olemassa olevan ryhmän toimintaa. Opinnäytetyön suunnitellun kokonaisuuden

tarkoituksena on pyrkiä eri harjoitteiden ja toimintojen kautta tukemaan ja vahvistamaan nuorten elämänhallintaa, aihealueina konkreettiset arjen osa-alueet, ruoanlaitto ja kodinhoito. Käytännössä tämä tarkoittaa elämänhallinnan vahvistamisena sitä, että ryhmässä tehtävä toiminta antaisi nuorille onnistumisen kokemuksia, joiden kautta heidän usko itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa vaikuttaa omaan elämäänsä kasvaisi.

### 3.2 Voimaantumisteoria elämänhallinnan tukena

Voimaantumisella on eri merkitys jokaiselle ihmiselle. Se voidaan kuitenkin määritellä yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen kyvyksi hallita olosuhteitaan ja saavuttaa päämääriään, jotta ihmiset voisivat työskennellä oman ja muiden hyvinvoinnin eteen. Tarkalleen ottaen voimaantuminen tarkoittaa vahvaksi tulemista, mutta tämän lisäksi sosiaalialan työssä se on alkanut tarkoittaa muutakin. Sille on ominaista sekä teoria että käytäntö. (Adams 2003:8.) Adamsin (2008:18) mukaan voimaantumiseen liittyy niin yksilön saavutus, kuin sosiaalinen toiminta. Myös Chamberlin (2013) uskoo olevan tärkeää tunnistaa, ettei voimaantuminen ilmene ainoastaan yksilötasolla vaan on yhteydessä yksilön kokemukseen yhteenkuuluvuuden tunteesta muihin ihmisiin. Voimaantuminen on prosessi, jossa niin yksilöllisesti kuin kollektiivisestikin ihmiset pystyvät auttamaan itseään ja toisiaan maksimoidakseen elämänsä laadun (Adams 2008:17).

Siitosen (1999:117-118) mukaan voimaantuminen on taas aina henkilökohtainen, ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Voimaa ei voi antaa suoraan toiselle, mutta ihmisen voimaantumista voidaan tukea erilaisilla, pienilläkin toiminnoilla ja ratkaisuilla. Voimaantumiseen vaikuttavat muut ihmiset, olosuhteet ja valloillaan olevat sosiaaliset rakenteet. (Siitonen 1999: 117-118.) Adamsin (2008:17) mukaan voimaantumisen määritelmässä on tärkeä nähdä kuitenkin ihmisen eri kapasiteetteja. Voimaantuminen on ensinäkin prosessi, jossa harjoitellaan vahvaksi tulemista ja saavutuksia, ei ainoastaan yksin vaan myös vastavuoroisesti jakaen voimaantumisen kokemuksia muiden kanssa. Adams näkee, että muilla ihmisillä on suuri merkitys yksilön voimaantumisessa. Voimaantuminen ei pohjaudu ainoastaan yksilöön ja tämän ohjauskykyyn vaan se sisältää myös vastavuoroista tukemista, jotta muita voitaisiin voimaannuttaa. Ihmiset tarvitsevat voimaa muuttaakseen avainnäkemysensä ympäristöstään ja tehdäkseen työtä muutoksen eteen itsetuntemuksen ja motivaation kautta. Ihmisten voimaannuttaminen vaatii työtä ammattilaisilta. Ennen, kuin ammattilainen voi voimaannuttaa muita, tulee hänen myös itse olla voimaantunut. (Adams 2008: 17,82.)

Voimaantumiseen liittyvät lisäksi päämäärät ja niiden asettaminen, oma halu sekä omiin mahdollisuuksiin luottaminen. Uskomukset omista kyvyistä rakentuvat suurimmaksi osaksi juuri sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Ihmistä kuvataan voimaantumisteoriassa aktiiviseksi, luovaksi ja vapaaksi toimijaksi, joka jatkuvasti asettaa itselleen päämääriä. (Siitonen 1999: 118.)

Voimaantumisteoriassa painotetaan myös vaikuttamisen mahdollisuuden merkitystä voimaantumisen rakentumiselle (Siitonen 1999: 121,123). Ihminen ei voi tulla itsenäiseksi, jos hänelle ei anneta mahdollisuutta tehdä tärkeitä päätöksiä omasta elämästään. Päätösten tekemisen ei tulisi tapahtua tyhjiössä. Päätökset ovat parhaiten tehtyjä, kun yksilöllä on riittävästi tietoa punnita mahdollisia seurauksia ja muita ratkaisuja. (Chamberlin 2013.) Omaan toimintaympäristöön, kontekstiin, vaikuttaminen luo kehykset voimavarojen vapautumiselle ja voimaantumisen etenemiselle. Oman kasvun kannalta edulliseksi koettava ympäristö mahdollistaa sen, että ihmiset saavat toteuttaa itseään ja pyrkimyksiään omien halujensa ja toiveidensa mukaisesti. Vapaaehtoisuuden pohjalta tehdyt päätökset ja omien päämäärien asettaminen ovat myös yhteydessä toimijoiden väliseen luottamukseen ja arvostukseen. (Siitonen 1999:121,123.)

Voimaantumisen kannalta osallisuus on tärkeää ja oikeutettua käytännössä, koska ihmisillä on oikeus osallisuuteen, ihmiset vahvistuvat osallisuudesta, palveluiden laatu paranee ja niistä tulee kattavampia. Lisäksi ihmissuhteet ja sosiaaliset taidot kehittyvät sekä samalla ihmiset oppivat demokraattisempia tapoja työskennellä ja laajempaa osallisuutta rohkaistaan. (Adams 2008:31-32.)

Voimaantumisen avaintekijöitä ovat tiedonsaanti, kyky tehdä ratkaisuja, itsevarmuus ja itsetunto. Ihmisen voimaantuessa hän alkaa luottaa enemmän itseensä ja hänestä tulee kykenevä. Tämä taas johtaa kasvavaan kykyyn selviytyä omassa elämässään tuloksena parantunut minäkuva. (Chamberlin 2013.)

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli vahvistaa nuorten voimaantumista toteutukseen suunniteltujen eri harjoitteiden ja toimintojen avulla. Lisäksi ryhmätoiminnan merkitys sosiaalisen kanssakäymisen kannalta oli tärkeä omien kykyuskomuksien rakentumisen vuoksi. Ryhmätoiminnan kautta nuorilla oli mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan, ja yhteisen työskentelyn kautta edesauttaa ja tukea myös muiden voimaantumista.

Opinnäytetyön sisällön rakentamisessa otettiin nuorten toiveet ja mielipiteet huomioon tutustumalla ryhmätoimintaan ennen toteutusta ja kokoamalla toiveita kyselykaavakkeen avulla. Täten nuorilla on ollut mahdollisuus vaikuttaa toteutukseen ja olla osana suunnittelua. Ryhmätoimintaan osallistuminen on ollut vapaaehtoista, joten läsnäolo on ollut jokaisen oma valinta. Nuori on voinut itse päättää, mihin toimintaan haluaa osallistua. Näin on tuettu jokaisen nuoren tahtoa toteuttaa itseään ja luoda itselleen uusia päämääriä.

Ohjaajina olimme voimaantuneita ryhmätoiminnan aiheisiin eli ruoanlaittoon ja kodinhoitoon. Asumme molemmat itsenäisesti ja molemmilla on kokemusta itsenäisestä asumisesta ja ensimmäisen kerran omaan kotiin muuttamisen haasteista. Tämän vuoksi pystyimme tukemaan ryhmätoiminnan kautta ryhmään osallistuvien nuorten voimaantumista.

### 3.3 Sosiokulttuurinen innostaminen ryhmätoiminnan lähtökohtana

Sosiokulttuurisen innostamisen perimmäisenä ajatuksena on parantaa elämänlaatua edistämällä sosiaalista kommunikaatiota, lisäämällä ihmisten välistä vuorovaikutusta ja kehittämällä yksilöiden välistä suhdetta. Innostaminen on yhteisöllistä toimintaa, jonka yhtenä tavoitteena on vahvistaa ryhmää ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Toiminta ei ole opetusta, eikä tiedon välitystä vaan kasvatusta. Se tapahtuu ihmisten ollessa yhdessä ja heidän jakaessaan tietojansa, unelmiensa ja tavoitteitansa paremmasta arkipäivästä. Ihmisiä pyritään herättelemään ja motivoimaan siihen, että heillä olisi halu kasvattaa itse itseään. Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi tapa herättää ihmisen herkistyminen ja itsetoteutuksen prosessi. (Kurki 2006:19,25,129.)

Innostajan on tärkeä tuntea erilaisia ja monipuolisia ryhmätyökaluja ja hänellä tulee olla taitoa ja uskallusta käyttää niitä luovasti. Keskeisimpinä rooleina innostajalla on olla keskustelijana, keskusteluun johdattajana ja kanssakulkijana. Innostajan tulee myös itse olla toiminnasta innostunut. Lisäksi innostajan on hyvä ottaa huomioon ihmisten erilaiset kulttuuriset tarpeet. (Kurki 2006:25.)

Innostamiseen liittyvät tehtävät perustuvat ihmisen omaan osallistumiseen. Innostamisen vastuu ei kuulu pelkästään innostajalle, vaikka innostajalla on sille määritelty rooli ryhmän eri vaiheissa. Innostaminen on aina lähtökohtaisesti ryhmän yhteinen ja yksilön

henkilökohtainen kokemus, joka heijastuu yhteisten kokemusten kautta. (Kurki 2006: 76-77.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli elämönhallinnan tukeminen sosiokulttuurisen innostamisen keinoin. Elämönhallinnan tukemisen kautta tarkoituksena oli järjestää ryhmätoimintaa ja saada siten ryhmään osallistuvat nuoret innostumaan ruuanlaitosta ja kodinhoidosta. Pyrkimyksenä oli myös saada heidät yhdessä motivoitumaan jakamaan tietojansa ja unelmiensa, ja täten edistää vuorovaikutusta ryhmäläisten välillä. Tarkoituksena oli myös saada nuoret asettamaan itselleen tavoitteita paremmasta arjesta. Kaikki harjoitteet ja toiminnot käytiin yhdessä läpi, jolloin jokaisella oli oma vuoronsa ottaa osaa keskusteluun ja toimintaan. Tämä vahvisti ryhmää ja jokaisen ryhmään kuulumisen tunnetta.

Ohjaajilla oli oma roolinsa innostajina. Ohjaajilla piti olla tietoa ja osaamista ryhmän ja eri harjoitteiden vetämisestä, jotta ryhmän vetäminen ja sitä kautta innostaminen olisi mahdollista. Ohjaajat mahdollistivat ryhmän toiminnan eri harjoitteiden avulla ja tukivat ja veivät keskustelua eteenpäin. Jokaisella osallistujalla oli kuitenkin oma vastuunsa vuorovaikutuksen toteutumisesta.

Toiminnallinen opinnäytetyö tähtää ammatillisessa kentässä toiminnan ohjeistamiseen, opastamiseen, järjestämiseen tai järjeistämiseen (Vilkkä –Airaksinen 2003:9-10). Sosionomin koulutusohjelmaan on kuulunut paljon toiminnallisten ja luovien menetelmien opettelua ja niiden tärkeyttä asiakastyössä on korostettu. Opinnäytetyön toteuttajien rooli oli olla ryhmätoiminnan ohjaamisessa alan ammattilaisia ja innostuneita toiminnasta. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut sitä, että vastuu olisi ainoastaan ammattilaisilla. Jokainen kokee innostamisen henkilökohtaisesti ja se on myös kaikkien yhteinen kokemus.

#### **4 Kehittämistehtävä**

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Espoon Vamoksen ryhmätoimintaa ruoanlaiton ja kodinhoidon osilta. Kurssi oli kestoltaan nelikertainen. Jokaiselle kerralle oli suunniteltu erilaisia harjoitteita ja tehty erilaista materiaalia. Ryhmään osallistujat keräsivät jokaisella kerralla saatua materiaalia Mun koti –kansioon. Tämän tarkoituksena oli tukea ja vahvistaa osallistujien elämönhallintaa arjessa. Tarkoituksena oli myös tuoda

työntekijöille uusia välineitä ja koota ohjaajille oma kansionsa kurssin sisällöstä, jotta kurssi olisi toteutettavissa tulevaisuudessakin.

Kehittämiskysymys opinnäytetyössä on:

- Miten Mun koti -kurssin avulla voidaan kehittää Espoon Vamoksen ryhmätoimintaa nuorten elämänhallinnan tukemiseksi?
  - Kuinka työntekijät kokevat ruoanlaittoon ja kodinhoitoon keskittyvän opinnäytetyössä järjestetyn ryhmätoiminnan kehittävän Espoon Vamoksen toimintaa?
  - Onko ohjaajan kansiolla käyttöä tulevaisuudessa?

Päästäkseen edellä mainittuihin opinnäytetyölle asetettuihin tavoitteisiin niin nuorten elämänhallinnan vahvistamiseen kuin Espoon Vamoksen ryhmätoiminnan kehittämiseen, on menetelmällisistä ratkaisuista valittu ryhmätoiminta, jonka johdosta ohjaajan kansiokin pystyttiin toteuttamaan. Sosiaalisella toiminnalla on suuri merkitys voimaantumisessa (Adams 2008:18). Toteuttaessamme ryhmäkertoja uskoimme jokaiseen yksilöön, mutta myös ryhmän sosiaalisen toiminnan voimaan.

## 5 Menetelmälliset ratkaisut

### 5.1 Ryhmä ja sen merkitys

Ryhmät syntyvät vuorovaikutuksen tuloksena ja rakentuvat yhteiskunnissa erilaisiksi. Niiden syntyyn vaikuttavat myös ajan ja paikan vaatimukset. Ryhmä koostuu yksilöistä, ja jokaisen persoona vaikuttaa ryhmän luonteeseen ja toimintaan. Yksilön toimintamahdollisuudet ovat riippuvaisia erilaisista ryhmäsuhteista. (Himberg – Jauhiainen 1998:94-95.) Ryhmän tulee olla turvallinen.

Turvallinen ryhmä on sellainen, jossa on vähän ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä, jotka voisivat aiheuttaa pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuuden tunnetta. Turvallisuus on lisäksi myös yksilön tietoisuus siitä, että hän kokee tullessaan hyväksytyksi. Turvallisessa ryhmässä uskalletaan olla oma itsensä, hyväksytään heikkoudet, koetaan hyväksyntää, välittämistä ja arvostusta ja uskalletaan kertoa kipeimmistäkin asioista. (Aalto 2000:15,17.)

Ryhmät auttavat yksilöitä yhteiskuntaan kiinnittymisessä. Ryhmien kautta yksilöt voivat vaikuttaa ympäristöön, olla osana yhteiskuntaa ja muuttaa sitä. Yksin tällaiseen toimintaan on vaikea päästä. Ihmisiä syrjäytyy yhteiskunnan osallisuudesta heikkojen ryhmien ja liittymisen puutteen vuoksi, mikä puolestaan vähentää kiinteyttä yhteiskunnassa. (Himberg – Jauhiainen 1998:94-95.)

Ryhmä on kuin pienen yhteiskunta, jossa voidaan harjoitella yhteiskunnallista toimintaa. Vastuunoton kokeminen ryhmässä voi edesauttaa vaikutusmahdollisuuksia ja vastuunottoa yhteiskunnassa. Tämänkaltaisen ryhmätoiminta voi estää syrjäytymistä. Yksilön toimiessa ryhmässä hän voi kohdata yhteiskunnan ja päästä päämääriinsä. (Himberg – Jauhiainen 1998:96.)

Liittyminen ja kuuluminen johonkin, hyväksytyksi tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen ovat tekijöitä, jotka ovat tärkeitä yksilön persoonallisuuden kehittämisessä. Ryhmätoiminnassa yksilön täytyy ottaa kantaa muiden odotuksiin ja suhteuttamaan oma toimintansa ympäristöön. Tätä kautta tietoisuus itsestään ja sitä ympäröivästä maailmasta lisääntyy. Ihmisen tarkastellessa tietoisesti omaa toimintaansa (itsereflektio), hän voi kehittyä niin, että tulee tietoiseksi omista tavoistaan havaita, ajatella, tuntea, kommunikoida ja toimia. Sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta itsereflektio on tärkeää. Ryhmätilanteet tarjoavat tässä yksilölle oivan reflektiovälineen, joka kehittyy erilaisten ryhmätilanteiden kautta. Ryhmätilanteet vaativat osallistujalta jatkuvaa sopeutumista uusiin tilanteisiin ja valintojen tekoa. (Himberg – Jauhiainen 1998:97.)

Ryhmän voisikin kuvastaa olevan yksilölle peili, johon heijastaa itsensä ja omat toimintatapansa. Yhdessä toimiminen kehittää valintojen tekemistä ja vastuunottoa sekä oman toiminnan eri puolien pohtimista, mikä vahvistaa toimintakykyä ja itsemääräämistä. Ihminen voi ryhmätoiminnan kokemusten kautta löytää sisimpänsä. (Himberg - Jauhiainen 1998:97.)

Ryhmätoiminnan tavoitteena oli auttaa Espoon Vamoksen nuoria kiinnittymään yhteiskuntaan, johon nuorten on yksin vaikea päästä. Nuorten persoonallisuus voi kehittyä, osallistumisen, hyväksytyksi tulemisen, ryhmään liittymisen ja kuulumisen kautta. Heillä oli mahdollisuus harjoitella vuorovaikutusta, vastuunottoa, oman toiminnan suhteuttamista ympäristöön, itsemääräämistä, itsereflektiota ja oppivat itsestään asioita, joita he eivät olleet ennen tiedostaneet. Opinnäytetyön toteutuksen, ryhmätoiminnan, tarkoituksena oli pyrkiä luomaan nuorille turvallinen ryhmä, jossa jokainen tuntisi itsensä

arvokkaaksi ja hyväksytyksi, voisi olla oma itsensä, oppia uutta ja jakaa omia kokemuksiaan ja mielipiteitään sekä vahvistua ryhmässä toimimisen kautta oman elämän aktiiviseksi toimijaksi.

## 5.2 Mun koti -ryhmän nuoret

Espoon Vamoksessa toimii kaksi ryhmää. Yksikön esimies valitsi opinnäytetyön toteutukseen näistä sellaisen ryhmän, jolle toiminta sopi parhaiten. Toteutimme toimintamme toimintakeskus –ryhmässä. Toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja ryhmästä voi lähteä koska vain. Nuoren lopettaessa ryhmässä paikka vapautuu uudelle nuorelle. Nuoret saivat tulla ja mennä omien voimavarojensa mukaan ja tämä näkyi ryhmätoiminnan aikana, sillä osallistujamäärä vaihteli jokaisella kerralla. Osallistujia oli ryhmäkerroilla kolmesta yhteentoista nuorta. Toteutuksen aikana ryhmässä aloitti kaksi uutta jäsentä. Mun koti- kurssiin osallistui yhteensä 12 nuorta, joilta kaikilta pyydettiin kirjallinen suostumus ryhmäkerroille osallistumiseen.

Ryhmä kokoontui Espoon Vamoksen tiloissa tiistaisin ja keskiviikkoisin kahden viikon ajan. Nuoret olivat iältään 18-25-vuotiaita. Osa nuorista asui vielä vanhempiensa luona ja osa omatoimisesti. Espoon Vamoksen toimintaan osallistuvilla nuorilla on syrjäytymisriski tai he ovat jo syrjäytyneitä. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tukea itsenäistyvien nuorten elämänhallintaa kodinhoidon ja ruuanlaiton osilla.

## 5.3 Ryhmätoiminnan suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi jo keväällä 2013 yhteistyökumppanin etsinnällä. Oikean yhteistyökumppanin löydyttyä alkoivat pohdinnat ryhmätoiminnan sisällöstä ja aikatauluista. Espoon Vamoksen työntekijät tavattiin ensimmäistä kertaa lokakuussa 2013 ja tällöin esiteltiin opinnäytetyön alustava idea ja sisältö. Työntekijät antoivat palautetta, jonka jälkeen sisältöä kohdennettiin nuorille sopivaksi. Lisäksi tehtiin kyselykaavake ja esite nuorille jaettavaksi. Ryhmään käytiin tutustumassa marraskuussa 2013 ja tässä yhteydessä esiteltiin toteutusta, jaettiin kirjallinen esite jokaiselle ja haettiin kyselykaavakkeen avulla tietoa nuorten toivomuksista kurssin sisällöstä.

Kyselykaavakkeen täytti kuusi nuorta, jotka kuuluivat silloin ryhmään. Vastausten perusteella nuoret olivat toivoneet eniten kodinhoidossa käsiteltävän siivousvälineiden

huoltoa, yleistä huoltoa (lattiakaivojen tyhjentäminen, tuuletuskanavien pyyhkiminen yms.), siivouksessa tarvittavien välineiden valintaa ja jääkaapin-, mikron- sekä uunin pesua. Ruoanlaiton suhteen eniten toiveita tuli konkreettisesti kaupassa käymisestä, budjetin laskemisesta ja ruuanvalmistuksesta. Näiden pohjalta lähdettiin muokkaamaan jo toteutukselle tehtyä runkoa.

Toteutusta suunniteltiin etsimällä erilaista materiaalia eri lähteistä, askartelemalla erilaisia kortteja ryhmän aloituksiin ja hankkimalla tarvittavat välineet toteutuksen järjestämiseen. Tämän valmistuttua lähetimme toteutussuunnitelman sähköpostitse Minna Latoselle, jonka jälkeen saimme siitä hyvää palautetta. Sovimme myös seuraavan tapaamisen ennen toteutusta marraskuun loppuun. Tapaamisessa käsiteltiin vielä laajemmin sisältöä ja käytännön asioita.

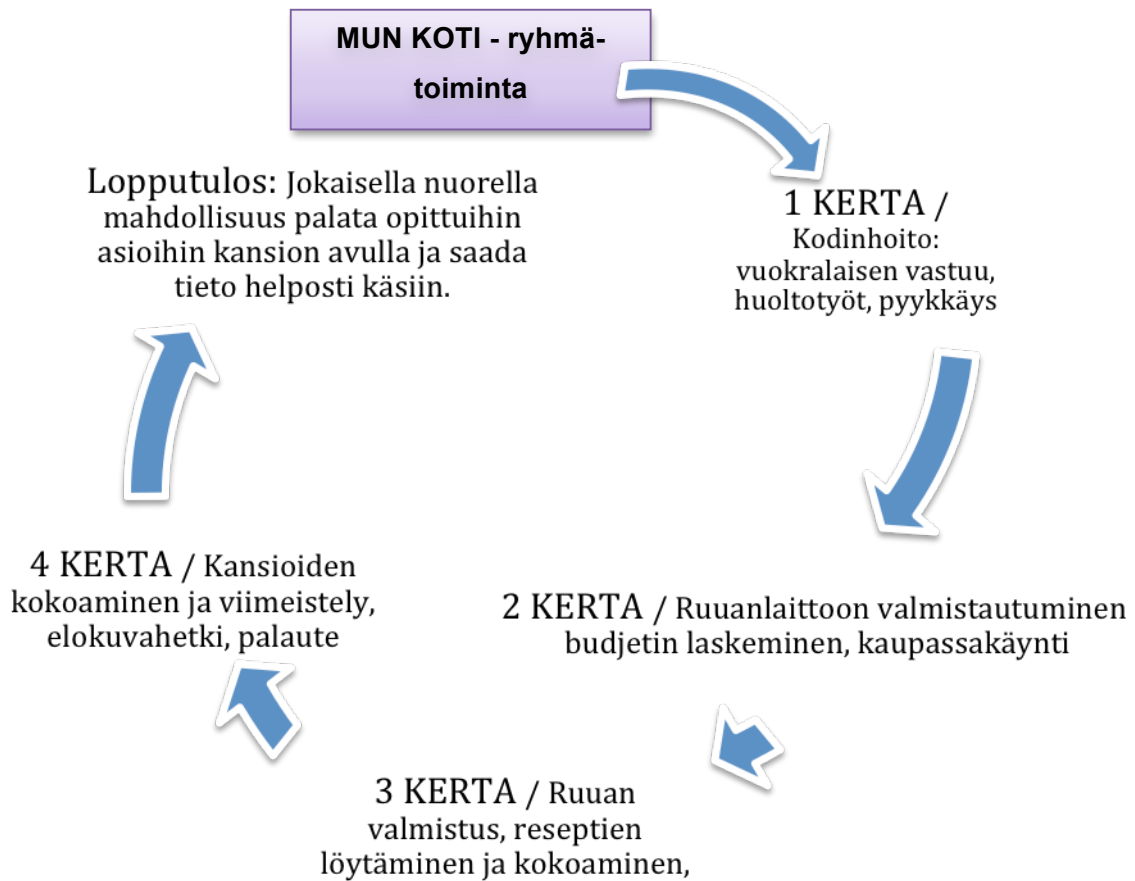
Mun koti –kurssin toteutuksen aikana keskusteltiin myös ryhmän vakituisten ohjaajien kanssa jokaisen kerran päätyttyä. Kerran havainnot koottiin yhteen ja keskusteltiin, kuinka kerta oli sujunut. Ohjaajat antoivat myös joitakin vinkkejä seuraavien ryhmäkertojen toteutuksiin.

## **6 Ryhmäkertojen toteutus**

Opinnäyteyössä on hyödynnetty kehittävän työntutkimuksen perusteita. Kehittävä työntutkimus yhdistää tutkimuksen, käytännön kehittämistyön ja koulutuksen. Lähestymistavaltaan se osallistaa työntekijöitä analysoimaan ja muuttamaan omaa työtään. Se muokkaa työyhteisön sisällä olleita valmiita työvälineitä toiminnan erittelyn ja uusien mallien luomisen kautta. (Engeström 1995:12.)

Ryhmätoiminta toteutettiin yhteistyössä Espoon Vamoksen työntekijöiden kanssa. Mun koti- ohjaajan kansion tekemisessä on ollut mukana niin Vamoksen, kuin Nuorisoasuntoliiton työntekijät. He ovat antaneet vinkkejä ja neuvoja kansion rakentamiseen ja olemme puolestamme esitelleet omat ideamme sekä saaneet niihin palautetta. Kodinhoito ja ruoanlaitto ovat aihealueina kuuluneet Espoon Vamoksen ryhmätoimintaan ja opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää uusia lähestymistapoja asioiden käsittelyyn nuorten kanssa. Ryhmätoiminnan kerroista on muodostettu alla oleva kaavio, joka käsittää jokaisen ryhmäkerran sisällön ja etenemisen. Toteutuskerrat on raportoitu yksilökohtaisesti ja tarkasti, jotta lukija voisi eläytyä ryhmäkertoihin ja kokea olevansa osana toteu-

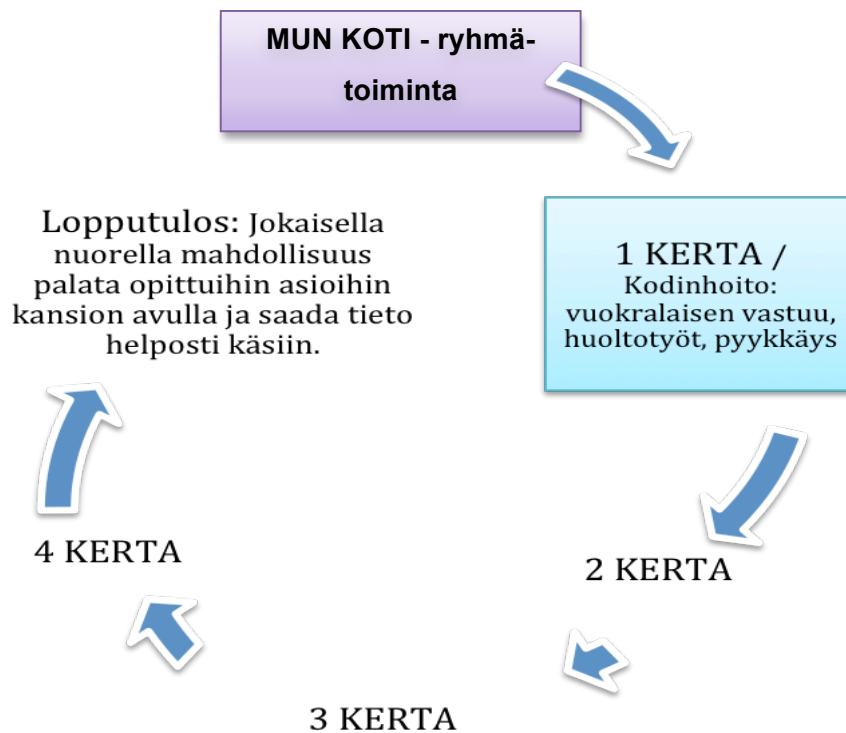
tusta, saadakse kokonaisvaltaisen kuvan haasteista ja onnistumisista kohderyhmähuomioiden.



Kuvio 1. Ryhmätoiminnan sisällön kokonaisuus

### 6.1 Ensimmäinen toteutuskerta / kodinhoito

Alla oleva taulukko kokoaa yhteen ensimmäisen kerran tavoitteet. Tavoitteina oli käydä kodinhoidollisia asioita läpi, esimerkiksi kodin huoltotehtäviä kuvallisilla ohjeilla ja kertoa samalla huoltotöiden kuuluvan vuokralaisen vastuulle. Lisäksi pyykinpesu oli yksi päivän aiheista.



Kuvio 2. Ryhmätoiminnan ensimmäinen kerta

Ensimmäinen ryhmätoteutuskerta pidettiin 10.12.2013 klo.10-14 ja siihen osallistui 11 nuorta. Osallistujien määrä oli enemmän kuin osasimme odottaa, vaikka se oli aikaisemmin ilmoitettu ryhmän maksimikooksi. Ensimmäisellä kerralla oli mukana nuoria, jotka olivat vasta aloittaneet ryhmässä.

Ryhmäkerta alkoi aamupalalla ja siihen osallistuivat myös ryhmän vakituiset ohjaajat, jotka muistuttivat ryhmäläisiä Mun koti -kurssin alkamisesta. Vakituiset ohjaajat kävivät muutaman kerran päivän aikana seuraamassa toteutustamme. Aamupalan jälkeen tarvikkeet korjattiin pois ja samalla pidimme myös tauon.

Tauon jälkeen aloitimme varsinaisen toiminnan kotikortit-harjoitteella (Liite 1/ ohjaajan kansio sivu 4). Kotikorttien tavoitteena oli johdatella nuoret päivän aiheeseen ja saada ryhmäläiset ja ohjaajat tutustumaan toisiinsa. Tavoitteena oli lisäksi kuunnella nuoria ja heidän ajatuksiaan, sekä luoda jokaiselle osallistujalle tunne mukavasta ja turvallisesta ryhmästä. Tämä oli tärkeää siksi, että olimme ryhmälle vieraat ja uudet ohjaajat, joten

puhuminen ei välttämättä ollut jokaiselle helppoa. Turvallinen ryhmä on tärkeä myös siksi, että silloin ihminen saa kokemuksen hyväksytyksi tulemisesta ja ryhmässä voi olla juuri sellainen kuin on (Aalto 2002:8).

Kotikortit-harjoitteen aikana pääsimme harjoitteen tavoitteeseen. Jokainen valitsi korttinsa nopeasti ja kertoi oman nimensä sekä jotakin siitä, miksi valitsi kyseisen kortin. Toiset kertoivat syvällisemmin kortista, kun taas toiset puhuivat lyhyemmin. Jokaiselle annettiin aikaa kertoa kortista tai mahdollisuus vain näyttää kortti. Kotikortit antoivat jokaiselle mahdollisuuden pohtia, minkälaiseksi oman kotinsa mieltää ja mitkä asiat ovat siellä tärkeitä. Kotikortit linkittyivät elämänhallintaan lisäksi siten, että jokainen sai pohtia itselleen tärkeitä asioita ja lisäksi jakaa niitä muulle ryhmälle. Ryhmässä jokainen kunnioitti toisen aikaa ja mielipiteitä keskeyttämättä ketään tai kommentoimalla epäasiallisesti toisen valintaa. Ihminen voi haavoittua jos häntä pilkataan, hänelle nauretaan tai hänen kokemuksiaan vähätellään tai mitätöidään (Aalto 2002:8).

Kotikorttien jälkeen aloitimme mokakortit-harjoitteen (Liite 1/ Ohjaajan kansio sivu 4). Mokakortit-harjoitteen tavoitteena oli hyväksyä epäonnistumisia ja hyvässä ryhmähengessä oppia niistä yhdessä. Lisäksi tavoitteena oli myös saada nuoret nauramaan itselleen ja sietämään epäonnistumisia elämässään. Epäonnistumisten sietäminen on keskeinen osa elämänhallintaa. Yksilö, jolla on hyvä itsetunto kestää epäonnistumisia ja pettymyksiä ilman itsetunnon vaurioitumista. Samalla omat virheet on helpompi myöntää ja niitä voidaan pohtia ja jatkossa epäonnistumisen sijaan onnistua. (Keltikangas-Järvinen 1994:22-23.) Epäonnistumisten kautta on kuitenkin myös mahdollisuus oppia ja ne opettavat sisukkuutta, sitkeyttä, kärsivällisyyttä ja epäonnistumisten sietämistä (Kempainen – Rouvinen-Kempainen 1998:137).

Jotkut nuorista lähtivät heti kirjoittamaan tekemiään ruoanlaitto- ja kodinhoitomokia kortteihin. Kaksi nuorista jäi kuitenkin pohtimaan tehtävää, eivätkä he heti keksineet mitään. Ohjaajina tuimme näitä nuoria pohtimaan tehtävää esimerkkien kautta, jotta heillekin tulisi mieleen mahdollisia mokia. Toinen nuorista keksikin heti mokaan, mutta toinen ei, joten annoimme hänelle lopulta esimerkkikortin. Tämän jälkeen nuoret vaihtoivat kortteja vieressä istuvan kanssa. Vaihdon jälkeen tarkoituksena oli, että jokainen kirjoittaisi kortin kääntöpuolelle, mitä tilanteessa olisi voinut tehdä toisin tai miten tilanteen olisi voinut välttää. Kortit koottiin taululle ja jokainen kortti käytiin yksitellen läpi. Mokakortit-harjoite toimi selvästi tunnelman nostattajana, sillä ryhmä nauroi omille ja toistensa mokille hyvässä hengessä, ja se sai heidät selvästi rentoutumaan. Kortit toi-

mivat samalla myös hyvänä välineenä käydä kodinhoidollisia ja ruuanlaittoon liittyviä asioita läpi, sillä ryhmän sisällä heräsi paljon keskustelua aiheista ja korttien läpikäynnin aikana muutama nuori kysyi neuvoa erilaisiin tilanteisiin. Esimerkiksi vaatteiden viikkaus, vaatteiden kuivuminen ja vaikeiden ruokajäämien irrottaminen kattiloista herättivät pohdintaa. Mun koti -kurssin tarkoituksena oli tukea itsenäistyvien nuorten elämänhallintaa ruuanlaiton ja kodinhoidon osilta, joten oli hyvä, että nuoret uskalsivat kysyä teemoihin liittyviä asioita mokakortit-harjoitteen aikana.

Mokakorttien jälkeen pidimme tauon. Tässä vaiheessa yksi nuorista oli lähtenyt, jolloin jäljellä oli kymmenen nuorta. Kävimme läpi kodinhuollollisia asioita jakamalla nuorille siihen liittyvää materiaalia erilaisista puhdistus- ja huoltotehtävistä. Tarkoituksena oli toteuttaa yhdessä nuorten kanssa jonkin kodinkoneen pesu. Tämän tavoitteena oli se, että nuoret tekisivät itse käytännössä kodinhuoltoon liittyviä asioita, jotta läpikäytyt asiat avautuisivat heille konkreettisesti. Itse tekemisen kautta he olisivat myös saaneet onnistumisen kokemuksia. Voimaantumisessa on kyse siitä, että ihmistä autetaan kehittämään hänen taitojaan ja tietouttaan, jotta hän voisi hallita elämäänsä ja tehdä elämässään hänen kannalta oleellisia valintoja (Fitzsimons – Hope – Cooper – Russell 2011:26).

Nuoret eivät kuitenkaan lähteneet mukaan harjoitteeseen, joten annoimme nuorille toisen vaihtoehdon käydä materiaalia läpi, jonka he valitsivat. Materiaalia oli kuitenkin paljon ja havaitsimme nuorten väsyvän ja kyllästyvän sen läpikäymiseen. Ainoa konkreettinen esimerkki oli keittiöstä rasvasuodattimen irrottaminen ja sen näyttäminen kaikille. Tässä vapaaehtoisena rasvasuodattimen irrottajana toimi yksi ryhmäläisistä.

Nuoret antoivat palautetta, että olisivat halunneet enemmän myös konkreettisia esimerkkejä. Vastasimme nuorille, että konkreettisen kodinkoneiden pesun tarkoituksena oli juuri tämä ja se, että he olisivat saaneet tehdä jotakin. Konkreettinen tekeminen olisi opettanut nuorille uusia asioita, joiden kautta he olisivat tunteneet itsensä kyvykkäämmiksi ja heidän elämänhallintansa olisi voinut vahvistua. Nuorilla oli selvästi tarve käsiteltävien asioiden konkreettiseen tekemiseen, mutta heillä ei ollut motivaatiota eikä kiinnostusta tähän. Nuoret kysyivät moneen kertaan, olisivatko ohjaajat voineet näyttää heille miten asioita tehdään. Kysymyksen taustalla oli havaittavissa naurua ja tarkoituksena ei kuitenkaan ollut se, että ohjaajat olisivat tehneet asioita heidän puolestaan. Nuoret olisivat saaneet tietysti apua konkreettiseen tekemiseen jos olisivat lähteneet siihen mukaan.

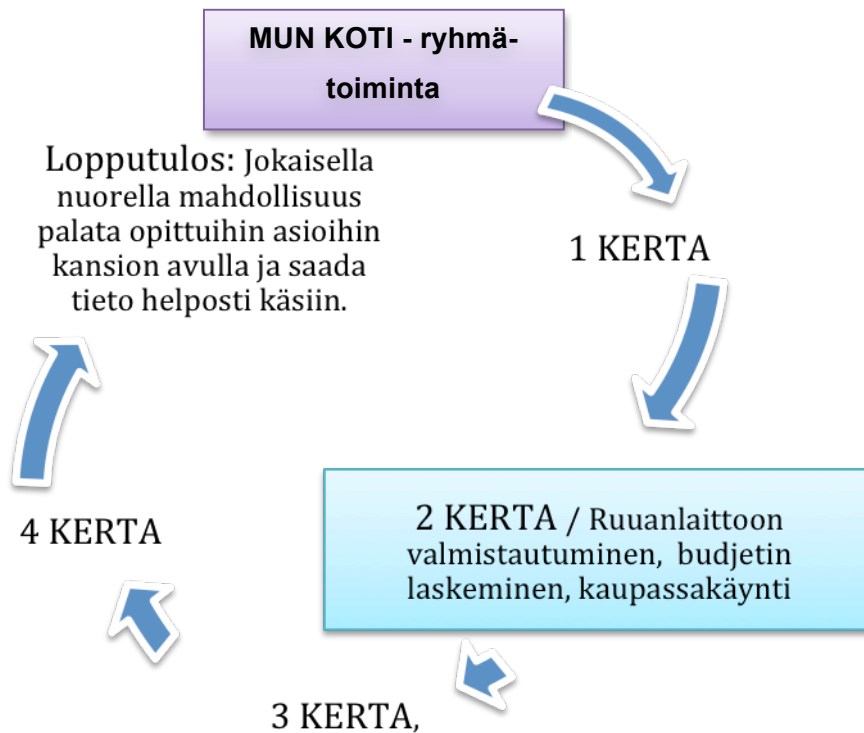
Tavoite kodinhuollon konkreettisen tekemisen osalta ei toteutunut. Tavoitteena oli kuitenkin myös jakaa kaikille materiaalia, johon ryhmässä perehtymisen kautta olisi myöhemmin omassa arjessa helppo palata. Tämä osa tavoitteesta toteutui. Suunnitellun ryhmätoteutuksen perimmäisenä tarkoituksen oli kuitenkin se, että nuoret saavat itse päättää ja vaikuttaa kurssin sisältöön. Tämä edistää nuorten voimaantumisprosessia, sillä kasvun kannalta edulliseksi koettava ympäristö mahdollistaa sen, että nuoret saavat toteuttaa itseään ja pyrkimyksiään omien halujensa ja toiveidensa mukaisesti. Vapaaehtoisuuden pohjalta tehdyt päätökset ovat myös yhteydessä toimijoiden väliseen luottamukseen ja arvostukseen. (Siitonen 1999:121,123.)

Lopuksi käytiin vielä läpi pyykinpesuun liittyviä asioita, ja jokaiselle jaettiin pyykkimerkitaulukko (Liite 1 / Ohjaajan kansio sivu 23). Tarkoituksena oli katsoa omista vaatteista pyykinpesumerkkejä. Nuoret katsoivat vaatteitaan, ja ohjaajat olivat tuoneet myös omia vaatteitaan, joista merkkejä pystyi katsomaan. Tämä harjoite herätti paljon kiinnostusta. Ohjaajatkaan eivät tieneet kaikkia merkkejä ja tämä herätti innostusta nuorissa, sillä vastausta etsittiin yhdessä kysymyksiin. Tasa-arvoisuus ohjaajien ja nuorten välillä lisäsi tehtävän mielekkyyttä ja loi motivaatiota. Nuoret uskalsivat jakaa omaa tietouttaan muille ja yksi nuori kertoikin ohjeita käsin pestäville vaatteille. Sosiokulttuurisen innostamisen perusedellytyksinä aidon yhteisön rakentumiselle on toiminta, jossa yhdessä muiden kanssa jaetaan omaa tietoisuutta, unelmia ja tavoitteita paremmasta arkipäivästä (Kurki 2006:129). Lisäksi tässäkin tapauksessa korostui turvallisen ryhmän periaate. Turallisessa ryhmässä ihmisen itsetunto vahvistuu ja hän alkaa ajattelemaan itsensä lisäksi myös muiden parasta (Aalto 2002:8).

Lopuksi aikaa oli vielä jäljellä noin tunti. Tässä vaiheessa osallistujia oli jäljellä vielä kahdeksan. Nuorilta tuli toive lautapeliin ja korttien pelaamiseen. Jakauduimme kahdeksan osaan ja pelasimme esimerkiksi Uno- korttipeliä, Kimbleä ja Aliasta. Tämä osoitautui hyväksi, sillä pääsimme tutustuman nuoriin vielä paremmin pelailun kautta. Olimme pohtineet, että jokainen ryhmäkerta lopetettaisiin vain suoraan harjoitusten jälkeen. Jäimme ensimmäisen kerran jälkeen kuitenkin pohtimaan sitä, että pelailu ja rento yhdessäolo voisi olla hyvä vaihtoehto lopetukselle.

## 6.2 Toinen toteutuskerta / ruuanlaittoon valmistautuminen

Toinen toteutuskerta keskittyi sisällöltään ruuanlaittoon valmistautumiseen. Tähän sisältyi työvälineiden läpikäyntiä, budjetin laskentaa ja kaupassakäynti yhdessä nuorten kanssa. Alla oleva taulukko kokoaa toisen kerran päätavoitteet yhteen.



Kuvio 3. Ryhmätoiminnan toinen kerta

Toinen toteutuskerta pidettiin 11.12.2013 klo.10-14. Toteutuskerralla oli alussa mukana neljä nuorta. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus lähteä toisen Espoon Vamoksen ryhmän kanssa tutustumiskäynnille koulutusta tarjoavaan tahoon, joten yksi nuori liittyi heidän mukaan puolen päivän aikaan. Loppuillapäivän ohjelmassa oli mukana kolme nuorta.

Aloitimme yhteisesti aamupalalla, jossa myös ryhmän vakituiset ohjaajat olivat mukana. Aamupalalla keskusteltiin vapaasti kaikenlaisista aiheista ja joulun alla keskustelua käytiin esimerkiksi jouluperinteistä. Aamupalan jälkeen pidettiin tauko, jonka aikana aamupala korjattiin pois. Tästä siirryttiin ruokakortit-harjoitukseen (Liite 1/ ohjaajan kansio sivu 4). Harjoitteen tavoitteena oli johdatus aiheeseen, jokaisen nuoren kuuleminen, kunnioittaminen ja hyvän ilmapiirin luominen. Sosiaalisella yhdessä tekemisellä

tarkoitetaan sitä, että annetaan tilaa jokaiselle, sallitaan muiden mielipiteet ja arvostetaan niitä (Kataja – Jaakkola – Liukkonen 2011:23).

Harjoitteessa päästiin tavoitteeseen. Osallistujat löysivät nopeasti itselleen sopivan kortin ja kävimme vuorotellen läpi jokaisen valinnan. Jokainen kertoi, miksi oli valinnut kyseisen kortin. Kannustava ja hyväksyvä ilmapiiri tukee nuorten positiivisten kokemusten syntymistä ja uskoa itseensä, vahvistaen näin elämönhallintaa. Ohjaajina johdattimme keskustelua myös jokaisen kohdalla eteenpäin, sillä keskeisimpinä rooleina innostajalla on olla keskustelijana, keskusteluun johdattajana ja kanssakulkijana. Innostajan tulee myös itse olla toiminnasta innostunut (Kurki 2006:25). Esimerkiksi yhden nuoren kohdalla hän perusteli valintaansa Subwayn-leivillä ja tästä ohjaajina kysyimme kaikilta lempi Subway-leivän sekä kerroimme omat leipäsuosikkimme. Keskustelu sujui mukavasti, kaikki ottivat siihen tasavertaisesti osaa, eikä kukaan näyttänyt vaivaantuneelta. Tässä auttoi myös varmasti pienempi osallistujamäärä. Suuremmassa ryhmässä yhdenmukaisuuden paine on suurempaa (Kataja ym. 2011:20).

Ruokakortit-harjoitteen jälkeen siirryttiin ruokaäänestykseen. Äänestykseen päädyimme sen vuoksi, että halusimme antaa nuorille mahdollisuuden osallistua valintaan ja vaikuttaa yhdessä valmistettavaan ruokaan, jotta nuoret sitoutuisivat ruoanlaittoon sekä voimaantuminen ruoanlaittoon olisi mahdollista. Vaikuttamisen mahdollisuus on merkityksellistä voimaantumisen kannalta. Vaikutuskyky omaan toimintaympäristöön luo pohjan voimavarojen vapautumiselle ja voimaantumisen etenemiselle (Siitonen 1999:121,123).

Ohjaajina olimme valinneet kuitenkin valmiiksi äänestettävät vaihtoehdot, koska seuraavan kerran ruoanlaiton tavoitteena oli innostaa nuoria ruoanlaittoon ja valmistaa heidän kanssa sellaista edullista ja helppotekoista ruokaa, jota he itse pystyisivät myös kotona laittamaan. Kerroimme myös nuorille, miksi vaihtoehdot oli valittu valmiiksi. Ruokavaihtoehdoiksi olimme valinneet yhteensä kuusi eri ruokaa ja vaihtoehdot olivat makaronilaatikko, spagetti ja lihapullat, kanakastike ja riisi, possu/kanawokki, keitto (kasvissyö-, jauheliha- tai nakkikeitto) ja kotitekoinen pizza. Makaronilaatikko ja kanawokki saivat yhden äänen ja pizza kaksi ääntä, joten pizza oli äänestyksen voittaja.

Äänestys sujui verikkaasti ja äänestyksen lomassa keskustelimme eri ruokavaihtoehdoista. Nuoret kertoivat lempiruokiaan, jonka yhteydessä mainittiin esimerkiksi äidin lihapullat. Keskustelun havainnoimme olevan muita kunnioittavaa ja kaikki huomioivat

toisensa. Tämä näkyi esimerkiksi pizzatäytteiden valinnassa, jotka päätimme yhdessä äänestyksen sijaan. Ryhmän tulee hyväksyä erilaiset mielipiteet ja oppia tekemään valintoja myös muulla tavoin kuin äänestämällä (Kataja ym. 2011:23).

Aloittaessamme ensimmäisestä nuoresta hän sanoi yhden täytteen ja kertoi haluavansa antaa muidenkin päättää. Hyvässä ryhmässä toiminta motivoi kaikkia ja tehtävien tekeminen on melko helppoa, eikä erimielisyyksiä synny paljoa. Toisia autetaan, kuunnellaan ja kannustetaan. (Kataja ym. 2011:9.) Tämän jälkeen päädyimme siihen, että jokainen saisi sanoa yhden täytteen. Pizzatäytteiksi valittiin yhteen pizzaan kinkku ja ananas ja toiseen pizzaan katkarapu ja tonnikala. Keskustelua heräsi myös eineksistä. Yksi nuorista kertoi ostavansa eineksiä, koska se on halvempaa. Ohjaajina nostimme ilmaan kysymyksen, ovatko einokset todella halvempia, mitä kerroimme pohtivamme myöhemmin vertaa ja voita –taulukkoharjoitteen yhteydessä.

Ensimmäisen toteutuskerran jälkeen huomasimme, että aikaa jäi reilusti yli suunnitellun aikataulun ja sen, ettei kaikki mene aina suunnitelmien mukaan, joten olimme varautuneet lisätehtävillä ja materiaalilla. Olimme varanneet äänestykseen enemmän aikaa, mutta koska osallistujakin oli vähemmän kuin ensimmäisellä kerralla, äänestykseen varattua aikaa jäikin vielä yli. Päätimme tässä välissä käsitellä ruuanlaitossa tarvittavia työvälineitä (Liite 1/ Ohjaajan kansio, sivu 29). Tehtävänantona oli ympyröidä työvälineistä ne, jotka jokaiselta löytyvät kotoa. Tavoitteena oli saada käsitys ruuanlaitossa tarvittavista välineistä ja samalla käydä läpi kaikista tarpeellisimmat välineet, jotta ruokaa olisi helppo lähteä seuraavalla kerralla valmistamaan. Eli seuraavan ruoanlaittokerran pohjustus oli myös yksi tavoitteista. Voimaantumisen avaintekijöitä ovat tiedonsaanti, kyky tehdä ratkaisuja, itsevarmuus ja itsetunto (Chamberlin 2013).

Nuoret tarttuivat heti tehtävänantoon ja lähtivät ympyröimään välineitä, joita heiltä löytyi. Kun kaikki olivat valmiita, kävimme jokaisen välineen rauhassa läpi. Listalta löytyneet haarukka- ja kierrevatkain herättivät kysymyksiä. Emme myöskään ohjaajina osanneet antaa suoria vastauksia siihen, mitä näillä tarkoitettiin. Tämä olikin erittäin hyvä, sillä yksi nuorista keksi, mitä näillä tarkoitettiin ja piirsi vielä havainnoivat kuvat, jotka hän näytti kaikille. Elämänhallinnan vahvistamisen kannalta harjoite oli hyvä, sillä nuorten ja myös ohjaajien piti pohtia, mitä välineitä kotoa löytyy, mitä niistä oikeastaan tietää ja miten niitä tulisi käyttää. Vastuu innostamisesta ei kuulu pelkästään innostajalle, vaikka innostajalla onkin oma roolinsa ryhmän eri vaiheissa. Innostamiseen liittyvät tehtävät perustuvat ihmisen omaan osallistumiseen. Innostaminen on ryhmän yhteinen

ja yksilön henkilökohtainen kokemus, joka heijastuu yhteisten kokemusten kautta. (Kurki 2006:76-77.)

Tehtävän aikana korostui ohjaajien ja nuorten yhteinen tekeminen ja ratkaisujen etsiminen yhdessä. Asiakastyön dialogisuudella tarkoitetaan sitä, että toiminnalla pyritään luomaan yhteistä ymmärrystä ja edesauttaa vuorovaikutuksen kulkua kohti yhteistä ymmärrystä (Mönkkönen 2007:86). Havainnoidessamme harjoitusta nuoret näyttivät aidosti kiinnostuneilta tehtävästä, saimme tehtävällä aikaan erinomaista keskustelua, esiin nousi hyviä huomioita ja asioita pohdittiin yhdessä. Tämän jälkeen pidimme lyhyen tauon.

Seuraavaksi siirryimme vertaa ja voita –taulukko harjoitteeseen. Olimme aiemmin antaneet nuorille pohdittavaksi, ovatko einekset halvempia kuin itse tehty ruoka ja sitä olikin hyvä pohtia tässä tehtävässä. Kirjoitimme jokainen taulukkoon valmistettavan ruoan nimen eli kotitekoisen pizzan. Listasimme taulukkoon jokaisen aineen, jota valmistukseen tarvitaan. Tämän jälkeen kävimme vuorotellen läpi arvioita näiden tuotteiden hinnoista ja kirjoitimme ne taulukon viereen. Jokaiselle tuotteelle löydettiin hinta ja vaikka jotkut tuotteet olivat vaikeampia arvioida, yhteisen keskustelun jälkeen kaikkiin kohtiin saatiin jokin summa. Tämän jälkeen jokaiselle jaettiin muovipussin taitteluohje ja jokainen sai taitella oman muovipussinsa. Näin jokaisella oli oma kauppakassi ja lähdettiin kauppaan. Taittelun tavoitteena oli antaa nuorille ohje muovipussin taittoon, jotta muovipussien säilytys olisi helppoa ja jotta muovipussi olisi myös helppo ottaa mukaan kauppaan. Myös kodin siisteys otettiin puheeksi.

Tässä vaiheessa ryhmässä oli kolme osallistujaa ja olimme jakaneet jokaiselle muuttaman vastuutuotteen. Tehtävänä oli vertailla hintoja merkin, pakkauksen koon ja hinnan mukaan. Tehtävien edellyttäessä jokaisen henkilökohtaista vastuuta ja työskentelyä, saadaan aikaan sitoutumista (Kataja ym. 2011:23). Kaikki halusivat lähteä kauppaan mukaan. Jokainen vertaili kaupassa ainakin kolmea tuotetta ja kirjoitti vielä kaupassa ylös tiedot tuotteista. Yksi nuori ei ollut löytänyt kaupasta tuotettaan, joten menimme yhdessä ryhmänä etsimään tätä ja löysimmekin tuotteen. Ryhmä oli selvästi valmis auttamaan jäseniään ja antamaan toisilleen tukea. Sosiokulttuurisen innostaminen perusedellytyksinä aidon yhteisön rakentumiselle on toiminta, jossa yhdessä muiden kanssa jaetaan omaa tietoisuutta (Kurki 2006:129).

Palasimme Espoon Vamoksen tiloihin ja kävimme läpi ruuan säilöntää, pakastusta ja vertaa ja voita –taulukon. Jokainen kertoi innostuneena vuorotellen tekemänsä havainnot. Havaintoja olivat esimerkiksi seuraavat asiat: Euroshopperilla oli halvimmat tuotteet, merkillä on suuri vaikutus hintoihin, helpoksi tehty on kalliimpaa (leivinarkki, valmiiksi leikatut juustoviipaleet), perustuotteet ovat halvempia (maustetut tomaattimurskat kalliimpia), tonnikala hiutaleina vedessä oli halvempi kuin paloina öljyssä. Laskimme myös budjetin. Arvio tarvittavista tuotteista oli 13,6 € ja ostokset maksoivat 9,95 €. Tuotteiden oli arvioitu maksavan 3,65 € enemmän kuin mitä ne todellisuudessa maksoivat. Arvaukset osuivat todella lähelle ja päästiin vielä halvemmalla, mitä oli odotettu.

Vertaa ja voita –harjoitteen tavoitteena oli ryhmätoiminnan kautta herättää nuoria pohtimaan omaa rahankäyttöään, saada käsitys paljonko ruoka tänä päivänä maksaa, löytää edullisimmat tuotteet kaupasta, osata arvioida tuotteiden hintoja ja laskea budjetti ostoksille. Kaikki nämä tavoitteet ja niiden pohtiminen auttavat nuoria pärjäämään paremmin arjessa vahvistaen samalla heidän elämänhallintaansa. Ihmisen tarkastellessa tietoisesti omaa toimintaansa (itsereflektio) hän voi kehittyä niin, että tulee tietoiseksi omista tavoistaan havaita, ajatella, tuntea, kommunikoida ja toimia (Himberg – Jauhainen 1998:97). Itsenäiseksi tuleminen ei ole mahdollista, jos ihmisellä ei ole mahdollisuutta tehdä päätöksiä omaan elämäänsä liittyen. Ihminen tekee parhaita päätöksiä, kun hänellä on riittävästi tietoa punnita päätöstensä mahdollisia seurauksia ja muita ratkaisuja. (Chamberlin 2013.)

Tavoitteeseen päästiin todella hyvin. Nuoret antoivat hyvää palautetta tehtävästä, esimerkiksi yksi nuori kertoi, ettei ollut tullut oikeastaan ajatelleeksi, paljonko mikäkin tuote maksaa. Tehtävänanto herätti ainakin pohdintaa rahankäytöstä. Kaupassakäynnin sujuvuus, jokaisen osallistuminen ja oma panostus edesauttoivat käsitystä tämän päivän ruoka-aineiden hinnoista. Edullisimmat tuotteet osattiin selvästikin etsiä ja valita, eikä budjettia olisi kovinkaan paljon paremmin voitu laskea, jossa rahaa vielä säästy 3,65 €.

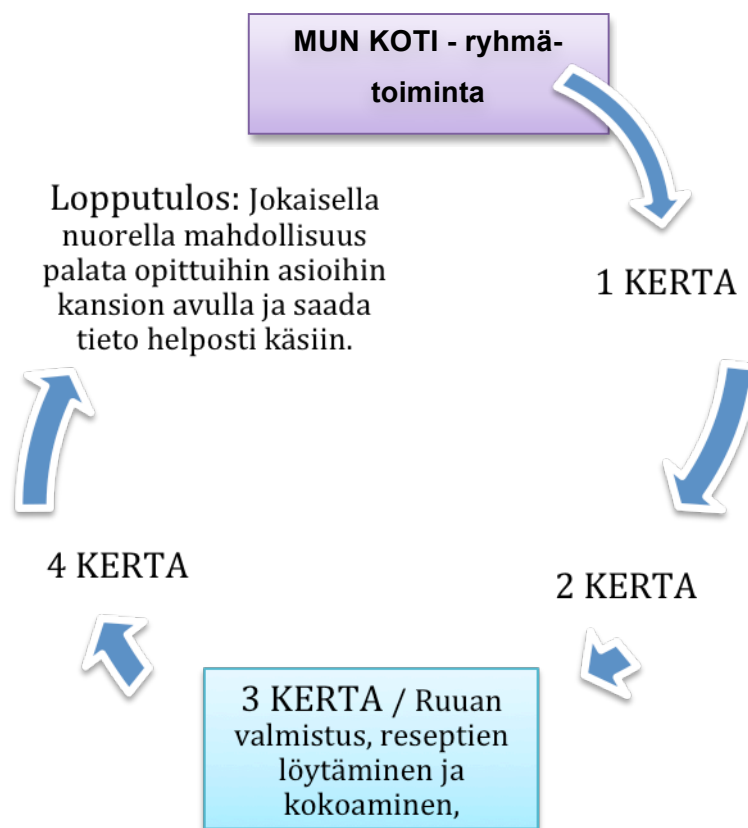
Aikaa oli vielä jäljellä puolituntia ja nuorten toivomuksena oli lopettaa kerta jälleen pelailuun, joten pelasimme puolen tunnin ajan vielä Uno-korttipeliä. Kaikki eivät halunneet heti osallistua, mutta yhden kierroksen katselun jälkeen yksi jäsen rohkaistui vielä mukaan.

Kysyimme samalla yleistä palautetta. Osa nuorista asui vielä vanhempiansa luona, joten kysyimme, olisiko heille ollut tehtävistä enemmän hyötyä, jos he asuisivat itsenäi-

sesti, ja vastaus oli kyllä. Kerroimme kuitenkin, että tarkoituksena on antaa heille tukea itsenäiseen elämään, kun esimerkiksi muutto omaan kotiin on ajankohtaista. Tehtävien ja Mun koti -kansion avulla he voivat palata tällöin harjoitteisiin ja jaettuihin materiaaleihin.

### 6.3 Kolmas toteutuskerta / ruoanlaitto

Pääpaino kolmannella kerralla oli konkreettisesti ruoan valmistuksessa. Tavoitteena ruoanvalmistuksen lisäksi oli resepteistä keskustelu, niiden etsiminen ja kokoaminen. Kolmannen kerran tavoitteet on myös koottu alla olevaan kuvioon.



Kuvio 4. Ryhmätoiminnan kolmas kerta

Kolmas toteutuskerta pidettiin 17.12.2013 kello 10-14 ja siihen osallistui kahdeksan nuorta, joista yksi poistui kesken toteutuksen. Päivä oli suunniteltu niin, että ryhmä jaettaisiin puoliksi jos ryhmässä olisi aamusta lähtien yli viisi nuorta. Tällöin toinen ohjaajista tekisi ruokaa nuorten kanssa ja toinen toteuttaisi resepteihin liittyvän harjoitteen.

Tarkoituksena oli myös, että ohjaajat vaihtaisivat ryhmiä päivän aikana, jotta kumpikin ryhmä pääsisi laittamaan ruokaa ja osallistumaan reseptit-harjoitteeseen. Ruoanlaittoon osallistui kuitenkin vain neljä nuorta ja loput saapuivat tasaiseen tahtiin aamupäivän aikana. Tämä osoittautui haastavaksi päivän suunnittelun ja toteutuksen kannalta.

Odotimme aamulla jonkin aikaa, jotta näkisimme, pitäisikö ryhmä jakaa puoliksi. Aloitimme pizzan teon lopulta neljän nuoren kanssa yhtenä ryhmänä, ja nuoret ottivat esille yhdessä ostamamme kotitekoisen pizzan ainekset. Jokaiselle nuorelle jaettiin oma vastuualue pizzan teossa. Kaksi nuorista keskittyi sipulin ja tomaatin pilkkomiseen, yksi pizzapohjan tekemiseen ja yksi purkkien ja muiden ruokatarvikkeiden avaamiseen. Tavoitteena ruoanlaitossa oli se, että jokainen saisi siitä kokemusta ja pystyisi mahdollisesti myös jatkossa itsenäisesti sitä valmistamaan. Tämä vahvistaisi myös nuorten elämänhallintaa arjen taitojen osilta. Elämänhallinnassa on keskeistä se, että ihmisellä on kyky uskoa mahdollisuuksiinsa vaikuttaa omaan elämäänsä ja muokata olosuhteita itselleen paremmiksi. Ihminen pyrkii muuttamaan ulkoisia tai sisäisiä olosuhteitaan silloin, kun hän arvioi niiden ylittävän omat voimavaransa. Olosuhteita voi muokata joko konkreettisesti tai muuttamalla omaa tulkintatapaansa. (Keltikangas-Järvinen 2008:255.)

Jokaisella nuorella ei ole kokemusta ruoanlaitosta eikä kykyä laittaa ruokaa, ja pienetkin asiat voivat tuntua haastavilta. Tämän huomioimme havainnoidessamme nuoria ruoanlaiton yhteydessä. Esimerkiksi sipulin leikkaaminen oli jo haastavaa ja siinä tarvittiin ohjausta. Ruoanlaitto saattoi joistakin nuorista tuntua lannistavalta ja turhauttavalta, sillä apua ja neuvoa tarvittiin useaan otteeseen. Näille nuorille ruoanlaittotoimien harjoittaminen ja uudet kokemukset olivat kuitenkin todella tarpeellisia ja he tarvitsivat varmasti enemmänkin samankaltaista toimintaa. Mukana oli myös nuoria, joilla oli jo paljon kokemusta ruoanlaitosta ja jotka olivat aikaisemmin valmistaneet pizzaa. Heillä oli varma ote ruoanlaittoon. Ohjaajille haastetta loi nuorten osaamisen taso, sillä toiset osasivat paremmin ja toiset heikommin. Tämän vuoksi nuorten ohjaaminen tasapuolisesti ja yhtä kannustavasti oli haastavaa.

Nuoria saapui lisää pizzan valmistuksen aikana ja moni heistä vaikutti väsyneeltä. Nuorten saapuminen porrastetusti vaikeutti ohjaajien suunnitelmia ja jokaiselle ei löytynyt enää tehtävää pizzan valmistuksessa. Nuorten väsymys vaikutti myös koko ryhmään ja se ilmeni yleisenä passiivisuutena päivän aikana. Nuorilla ei ollut aloitekykyä

siivota omia jälkiään pizzan valmistuksen jälkeen, joten ohjaajien tuli jakaa siivoustehtävät nuorille.

Tauon jälkeen jatkettiin koko ryhmänä reseptit haltuun -harjoitteella (Liite 1/ ohjaajan kansio sivu 5). Tavoitteena oli helpottaa reseptien löytämistä ja tällä tavoin edesauttaa ruoanlaittoa ja sitä kautta elämönhallintaa. Harjoitetta muokattiin hieman alkuperäisestä, jossa tarkoituksena oli pyytää nuoria etsimään seuraavalle kerralle kaksi reseptiä. Haasteena tässä oli kuitenkin se, että kaikki eivät olleet mukana edellisellä kerralla. Teimme harjoitetta varten kortteja, joissa luki eri ruokien nimiä. Kortit levitettiin pöydälle ja nuoret saivat valita niistä itselleen kaksi mieluisinta. Tämän jälkeen jokainen sai kertoa, miksi oli valinnut kyseisen kortin. Lisäksi keskustelimme yleisesti eri ruokalajeista ja se sujui nopeasti. Nuorilla ei ollut suurta motivaatiota keskustella aiheesta.

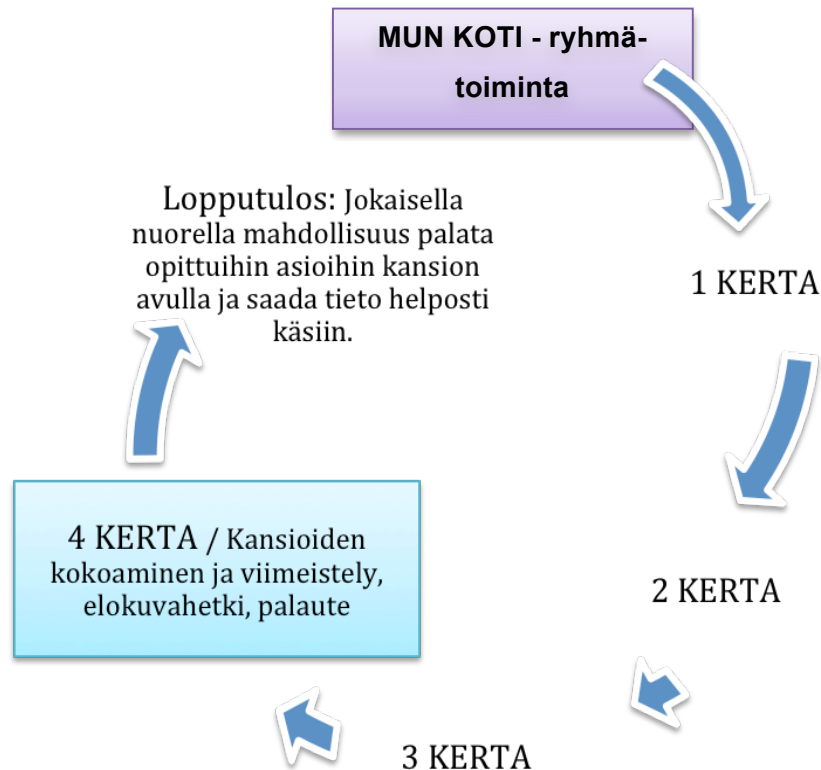
Jokainen sai reseptit niistä korttien ruoista, jotka olivat pöydältä valinneet. Pohdimme yhdessä nuorten kanssa, mistä lähteistä reseptejä voisi löytää ja kokosimme lähteitä paperille. Nuoret saivat kopion paperista omaan kansioonsa. Kysyimme nuorilta, haluaisivatko he katsoa konkreettisesti internetistä reseptilähteitä, sillä moni nuori kertoi etsivänsä reseptejä sieltä. Yhdeltä nuorelta tuli ehdotus, että voisimme heijastaa internet-sivuja videotykin kautta seinälle, jolloin niitä olisi helpompi seurata ja toteutimmekin tämän toiveen. Nuoret uskalsivat vaikuttaa toimintaympäristöönsä tekemällä siitä mukavamman itselleen.

Reseptit haltuun -harjoitteen jälkeen siirryimme kattamaan pöytää ruokailua varten. Nuoria piti ohjata monta kertaa toimimaan, jotta pöytä saataisiin katetuksi. Söimme pizzan ja keskustelimme samalla yleisesti kaikenlaista. Keskustelun synnyttäminen tuntui jälleen vaikealta, eikä monellakaan näyttänyt olevan innostusta jutella. Syönnin jälkeen pidimme tauon.

Ruokailun jälkeen aikaa oli vielä runsaasti jäljellä, joten ohjaajina päätimme, että nuoret voisivat askarrella kansilehtiä omiin kansioihinsa jo tässä vaiheessa. Jokainen piirsi omassa rauhassaan, eikä tilanteessa syntynyt paljoakaan keskustelua. Pyysimme samalla niitä nuoria täyttämään palautelomakkeen, jotka eivät osallistuisi viimeiselle ryhmäkerralle. Heidän kanssa toteutettiin myös kodin pelisäännöt-harjoite (Liite 1/ ohjaajan kansio sivu 5). Loput ajasta käytimme jälleen pelailuun ja rentoon yhdessäoloon. Nuoret rentoutuivat ja piristyivät selvästi tämän aikana.

#### 6.4 Neljäs toteutuskerta / palaute ja koonti

Ryhmätoiminnan viimeinen kerta piti sisällään kansioiden viimeistelyn ja nuorten kanssa pidetyn elokuvahetken. Lisäksi myös palaute kerättiin osallistujilta. Lopputuloksena oli jokaisen oma valmis Mun koti- kansio. Myös alla olevasta kuviosta ilmenee tavoitteet ja ryhmätoiminnan kulku.



Kuvio 5. Ryhmätoiminnan neljäs kerta

Viimeinen toteutuskerta pidettiin 18.12 klo 10-14. Viimeiselle kerralle osallistui yhteensä kuusi nuorta, joista kaksi lähti ja yksi tuli kesken päivän. Aamu aloitettiin jälleen yhteisellä aamupalalla ja vapaalla keskustelulla. Ilmapiiri oli pirteä ja keskustelu oli aktiivista. Ryhmän vakituiset ohjaajat osallistuivat myös aamupalalle ja kertoivat loppuviiikon ohjelmasta. Aamupalan jälkeen pidettiin lyhyt tauko ja siirryttiin katsomaan elokuvaa.

Toteutuskerran suunnitellun ohjelman mukaan tarkoituksena oli viimeisellä kerralla askarrella kansiot valmiiksi ja jakaa lisämateriaalia. Edellisellä kerralla oli kuitenkin jäänyt aikaa kansioiden kannen askarteluun ja lisämateriaalia oli jaettu aina edellisestä

kerrasta niille, jotka eivät tällöin olleet paikalla. Kansiot olivat siis suurimmalla osalla jäsenistä valmiita ja nuorille kerrottiin, että heillä olisi koska vain mahdollisuus kysyä vakituisilta ohjaajilta Mun koti- kurssin materiaalia ohjaajien kansioista, joka jätettiin Espoon Vamokseen.

Halusimme ohjaajina tarjota nuorille lopuksi herkkuhetken ja yhteistä mukavaa aikaa elokuvan katselun merkeissä, vastapainona kaikelle kodinhoitoon ja ruoanlaittoon liittyville asioille. Elokuva oli tarkoin valittu, sillä halusimme, että elokuvassa olisi jokin sanoma ja opetus nuorille, joten valitsimme elokuvan Freedom Writers. Elokuvan jälkeen keskustelimme siitä. Nostimme siitä esiin ryhmähengen, yhdessä oppimisen ja elämän tärkeät asiat. Kysyimme jokaiselta, mikä heille on tärkeää elämässä ja pohdinnan jälkeen jokainen kertoi joitakin itselleen tärkeitä asioita. Keskustelun jälkeen siirryimme viimeiseen harjoitteeseen.

Ohjeistimme Kodin pelisäännöt –harjoitteen ja jaoimme kaikille askartelemamme talot (Liite 1 / Ohjaajan kansio sivu 5). Harjoitteen tavoitteena oli jäsentää ja reflektoida kurssilla opittuja asioita ja parantaa viihtyvyyttä omassa kodissa. Lisäksi tavoitteena oli saada nuoret jäsentämään sellaisia asioita, jotka parantaisivat heidän elämönhallintaansa. Reflektiolla tarkoitetaan tärkeää toimintaa, jossa ihmiset palauttavat mieleensä kokemuksiaan ja ajattelevat sekä arvioivat niitä. Yksi nuorisotyön avaintekijöistä on aktivoida ja auttaa nuoria refleктоimaan itseään ja arvojaan. (Fitzsimons ym. 2011:115,120.)

Kävimme vielä yhdessä jokaista kertaa läpi, sillä kaikki eivät muistaneet mitä eri kerroilla oli tehty. Tavoite opittujen asioiden jäsentämisestä oli haasteellinen. Kaikki eivät kokeneet, että olisivat oppineet jotakin uutta ja jos kokivat, oli opitun jäsentäminen useille vaikeaa. Toisena tavoitteena taas oman viihtyvyyden parantaminen omassa kodissa toteutui suurimmilta osin. Nuoret olivat esimerkiksi kirjoittaneet seuraavia asioita: *”Teen hyvää ruokaa”, ”Pelaan pelejä”, ”Katselen tv:tä” ”Saan olla omassa rauhassa”, ”En vie suruja sänkyyn”*.

Keräsimme lopuksi kaikilta vielä kirjallisen palautteen (Liite 4 Palautelomake nuorille) kiitimme osallistumisesta kurssille ja toivotimme hyvää jatkoa sekä hyvää joulua. Yhden nuoren kanssa jäimme vielä lopuksi kokoamaan hänen kansionsa loppuun, sillä hän oli paikalla olleista ryhmäläisistä ainoa, keneltä tämä oli tekemättä.

Viimeisen toteutuskertojen hyviä puolia olivat esimerkiksi iloinen ilmapiiri ja pienempi ryhmäkoko, mikä helpotti jokaisen yksilökohtaisempaa ohjausta. Lisäksi yksi nuori uskalsi kysyä, kun ei ymmärtänyt tehtävänantoa.

## 7 Arviointi

Ryhmätoiminnan valitseminen itsenäistyvien nuorten elämönhallinnan tukemiseksi osoittautui toimivaksi, sillä uskomukset omista kyvyistä rakentuvat suurimmaksi osaksi sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa (Siitonen 1999: 118). Jokainen uskalsi jossain vaiheessa kurssia ottaa osaa keskusteluun, jopa jotkut hyvin hiljaiset nuoret, joilla tavoitteena oli vain mukana oleminen ja seuraaminen. Ryhmän keskuudessa oli selvästi hyvä henki. Kaikki olivat hyvin kohteliaita ja kannustavia toisiaan kohtaan ja jakoivat osaamistaan ryhmässä. Tämä korostui ennen kaikkea harjoitteiden aikana, joiden tavoitteena oli vahvistaa nuorten elämönhallintaa.

Sosiokulttuurinen innostaminen toimi erinomaisesti lähtökohtana ryhmän vetämiselle. Se pohjautuu elämänlaadun parantamiseen edistämällä sosiaalista kommunikaatiota, lisäämällä vuorovaikutusta ihmisten välillä ja kehittämällä ihmisten välistä suhdetta. Innostamisen tavoitteena on vahvistaa ryhmää ja siihen kuulumisen tunnetta. Innostamisen tarkoituksena on olla kasvatuksellista toimintaa opettamisen ja tiedon välittämisen sijaan. Kasvatus tapahtuu ihmisten jakaessa tietojansa ja taitojansa esimerkiksi unelmista ja tavoitteista paremmasta arjesta yhdessä muiden kanssa. Sosiokulttuurisen innostamisen tavoitteena on saada ihmiset motivoitumaan kasvattamaan itse itseään, ja se on yksi tapa herättää ihmisen herkistyminen ja itsetoteutuksen prosessi. (Kurki 2006:19,25,129.)

Nuoret osallistuivat ja vaikuttivat kurssin sisältöön, mikä luokin voimaantumisteorian mukaan kehykset voimavarojen vapautumiselle ja voimaantumisen etenemiselle. Ihmisen kokemus oman kasvun kannalta edulliseksi koetusta ympäristöstä mahdollistaa sen, että ihmiset saavat toteuttaa itseään ja pyrkimyksiään omien halujensa ja toiveidensa mukaisesti. (Siitonen 1999:121,123.) Esimerkiksi nuorten toiveesta pelaamisesta tuli tapa lopettaa jokainen ryhmäkerta lukuun ottamatta viimeistä kertaa. Nuoret antoivat hyviä neuvoja esimerkiksi videotykin käyttämiseen ja ruoanlaittokerralla valmistettava ruoka valittiin yhdessä. Jokainen määrittä itse sen, mitä otti vastaan ja mitä tarvitsi ja tähän vaikutti nuorten erilaiset voimavarat.

Elämänhallinnan vahvistamisen kannalta oli tärkeää, että ohjaajat pystyivät huomioimaan nuorten erilaiset voimavarat osallistua. Joka tilanteessa se ei kuitenkaan toteutunut ja tämä ilmeni siinä, että osa nuorista lähti kesken päivän pois. Syitä lähtemiseen on voinut olla esimerkiksi se, että kurssilta saatu materiaali ja tieto ovat tuottaneet ahdistusta arjessa hoidettavista asioista, toisinaan passiivinen ilmapiiri, oma väsymys ja kasaantuneet elämän ongelmat. Yksilölliset tekijät olisi voitu ottaa paremmin huomioon, mutta toisaalta nuoret eivät kertoneet ohjaajille taustojaan. Ryhmäkertojen aikana ohjaajat oppivat kuitenkin tuntemaan nuoria paremmin, jolloin pystyttiin monipuolisemmin huomioimaan jokaisen yksilölliset tarpeet ja voimavarat osallistua.

Mun koti –kurssille oli kehitetty erilaisia korttiharjoitteita, koska ryhmään tutustuessa havainnoitiin, että kortit ovat toimivia. Nuorten oli helppo jäsentää asioita itselleen erilaisten korttien kautta ja niiden avulla heidän oli helppo jakaa tuntemuksiaan myös muille. Korttien avulla nuoret avasivat omaa ajatusmaailmaansa ja myös unelmiansa sekä tavoitteitansa eri asioiden suhteen, mikä on tärkeää elämänhallinnan vahvistumisen kannalta. Myös ryhmäkertojen toteutuksen aikana kortit olivat todella toimivia ja jokainen nuori lähti mukaan harjoitteisiin. Ryhmän vakituiset ohjaajat antoivat tästä myös hyvää palautetta. Heidän mielestään nuorten valmiudet oli otettu yksilöllisesti huomioon. Harjoitteet olivat päällisin puolin toimivia.

Ohjaajien mielestä monella nuorella oli puutteita ja haasteita kodin- ja taloudenhoidossa. Taitojen harjoittelu vahvisti nuorten elämänhallintaa. Harjoitteiden toimivuutta edesauttoi myös varmasti kurssin aikana ohjaajien oma osallistuminen jokaiseen harjoitteeseen ja tasavertaisuus. Nuoret vastaanottivat ohjaajat lämpimästi osaksi ryhmää. Koko ryhmätoiminnan ajan korostui dialogisuus ohjaajien ja nuorten välillä. Vastavuoroisuus on yksi dialogisuuden tärkeimmistä tekijöistä, ja siinä kaikki osapuolet pääsevät rakentamaan tilannetta ja vaikuttamaan yhteisiin asioihin (Mönkkönen 2007:87).

Ryhmäkerroilla esiintyi myös paljon erilaisia haasteita. Ryhmän ohjaaminen oli yksi haasteista ja siihen vaikuttivat ryhmän käytännöt ja ryhmä itsessään. Ryhmäkoko vaihteli jokaisella kerralla ja nuoret saattoivat tulla ryhmään mihin aikaan tahansa ja lähteä koska halusivat omien voimavarojensa mukaan, sillä osallistuminen oli vapaaehtoista. Vapaaehtoisuus vaikuttaa voimaantumiseen. Ihmisen itsenäisyyttä vähentää se, jos hänelle ei anneta mahdollisuutta tehdä päätöksiä omasta elämästään (Chamberlin 2013).

Ensimmäisellä kerralla ryhmän olisi voinut jakaa puoliksi ja seuraavilla kerroilla tähän oli varauduttu. Ruoanlaittokerralla ryhmä oli jälleen suuri, mutta jakoa ei kuitenkaan pystytty tekemään juuri sen vuoksi, että nuoret saapuivat eri aikoihin. Tilanteita ei pystytty ennakoimaan ja ohjaajien tuli sopeutua muuttuviin tilanteisiin. Aikataulu muuttui suunnitellusta todella paljon. Myös nuorten tunnetilat vaihtelivat paljon ja se loi omat haasteensa ohjaamiselle. Ohjaajilla ei ollut mitään henkilökohtaista tietoa nuorista, ainostaan se, mitä nuoret halusivat itsestään kertoa. Vakituiset ohjaajat antoivat palautetta muuntautumiskyvystä. Heidän mielestään ryhmän tunteet ja dynamiikka ovat alituisesti muuttuvaa. Vakituisten ohjaajien mukaan Mun koti -kurssin ohjaajat osasivat muuttaa päivän ohjelmaa nopeallakin aikataululla ryhmää parhaiten palvelevaksi ja joustavasti tilanteen mukaan.

Ryhmäläiset olivat eri tasoisia, joten heillä oli erilaisia tavoitteita kurssin suhteen. Elämänhallinta on kykyä uskoa omiin mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä ja muokata olosuhteita itselleen suotuisammiksi (Keltikangas-Järvinen 2008:255). Kaikki eivät asuneet vielä omillaan, vaan esimerkiksi vanhempiensa luona, eikä heillä tällöin ollut vielä kokemusta itsenäisesti asumisesta. Kurssi toimi kuitenkin hyvin, sillä jokainen nuori kokosi itselleen Mun koti-kansion, jolloin pystyy palaamaan kurssilla käytyihin asioihin, kun muutto omaan kotiin on ajankohtaista. Tämä olikin yksi kurssin kantavista tavoitteista. Kansio kulki mukana jokaisella toteutuskerralla.

Kansion toteuttamisessa oli kuitenkin haasteita sen vuoksi, että kaikki eivät olleet jokaisella kerralla paikalla. Jotkut nuoret saattoivat osallistua vain muutaman tunnin ajan koko toteutukseen, eivätkä tällöin saaneet koottua kansiota valmiiksi. Tämä oli ohjaajilla tiedossa ja se otettiin haasteena vastaan. Siksi jokaisella kerralla pyrittiin kuitenkin jakamaan materiaalia niille, jotka eivät olleet edellisellä kerralla mukana. Jotta jokaiselle nuorelle olisi ollut mahdollisimman paljon hyötyä kansiosta, olisi ollut suotavaa, että ryhmän jäsenet olisivat osallistuneet jokaiselle kerralle. Kurssi oli kuitenkin hyvin toiminnallinen, eikä kaikkien voimavarat välttämättä riittäneet jokaiselle kerralle osallistumiseen. Elämänhallinta voi vaihdella tilanteista riippuen (Keltikangas-Järvinen 2008:256). Kansion tavoitteena oli mahdollistaa nuorille paluu opittuihin asioihin ja uuden oppiminen materiaalin kautta.

Nuorilta kerättiin palautetta kirjallisena kaavakkeen avulla (liite 4) ja kahdeksan nuorta vastasi palautteeseen. Nuorten mielestä ryhmäkerroille oli ollut mukava tulla. Yleisesti ottaen nuoret arvioivat ryhmän ilmapiirin olleen hyvä, ainostaan yksi vastaajista oli eri

mieltä. Nuoret olivat arvioineet samoin uskalluksen ottaa osaa keskusteluun ja jakaa osaamistaan muille. Tässäkin yksi nuori oli eri mieltä asiasta. Jokainen arvioi pystyneensä olla oma itsensä. Nuorilta kysyttiin myös, kokivatko he, että kurssista oli heille hyötyä tulevaisuuden kannalta. Kuusi nuorta oli tästä samaa mieltä ja kaksi eri mieltä. Nuorten palautteen mukaan jokaisella kerralla joku oli oppinut jotakin uutta. Ensimmäinen ryhmäkerta sai uudesta opitusta seuraavanlaista palautetta: *”Noh se juttu siel suihkun alla nii sen putsailu”, ”Siivouksesta erilaisia mokia”, ”Vaatekaapin järjestys”, ”Siivouksesta”*. Myös ruoanlaittokerralla nuoret olivat oppineet seuraavaa: *”Kokkauksesta erilaisia”, Erilaisen tavan tehdä pizzan”*.

Aiheena nuoret kokivat kodinhoidon kiinnostaneen vaihtelevasti. Joitakin aihe kiinnosti paljon ja joitakin ei lainkaan. Ruoanlaitosta nuoret olivat kaikki yhtä mieltä ja kokeneet sen kiinnostavana. Puolet palautteen antajista olisivat kaivanneet lisäohjausta.

Nuorten kommentteja avoimesta palautteesta:

*”Pidin paljon ruoanlaitosta kaikkein eniten, koska ei voi koskaan oppia liikaa eri ruokalajeja! :D. En pitänyt paljon kodinhoidosta, sillä kaikki mitä tähän asti on käyty läpi, on tullut tehtyä ja opittua jo aikaa sitten :( ”*

*”Yhteinen keskustelu asioista. Yhdessä jakaminen”*.

Espoon Vamoksen Toimintakeskus-ryhmän vakituiset ohjaajat kokivat, että nuorille oli hyötyä kurssista ja että kurssi oli suunniteltu kohderyhmä huomioiden ja elämänhallintaa vahvistaen. Heidän mielestään nuoret saivat konkreettisia vinkkejä kodinhoitoon ja virittäytyivät miettimään omaa taloutta ja kodinhoitoa eri tavalla. He aikovat myös jatkossa hyödyntää materiaalia käsitellessään talouden- ja kodinhoitoa, jotka kuuluvat teemoina käsiteltäviin aiheisiin. Lisäksi heidän mielestään nuoret saivat muistutuksen siitä, minkälaisia asioita itsenäiseen asumiseen ja kodinhoitoon liittyy. Kehittämisideana ohjaajat mainitsivat, että ryhmään olisi voitu käydä tutustumassa useamman kerran etukäteen yhden kerran sijaan ja palautteessa ohjaajat kirjoittivat, että olisivat voineet myös itse tätä ehdottaa. Ohjaajat olivat kiitollisia kurssin toteutuksesta ja hyvästä yhteistyöstä.

Lopputuotteena Mun koti-ohjaajan kansiolla on varmasti käyttöä tulevaisuudessa. Espoon Vamos aikoo hyödyntää kansiota ja lisäksi he pyysivät lupaa laittaa kansion yleiseen Vamos-toiminnan materiaalipankkiin. Myös Nuorisosuntoliitto ry on ilmaissut

aikovansa hyödyntää ohjaajan kansiota ja lähti mukaan rahoittamaan opinnäytetyötä, mikä myös puolestaan kertoo opinnäytetyön aiheen tärkeydestä ja ajankohtaisuudesta. He näkevät Mun koti –ohjaajan kansion olevan oivallinen työväline, jonka avulla työntekijä voi helposti itse soveltaen toteuttaa nuorille kurssin kodinhoidosta. Opas on julkaistu Nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisy -hankkeen internetsivuilla <https://www.nal.fi/fi/nuorten+asunnottomuuden+ennaltaehkaisyhanke/materiaalit/asumisen+tyokaluja+ohjaus-+ja+neuvontatyohon/> ja jaettu lisäksi sähköisesti hankkeen verkostoille. Tämän lisäksi opas julkaistaan mahdollisesti myös Innokylässä, osoitteessa [www.innokyla.fi](http://www.innokyla.fi).

Innokylä on hyvinvointi- ja terveysalojen avoin innovaatioyhteisö, joka tarjoaa tietoa ja työkaluja kehitystyöhön sekä kehitettyjen käytäntöjen levittämiseen ja soveltamiseen. Innokylässä toimijat voivat löytää toisensa ja kehittää yhdessä. (Tietoa Innokylästä 2014.)

Kansion voi joko ladata Nuorisواسuntoliiton sivuilta erillisenä pdf-tiedostona tai theseuksen tietokannasta opinnäytetyön julkistamisen jälkeen, jotta jokaisella joka sitä haluaa hyödyntää, on siihen mahdollisuus.

## 8 Pohdinta

Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusimme yhdistää opinnäytetyöhön sosionomin koulutuksesta saatua teoretietoa ja työharjoittelusta saatua alan kokemusta sekä tehdä yhteistyötä jonkin alan toimijan kanssa. Pohtiessamme opinnäytetyötä sen yksi suuri lähtökohta oli se, että tekemällämme työllä olisi konkreettista hyötyä ja apua sosiaalialalla. Koulutuksen yhteydessä tehdyt työelämäharjoittelut nuorten parissa suuntasivat valintaamme opinnäytetyön kohderyhmästä, joksi valitsimme nuoret.

Ammattikorkeakoulun opetuksen tavoitteena on valmistaa opiskelija toimimaan alansa asiantuntijatehtävissä ja antaa valmiuksia ymmärtämään kehittämiseen ja tutkimukseen kohdistuvia perusteita. Opinnäytetyön on oltava työelämälähtöinen ja käytännönläheinen, osoittaen alan tietojen sekä taitojen hallintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö tähtää ammatillisessa kentässä toiminnan ohjeistamiseen, opastamiseen, järjestämiseen tai järjeistämiseen. Lisäksi toiminnallisessa opinnäytetyössä on suosituksena, että opinnäytetyölle löytyy toimeksiantaja, sillä sen kautta voi osoittaa laajemmin omaa osaamistaan ja se voi auttaa jatkossa työllistymisessä. Toimeksiannettu opinnäytetyö-

aihe lisää vastuuntuntoa, suunnitelmallisuutta ja tiimityötä ja tukee ammatillista kasvua (Vilkkä – Airaksinen 2003:9-10,16.)

Espoon Vamoksen kanssa yhteistyössä toteutettu opinnäytetyö, Mun koti-kurssi, oli työelämälähtöinen ja käytännönläheinen, sillä aihealueina kodinhoito ja ruoanlaitto kuuluivat ryhmässä käsiteltäviin teemoihin. Lisäksi käytännönläheisyys näkyy kansion materiaaleissa, jotka kohdistettiin nuorten arjen taitoihin. Myös Espoon Vamoksen ryhmän vakituiset ohjaajat antoivat hyvää palautetta kurssin kokonaisuudesta. Suunnittelimme neljän kerran ryhmäkokonaisuuden kohderyhmänä jo syrjäytyneille / syrjäytymisvaarassa oleville nuorille, elämänhallinnan tukemiseksi heidän tarpeensa huomioiden. Tämä osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa. Opinnäytetyössä toteutetulla Mun koti-ohjaajan kansiolla tulee varmasti olemaan apua sosiaalialalla nuorten parissa tehtävällä työllä, sillä kansio on jokaisen toimijan saatavilla internetistä opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Lisäksi opinnäytetyön yhteistyökumppanit levittävät myös kansiota eteenpäin.

Ammatillisuutemme kehittyi valtavasti opinnäytetyön suunnittelun, toteutuksen ja raportoinnin myötä. Ryhmän ohjaaminen vaati jatkuvaa muuntautumiskykyä eri tilanteisiin. Aikataulu, osallistujamäärä, nuorten tunnetilat sekä yksilöllisen ohjauksen antaminen loivat erilaisia haasteita. Pystyimme yhden tutustumiskerran pohjalta suunnittelemaan neljän tunnin mittaiset ryhmäkerrat juuri tälle kohderyhmälle ja suoriuduimme mielestämme hyvin kurssin ohjaamisesta ja toteutuksesta. Ryhmän vakituiset ohjaajat antoivat myös positiivista palautetta muuntautumiskyvystä erilaisten tilanteiden ja aikataulujen suhteen. Saimme kullannarvoista kokemusta ryhmän ohjaamisesta ja kehityimme siinä paljon sekä syvensimme oppimaamme tietoa käytäntöön. Toimimme opinnäytetyössä vastuullisesti, suunnitelmallisesti ja teimme tiimityötä niin keskenämme kuin Espoon Vamoksen sekä Nuorisoasuntoliiton kanssa. Nämä puolestaan tukivat ammatillista kasvuamme.

Opinnäytetyön Mun koti-kurssin aikana nuorten kanssa ruoanlaiton yhteydessä esiintyi erilaisia haasteita. Esimerkiksi jo sipulin pilkkominen oli vaikeaa ja osalla nuorista olisi selkeästi tarvetta laajemmalle ruoanlaittokurssille. Olemme myös sosionomin koulutuksen aikana työharjoitteluissa havainneet nuorten puutteelliset taidot ruoanlaitossa. Näiden havaintojen pohjalta kurssia voisi toteuttaa jatkossa kohdistuen esimerkiksi ruoanlaittoon painottuvaksi. Samoin kurssin voisi kohdistaa myös aihealueeltaan ainoastaan kodinhoitoon painottuvaksi ja käsitellä näin aihetta laajemmin. Kurssi voisi olla kestol-

taan pidempi, tuntimäärältään lyhyempi ja yksilöohjaukselle voisi olla enemmän mahdollisuuksia.

Kurssin voisi toteuttaa myös niin, että ryhmä ei toimisi osana jotakin valmista ryhmää, vaan että jäsenet koottaisiin vapaaehtoisten ilmoittautumisten pohjalta ja ilmoittautuminen olisi sitova. Ilmoittautuminen edesauttaisi sitä, että kurssille osallistuvat nuoret olisivat motivoituneita oppimaan ja olisivat joka kerta läsnä. Tällöin myös kansiota olisi nuorille mahdollisimman paljon hyötyä, jotta jokainen saisi kaiken materiaalin ja jotta nuoret olisivat myös motivoituneita kokoamaan itse kansion. Ryhmäkoko on todella oleellista rajata pieneksi, jotta ohjaaminen on helppoa ja jokainen on mahdollista huomioida yksilöllisesti. Lisäksi mitä pienempi ryhmä on, sitä kiinteämpi se on.

Huomioimme nuorten toiveet tutustumiskerralla kyselykaavakkeen avulla. Kurssia voisi kuitenkin toteuttaa myös niin, että ensimmäisellä toteutuskerralla suunniteltaisiin koko kurssin sisältö nuorten kanssa yhdessä käyttäen apuna Mun koti-kurssin ohjaajan kansiota. Opinnäytetyön toteutuksen yhteydessä tämä ei olisi ollut mahdollista ajanpuutteen ja nopean aikataulun takia.

Haasteista huolimatta opinnäytetyön aika oli antoisaa ja opettavaista. Löysimme työllemme rahoittajan, koska aihe oli ajankohtainen ja sille oli tarvetta. Tämä puolestaan tuki myös kurssin toteutuksen laatua. Alkuperäisenä suunnitelmana oli rahoittaa kurssi itse, jolloin emme olisi välttämättä pystyneet tarjoamaan samanlaista toteutusta nuorille. Yhteistyötä oli ilo tehdä yhteistyökumppaneiden kanssa, sillä se toimi hyvin. Opinnäytetyöllä tulee varmasti olemaan jatkossa merkitystä sosiaalialan ammattilaisten tehdessä työtä nuorten itsenäistymisen kanssa.

## Lähteet

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Hausjärvi: Tammer Paino Oy.

Aalto, Mikko 2002. Turvallinen ryhmä ja itseksi tuleminen. Forssa: Forssan kirjapaino Oy.

Adams, Robert 2008. Empowerment, participation and social work. New York: Palgrave Mcmillan.

Adams, Robert 2003. Social work and empowerment. Basingstone: Palgrave Mcmillan.

Ala-Kauhaluoma, Mika - Harkko, Jarkko - Korkeamäki, Johanna - Lehikoinen, Tuula - Lehtoranta, Pirjo - Notkola, Veijo - Pitkänen, Sari - Puumalainen, Jouni - Tuusa, Matti 2013. Nuorten syrjäytyminen - tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Eduskunta.

Avustukset myönnetään kansalaisjärjestötoimintaan 2013. Raha-automaattiyhdistys. Verkkodokumentti. <<https://www.ray.fi/fi/ray/toiminta/avustustoiminta/kenelle-avustuksia>>. Luettu 16.11.2013

Chamberlin, Judi 2013. A Working Definition of Empowerment. National Empowerment Center – Articles. Verkkodokumentti <[http://www.power2u.org/articles/empower/working\\_def.html](http://www.power2u.org/articles/empower/working_def.html)>. Luettu 2.1.2014

Engeström, Yrjö 1995. Kehittävä työntutkimus. Perusteita, tuloksia ja haasteita. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Euroopan komissio 2013. Taustatiedote. EU:n toimet nuorisotyöttömyyteen puuttumiseksi. Verkkodokumentti. <[http://europa.eu/rapid/press-release\\_MEMO-13-464\\_fi.pdf](http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-13-464_fi.pdf)>. Luettu 3.1.2014.

Fitzsimons, Anette – Hope, Max – Cooper, Charlie – Russell, Keith. 2011. Empowerment and Participation in Youth Work. Learning Matters Ltd. Short Run Press Ltd. Exeter.

Himberg, Lea – Jauhiainen, Riitta 1998. Suhteita. Minä, me ja muut. 1.painos. Porvoo: WSOY.

Hämäläinen, Juha 2000. Sosiaalipedagoginen strategia koulutuksesta ja työstä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi. Snellman-instituutti: Kuopio.

Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto. Helsinki.

Joskus pieni tuki on tarpeen n.d. Nuorisoasuntoliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.nal.fi/fi/nal-tietoa/asumisen+sisaltpalvelut/>>. Luettu 19.11.2013

Kataja, Jukka – Jaakkola, Timo – Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. PS-kustannus: Jyväskylä.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. WSOY: Juva.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY: Juva

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2000. Tunne itsesi, suomalainen. WSOY: Juva

Kemppinen, Pertti – Kemppinen-Rouvinen, Katriina 1998. Tee jotakin toisin - toiminnallinen elämänhallinta. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kiuru, Susanna 2013. Projektityöntekijä. Vamos Espoo. Espoo. Haastattelu 29.11.

Kurki, Leena 2006. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Miten nuorisotakuu toteutuu n.d. Nuorisotakuu. Verkkodokumentti <[http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/info/verkotot\\_ja\\_toteuttajat](http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/info/verkotot_ja_toteuttajat)>. Luettu 17.11.2013.

Mönkkönen, Kaarina 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Nuorisoasuntoliitto 2011. Nuorten asunnottomuuden ennaltaehkäisyhanke 2012-2015. Verkkodokumentti. <<https://www.nal.fi/binary/file/-/id/15/fid/581/>>. Luettu 19.11.2013

Nuorisotakuu auttaa eteenpäin n.d. Nuorisotakuu. Verkkodokumentti <<http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu/info>>. Luettu 17.11.2013

Nuorten asia on meidän asia 2012. Tasavallan presidentin kanslia. Verkkodokumentti. <<http://www.tpk.fi/public/default.aspx?nodeid=46542>>. Luettu 12.10.2013

Nuorten asumisen asiantuntija n.d. Nuorisoasuntoliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.nal.fi/fi/nal-tietoa/>>. Luettu 19.11.2013

Nuorten asunnottomuuteen johtava polku on katkaistava n.d. Nuorisoasuntoliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.nal.fi/fi/nuorten+asunnottomuuden+ennaltaehkaisyhanke/>>. Luettu 19.11.2013

Raitasalo, Raimo 1995. Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 1. Helsinki: Kelan omatarvepaino.

Raunio, Kyösti 2006. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. Sosiaali- ja terveysalan keskusliitto ry. Vaajakoski: Gummerus Oy.

Ray lyhyesti 2013. Raha-automaattiyhdistys. Verkkodokumentti. <<https://www.ray.fi/fi/ray/raytietoa>>. Luettu 16.11.2013

Roos, J.P – Hoikkala, Tommi 1998. Elämänpolitiikka. Teoksessa Hoikkala, Tommi - Roos, J.P (toim.): Esipuhe. Tampere: Tammer-Paino Oy. 7-19.

Savioja, Hannele 2007. Koulutekijät nuorten syrjäytymisriskiä selittämässä. Mitä syrjäytymisellä tarkoitetaan. Teoksessa Alatupa, Saija (toim.): Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta. Helsinki: Edita Prima Oy. 140-160.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisen perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto

Sosiaali- ja terveysministeriö 2003. Hallinnonalojen välisen syrjäytymisen työryhmän loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmämuistioita 2003:20. Verkkodokumentti < <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/syrjaytymis/loppuraportti.pdf>>. Luettu 17.11.2013.

Suomalaiseen hyvinvointiin yli miljoona euroa päivässä 2013. Raha-automaattiyhdistys. Verkkodokumentti. <<https://www.ray.fi/fi/ray/toiminta/avustustoiminta>>. Luettu 16.11.2013.

Presidentti Niinistö nuorten syrjäytymisestä: Tässä asiassa me kaikki olemme tekijöitä 2012. Tasavallan presidentin kanslia. Verkkodokumentti < <http://www.president.fi/Public/default.aspx?contentid=257071&nodeid=44807&culture=fi-FI>>. Luettu 17.11.2013.

Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen -työryhmä 2009. Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen – työryhmän raportti. Helsingin kaupungin hallintokeskus, turvallisuus- ja valmiusosasto. Verkkodokumentti < [http://www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrj%C3%A4ytymisen\\_ehk%C3%A4isy\\_ja\\_v%C3%A4hent%C3%A4minen.pdf](http://www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrj%C3%A4ytymisen_ehk%C3%A4isy_ja_v%C3%A4hent%C3%A4minen.pdf)> Luettu 17.11.2013.

Tietoa asunnonhakijoille n.d. Nuorisotasuntoliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.nal.fi/fi/asunnon+hakijoille/>>. Luettu 19.11.2013

Tietoa Innokylästä 2014. Innokylä. Verkkodokumentti <<https://www.innokyla.fi/tietoa-innokylasta>>. Luettu 4.2.2014.

Uudenmaan elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus 2013. Elokuun työllisyyskatsaus 8/2013. Verkkodokumentti. <<http://www.ely-keskus.fi/documents/10191/58415/Uudenmaan+ELY-keskuksen+elokuun+tyollisyyskatsaus+2013/8849d7c5-d75d-45d9-b070-8d20e995767d>>. Luettu 18.10.2013

Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007. Toiminnantarkastus kertomus 146/2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Edita Prima Oy.

VAMOS – Etsivä nuorisotyö n.d. Verkkodokumentti < <http://www.vamosnuoret.fi/etsiva-nuorisotyö>>. Luettu 20.10.2013.

VAMOS – Palvelukokonaisuus n.d. Verkkodokumentti <<http://www.vamosnuoret.fi/>>. Luettu 20.10.2013.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.



# KULUN KOTI

*Ohjaajan kansio*

*Yhteistyössä:*








*Mun koti- ohjaajan kansio on toteutettu osana opinnäytetyötä (Sosionomi AMK). Materiaali kehitettiin nuorille suunnatulle Mun koti- kurssille, joka toteutettiin yhteistyössä Espoon Vamoksen kanssa joulukuussa 2013. Kurssin tavoitteena oli vahvistaa itsenäistyvien nuorten elämänhallintaa ja kehittää uusia ryhmätoiminnan työmenetelmiä.*

*Kansio sisältää erilaisia ryhmätoiminnan harjoitteita, kuvallisia ohjeita kodinhuollon siivoustehtäviin, ohjeita pyykinpesuun, ruokailuun ja ruoanlaittoon sekä reseptit osion, johon voit kerätä reseptejä. Kaikki materiaali on vapaasti käytettävissäsi ja voit koota materiaaleista oman ohjaajan kansiosiosi.*

*Oloisia lukuhetkiä toivottavat kansion tekijät:*

*Vera Stenius ja Annika Sujew*

# *Sisällysluettelo*

	Ryhmätoiminnan harjoitteet	3-7
	Ohjeita kodinhuoltoon	8-20
	Ohjeita pyykinpesuun	21-24
	Ohjeita ruuanlaittoon ja ruokailuun	25-29
	Reseptit	30-



## Ryhmätoiminnan harjoitteet



**Kotikortit**

Pöydälle laitetaan lehdistä leikattuja kuvia erilaisista kotiin liittyvistä aiheista. Jokainen valitsee yhden itselleen mieluisan kuvan. Kun jokainen on valinnut itselleen kuvan, käydään vuorotellen kaikkien kuvat läpi. Omalla kohdallaan jokainen kertoo oman nimensä ja näyttää kuvansa muille. Olisi myös suotavaa, että puheenvuorossa oleva henkilö kertoisi miksi valitsi juuri kyseisen kuvan ja esimerkiksi yhden asian, mikä on hänelle tärkeää omassa kodissaan (halutessaan voi näyttää vain kuvan ja kertoa nimensä).

Tarvittavat välineet: 20 korttipohjaa, 20 lehdistä leikattua kotiaiheista kuvaa, liimaa ja sakset.

Tarkoitus: Tutuiksi tuleminen ryhmän jäsenten kanssa (ohjaajat nuoriin, nuoret ohjaajiin ja toisiinsa) ja mukavan sekä rennon ilmapiirin luominen.

**Mokakortit**

Ohjaajat ovat tehneet malliksi muutaman kortin ja kertovat tehtävänannon. Jokaiselle osallistujalle jaetaan 2-4 tyhjää korttia. Toiseen korttiin ryhmäläiset kirjoittavat jonkin moka, jonka ovat joskus tehneet. Moka tulee liittyä kodinhoitoon tai ruuanlaittoon. Esimerkiksi: "Laitoin pyykkikoneeseen vaalean paidan ja punaisen paidan. Pesun jälkeen vaalea paitani oli vaaleanpunainen." Kun nuoret ovat kirjoittaneet jonkin mieleensä tulevan moka korttiin ja kaikki ovat valmiita, vaihdetaan mokakortteja osallistujien kesken. Seuraavaksi jokaisen tulisi kirjoittaa toiseen korttiin vastaus, miten olisi voinut toimia toisin. Lopuksi kaikki kortit kootaan seinälle ja ne käydään yhdessä läpi. Ohjaajat teettävät kopiot korteista ja antavat ne ryhmän jäsenille. Harjoitteen voi suorittaa myös yhtenä ryhmänä jos yksintyöskentely tuottaa vaikeuksia.

Tarvittavat välineet: korttipohjia, kyniä

Tarkoitus: Omien virheiden hyväksyminen, hyvässä hengessä virheistä oppiminen (kaikille sattuu joskus virheitä).

**Ruokakortit**

Pöydälle levitetään erilaisia ruokakortteja (kuvia eri ruoka-annoksista). Jokainen valitsee yhden kuvan, joka on itselleen mieluisa. Kortissa oleva ruoka voi olla esimerkiksi ruoka, josta tykkää. Tämän jälkeen käydään kaikkien osallistujien kesken kierros, jossa jokainen näyttää oman korttinsa ja kertoo miksi valitsi juuri kyseisen kortin (kuvan voi myös vain näyttää jos ei osaa perustella valintaansa).

Tarvittavat välineet: 20 korttipohjaa, 20 lehdistä leikattua ruoka-aiheista kuvaa, liimaa ja sakset.

Tarkoitus: Johdatus aiheeseen (ruuanlaitto). Jokaisen osallistujan kuuleminen ja huomioiminen.

**Vertaa ja voita -taulukko hintavertailuun**

Jokaiselle osallistujalle jaetaan taulukko. Ruokakohtaan kirjoitetaan valmistettavan ruuan nimi. Ryhmässä käydään yhdessä läpi aineet, jotka tarvitaan ruuan valmistukseen. Jokainen ruoka-aine laitetaan omaan sarakkeeseen (huomaa numerot). Osallistujat ottavat taulukon mukaan lähtiessään kauppaan. Jokaiselle merkitylle ruoka-aineelle etsitään vähintään 2 eri hintaa ja samaan ruutuun merkitään myös pakkauksen koko (esim. kg.) sekä valmistaja. Kaupasta ostettavat aineet voidaan jakaa osallistujien

kesken, niin, että jokainen ryhmäläinen saa tehtäväkseen etsiä kaupasta hänelle osoitetut tuotteet. Taulukko löytyy sivulta 6.

Tarkoitus: Tuotteiden vertailu ja sen kautta käsityksen saaminen pakkauksien koon, merkkien ja hinnan merkityksestä ja vaikutuksista toisiinsa, tiedon ja konkretian yhdistäminen kaupassakäynnin kautta.

### **Reseptit haltuun -harjoite**

*Ennen harjoitteen toteuttamista:*

Ohjaajat antavat nuorille tehtävän edellisellä ryhmäkerralla. Jokaisen nuoren tehtävänä on tuoda mukanaan kaksi lempiruokareseptiään seuraavalle kerralle. Mikäli nuorella ei ole lempireseptejä voi hän etsiä kaksi mieleistään reseptiä joistakin lähteistä. Reseptit voivat olla pääruuista tai jälkiruuista. Mielellään kuitenkin yksi kumpaakin, jotta saadaan kaikenlaisia reseptejä.

Toteutus:

Jokaisella nuorella oli tehtävänä ennen ryhmäkerralle tuloa etsiä kaksi mieleistään reseptiä (jos joku osallistuja on unohtanut tehdä tehtävän voi hän esittelykierroksen jälkeen valita kaksi mieleistään reseptiä ohjaajien tuomista resepteistä). Jokainen nuori kertoo vuorollaan mitä reseptejä on valinnut ja mistä on löytänyt reseptit. Tämän jälkeen mietitään vielä osallistujien kanssa yhdessä mistä muista lähteistä reseptejä voisi löytää. Samalla kun nuoret kertovat mistä lähteistä reseptejä on löytynyt ohjaaja kokoaa lähteet ylös paperille. Tähän kirjoitetaan myös muut reseptien lähteet. Paperi jaetaan jokaiselle osallistujalle.

Reseptien esittelyn jälkeen tarkoituksena on käydä reseptikauppaa. Jokaisen ryhmän jäsenen tulee saada itselleen kaksi mieleistään reseptiä. Reseptit eivät voi olla omia, vaan reseptit pitää olla joltain toiselta ryhmän jäseneltä. Kun kaikilla osallistujilla on kaksi uutta mieleistään reseptiä saa hän pitää ne itsellään. Resepteistä voi ottaa myös kopioita, jos yksi resepti saavuttaa suuremman suosion ryhmän keskuudessa.

Muuta huomioitavaa:

Ohjaajat tuovat myös ryhmäkerralle mukanaan erilaisia ruokareseptejä, siltä varalta, että osallistujat ovat unohtaneet tuoda reseptejä tai eivät ole löytäneet niitä. Reseptit voivat olla reseptikirjoista, ilmaisreseptilehdistä tai internetistä.

Tarvittavat välineet: ruokareseptejä, paperia ja kyniä.

Tarkoitus: Reseptien löytämisen helpottaminen, reseptien jakaminen ja kokoaminen, yhdessä tekeminen, mukavan ilmapiirin luominen

### **Kodin pelisäännöt**

Jokaiselle jaetaan talon muotoinen pahvista leikattu paperi. Jokainen ryhmään osallistuja kirjoittaa paperiin oman kodin pelisäännöt. Miten minun kodissani on viihtyisää, kuinka usein siivoan ja miten pidän kodistani huolta. Pahvitalon voi liittää osaksi kansiota ja esimerkiksi myöhemmin kotiin mentäessä laittaa seinälle ohjeistukseksi.

Tarkoitus: Ryhmäkerroilla opittujen asioiden jäsenitys ja kokoaminen.

## Vertaa ja voita –taulukko hintavertailuun kaupassakäyntiä varten

Ruoka:				
Tarvittavat aineet/tuotteet				
	Nimi	Hinta 1/koko /valmistaja	Hinta 2/koko/ valmistaja	Hinta 3/koko/ valmistaja
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

VINKIT:

- Vertaillessasi tuotteita, kiinnitä huomiota niiden:
  - Kokoon
  - Sisältöön
  - Hintaan
  - Kuntoon/ulkonäköön
- Tarkasta tuotteista voimassaoloaika
  - Kuivatuotteet säilyvät pidempään kuin kylmässä säilytettävät tuotteet
  - Huomioi, että jotkin tuotteet säilyvät eri ajan avattuina ja avaamattomina (esim. raejuusto)





## Ohjeita kodin huoltoon



## **Siivouksessa tarvittavat koneet ja välineet**

- Pölynimuri
- Lattiaharja tai lasta
- Rikkalapio
- Varrellinen lattianpuhdistusväline
- Lattianpuhdistusmoppeja ja/tai -pyyhkeitä
- Eri värisiä siivousliinoja (esim. vessa: punainen vessanpöntölle, keltainen muille vessan pinnoille, muu huoneisto: vihreä pöydille ja hyllyille ja muille pinnoille, keittiö: sininen)
- Hankaussieni
- Wc-harja
- Ikkunanpesin
- Ikkunankuivain
- Suihkepullo
- Ämpäri

Lähde: <http://www.martat.fi/kodinhoito/siivous/siivousvalineet/>

## **Siivouskaapin perusaineet**

- käsitiskiaine, esim. Fairy (pH 6-8)
- yleispuhdistusaine, esim. Tolu (pH 6-8)
- hapan (pH alle 6) puhdistusaine kalkinpoistoon
- wc:n puhdistusaine tarvittaessa

## **Erikoistilanteisiin**

- emäksinen (pH yli 8) puhdistusaine
  - saunan puhdistusaine
  - lattioiden suoja- ja hoitoaineet lattiamateriaalin mukaan
  - uuninpuhdistusaine
  - lasinpesuaine
- kalustetekstiilien hoitoaine (mm. nahanhoitoaine)

Siivouksessa pärjää pitkälle jo muutamalla peruspesuaineella. Pinnat on hyvä muistaa puhdistaa säännöllisesti, noin kerran viikossa, jotta lika ei pääsisi pinttymään.

Lähde: <http://www.martat.fi/kodinhoito/siivous/siivousaineet/>

## SIIVOUSKALENTERI

### Päivittäin

- tuuleta ja jätä vuoteesi auki aamutoimien ajaksi
- sijaa vuoteesi
- järjestä tavarat paikoilleen
- siisti keittiö
- poista häiritsevät roskat ja tahrat

### Viikoittain

- imuroi lattiat, matot ja tekstiilipintaiset huonekalut
- pyyhi lattiat tarvittaessa nihkeällä liinalla
- pyyhi pölyt ja poista sormenjäljet pinnoilta
- pese wc ja kylpyhuone
- tyhjennä paperikorit
- hoida kukat

### Silloin tällöin

- pese ikkunat
  - järjestä ja pyyhi kaapit ja laatikot
  - puhdista valaisimet ja kirjahylly
  - pese lattiakaivo, tuuletusventtiilit, patterit
  - huolla kodinkoneet
  - puhdista sauna
  - puhdista lattiat perusteellisemmin, pyyhi myös lattialistat
  - puhdista seinät ja ovet
  - harjaa katosta pölyt ja hämähäkinseitit
- tuuleta ja pese sisustustekstiilejä (vuodevaatteet, päiväpeitot, matot, verhot).

## Lattiakaivon puhdistus

Pese lattiakaivo silloin tällöin lattian pesun yhteydessä ainakin kerran/kaksi vuodessa ja tarpeen mukaan useammin (jos huomaat pahaa hajua/vesi imeydy kunnolla kaivoon). Käytä aina suojakäsineitä lattiakaivoa puhdistatessasi. Asukas on vastuussa lattiakaivon puhtaudesta.

Puhdistusta varten tarvitset:

- suojakäsineet
- vanhan tiskiharjan
- ruuvimeisselin
- Pesuainetta (kloriitti tai astianpesuaine)
- Pesuvadin (tai muovipussin)

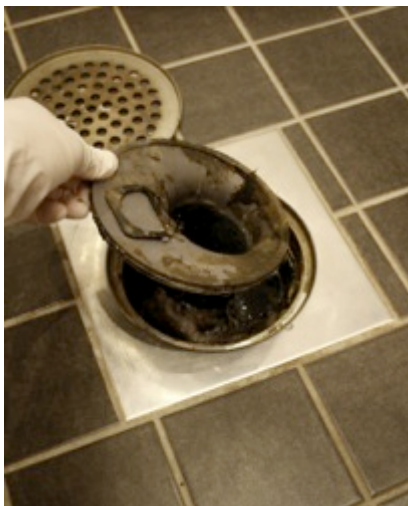


Puhdistusohje:

- Nosta ritilä pois ruuvimeisselin avulla.



- Nosta lattiakaivon suodatin/siivilä pois ja tyhjennä hiukset ja muu kertynyt lika esimerkiksi muovipussiin/ämpäriin käyttäen apuna talouspaperia.



- Puhdista lattiakaivo pesuaineella ja tiskiharjalla. Muista puhdistaa myös itse suodatin/siivilä ja lattiakaivon kansi molemmin puolin



- Laske lattiakaivoon puhdasta vettä ja laita suodatin/siivilä ja kansi paikoilleen.



## Hajulukon puhdistus

Puhdista hajulukot (kylpyhuone/keittiön tiskiallas) ainakin kerran vuodessa, tarpeen mukaan useammin. Asukas on vastuullinen huolehtimaan hajulukkojen puhdistamisesta.

Puhdistusta varten tarvitset:

- suojakäsineet
- ämpäriin

Puhdistusohje:

- Tyhjennä allaskaappi ja irrota mahdolliset laatikot/hyllyt/roskakorit.



- Aseta hajulukon alle vati/ämpäri vettä varten, jotta sitä ei valu kaappiin.



- Kierrä hajulukko auki, tyhjennä vesi vatiin/ämpäriin. puhdista mahdolliset liat sekä huuhtelee hajulukko vedellä.



- Kierrä hajulukko takaisin paikoilleen ja tarkista, ettei se vuoda vettä laittamalla hana päälle. Laita laatikot/hyllyt/roskakorit takaisin paikoilleen.

## Liesituulettimen rasvasuodattimen puhdistus ja pesu

Huomioitavaa:

Liesituulettimia on erilaisia, ja juuri oikean puhdistusohjeen löydät liesituulettimen käyttöohjekirjasta. Tässä kuitenkin yksi ohje yhdenlaisen liesituulettimen rasvasuodattimen pesuun. Pese rasvasuodatin tarpeeksi usein, ainakin kaksi kertaa vuodessa ja tarpeen mukaan useammin. Esimerkiksi huonosti toimiva liesituuletin on merkki siitä, että on aika pestä/vaihtaa rasvasuodatin. Suodattimeen kertyvä rasva voi aiheuttaa palovaaran, joten asukas on velvollinen huolehtimaan sen puhtaudesta.

Ennen, kuin aloitat pesun tarkasta voiko rasvasuodattimen pestä vai pitääkö se vaihtaa kokonaan uuteen (tieto löytyy ohjekirjasta). Kytke liesituulettimen virta pois jos mahdollista. Yleensä rasvasuodatin on metalliverkkoa, vaahtomuovia tai kuituvanua, mikä kestää pesua.

Puhdistusta varten tarvitset:

- Tiskiharjan ja astianpesuainetta

Puhdistusohje:

- Irrota liesituulettimen kehikko, jotta saat rasvasuodattimen pois. Yleensä kehikko lähtee irti joko kierittämällä nappeja tai työntämällä niitä eteenpäin pitkin kiskoja (niin kuin kuvassa).



- Irrota rasvasuodatin painamalla sitä alhaalta ylöspäin, jotta saat sen irti kehikosta.



- Pese rasvasuodatin kuumalla vedellä tiskiharjalla ja astianpesuaineella.



- Huuhtele rasvasuodatin kunnolla astianpesuaineesta ja kuivaa huolellisesti ennen takaisinlaittoa.



## Ilmanvaihtoventtiilien puhdistus

Pidä ilmanvaihtokanavat ja -järjestelmät puhtaana. Näin voit vaikuttaa myös asunnon terveelliseen ja raikkaaseen sisäilmaan. Katso vinkit, miten voit puhdistaa ilmanvaihtoventtiilit. Ilmanvaihtoventtiilien puhdistus on asukkaan vastuulla.

Puhdistusohje:

- Puhdista venttiilit lattiamopilla tai lämpimällä vedellä kostutetulla kertakäyttöliinalla, voit käyttää yleispuhdistusainetta pesussa. Voit myös imuroida venttiilin ympäriltä.



(Kuvat: martat.fi)

- Venttiilejä on myös toisenlaisia. Kts. kuva alla. Myös nämä venttiilit voit puhdistaa liinalla.



Kuva: Vera Stenius

## **Jääkaapin puhdistus**

- Käännä lämpötilansäädin sulatusasentoon ja tyhjennä jääkaappi.
- Jos kaappiin on kertynyt jäätä, kuumavesiastiat nopeuttavat sulamista. Älä irrottele huurretta veitsellä, ettet riko jäähdytysjärjestelmää.
- Irrota hyllyt ja pese ne astianpesuaineella. Pyyhi tyhjä jääkaappi astianpesuainevedessä kastetulla puhtaalla liinalla. Pyyhi myös ulkopuoli.
- Anna jääkaapin pintojen kuivua ennen uudelleen täyttämistä.
- Kytke virta ja järjestä tavarat jääkaappiin.
- Jääkaappi tulee puhdistaa riittävän usein.

Lähde: <http://www.martat.fi/kodinhoito/kodinkoneet/jaakaappi/>

## **Pakastimen sulatus**

- Pane laite pakastuskytkennälle hyvissä ajoin ennen sulattamista, näin pakasteet ovat kylmempiä ja kestävät sulatusvaiheen paremmin.
- Kytke pakastimesta virta pois. Nosta korit pakastimesta tai lado pakasteet esimerkiksi sanomalehdillä vuorattuihin pahvilaatikoihin tai kylmälaukkuihin. Peitä korit huovilla tai sanomalehdillä. Talvella voit viedä pakasteet ulos, esimerkiksi parvekkeelle.
- Tee tyhjennyksen aikana inventaario pakastetuista tuotteista ja lajittele ne omiksi ryhmikseen.
- Jätä pakastimen ovi tai kansi auki. Jään sulamista voi nopeuttaa laittamalla lämminvesiastian pakastimeen. Sulatusta voi jouduttaa myös keräämällä jäälevyt pois ennen kuin ne sulavat vedeksi. Ole varovainen ettet riko seiniä tai jäähdytysputkia. Pakastimen pohjalle sulanut vesi ohjautuu pohjassa mahdollisesti olevan aukon tai pohjatason etureunassa olevan kourun kautta pakastimen ulkopuolelle laitettuun astiaan. Muussa tapauksessa vesi kerätään laitteen pohjasta.
- Pyyhi pakastin sisältä astianpesuaineveteen kostutetulla siivousliinalla. Pese irtosat. Pyyhi myös ulkopuoli ja pakastimen takaosa.
- Anna pakastimen kuivua ja tuulettua.
- Kytke pakastin pakastuskytkennälle. Laita pakasteet takaisin pakastimeen. Pakastimen säätö palautetaan säilytyskytkennälle, kun pakastimen sisälämpötila on -18 astetta

Lähde: <http://www.martat.fi/kodinhoito/kodinkoneet/pakastin/>

## Uunin puhdistus

- Pyyhi uunin pohja ja seinät kostealla sienipyyhkeellä tai mikrokuituliinalla. Mieto käsiastianpesuliuos irrottaa rasvalian.
- Kokeile mäntysuopaliuosta.
  - Levitä mäntysuopaliuosta tahrojen pinnalle.
  - Kuumenna uuni +50 asteeseen.
  - Kun uuni on hetken jäähtynyt, harjaa pehmeällä harjalla ja pyyhi veteen kostutetulla liinalla.
- Kokeile ruokasoodasta (2 rkl), suolasta (2 rkl) ja kuumasta vedestä (noin 2 rkl) tehtyä tahnaa.
- Joskus tarvitaan uuninpuhdistusainetta ja liotusta. Pinnat vaativat huuhtelemista pesun jälkeen. Uuninpuhdistusaineet ovat vahvasti emäksisiä (pH yli 11), joten noudata ehdottomasti käyttöohjeita. Käytä suojakäsineitä. Suojaa lattia esimerkiksi sanomalehdellä, ettei uuninpuhdistusaine syövytä lattiamateriaalia.

## Uunipeltien puhdistus

- Puhdista uunipellit astianpesuaineella ja liottamalla.
- Kokeile ruokasoodaa.
- Pinttyneeseen likaan voit kokeilla erikoispuhdistusaineita. Pesun jälkeen pellit on huuhteltava ja kuivattava.
- **Karhunkieli ei ole hyvä puhdistaja, sillä se saattaa aiheuttaa jatkossa ruoan palamisen peltiin. Älä käytä naarmuttavia työvälineitä.**

Lähde: <http://www.martat.fi/kodinhoito/kodinkoneet/uuni/>

## Mikron puhdistusohjeet

**Pidä mikroaaltouunisi puhtaana, jotta lika ei kovetu sen pintaan ja ala kerätä bakteereja!**

- Irrota lasialusta ja pese tiskiharjalla, huuhtelee ja kuivaa.
- Pyyhi uunin päällinen ja sisäosat kostealla siivousliinalla. Puhdistusaineeksi sopii astianpesuaine.
- Jos lika on tarttunut kiinni seinämiin, painele kostealla siivousliinalla lian irrottamiseksi.
- Vältä runsasta vedenkäyttöä ja hankaavia välineitä ja aineita.
- Pese myös suojakupu käytön jälkeen.
- Tarkista välillä tiivisteiden puhtaus.

Lähde: <http://www.martat.fi/kodinhoito/kodinkoneet/mikroaaltouuni/>

## MUOVIPUSSIN TAITTO-OHJE



1. Levitä muovipussi aukinaiseksi.



2. Taita toinen reuna keskelle.



3. Tee sama myös toiselle reunalle, lait-  
taen se edellä taitellun päälle.



4. Aloita pussin päädystä taittamaan  
kolmioita.



5. Käännä aina uusi kolmio, kunnes olet  
pussin loppupäässä.



6. Sujauta lopuksi pussin kahvat vielä kolmion sisään.  
Nyt sinulla on pussi kauppaostoksia varten.



## Ohjeita pyykinpesuun



## **PYYKINPESU**

### **Lajittele pyykki**

1. värin mukaan: tummat, vaaleat ja valkoiset erikseen
2. pesumenetelmän ja -lämpötilan mukaan
3. likaisuuden mukaan, pese hyvin likaiset vaatteet erillään.

### **Ennen pesua**

- tyhjennä taskut, sulje vetoketjut ja tarranauhat ja hakaset
- avaa napit, solmi vyöt ja pitkät nauhat
- käännä samettivaatteet, jäykät ja voimakasväriset puuvillavaatteet kuten farkut sekä kuvalla (esim. printtipaidat) varustetut paidat nurinpäin
- poista vaikeat tahrat ennen pesua
- pese sukkahousut ja rintaliivit pesupussissa
- sulje rintaliivien hakaset, kaarituellisia rintaliivejä ei suositella pestäväksi koneessa
- valitse pesuohjelma ja pyykinpesuaine pyykin mukaan.

### **Noudata vaatteiden pesuohjeita**

- Kirjavista puuvillatekstiileistä värit voivat sekoittua suositusta alhaisemmissa lämpötiloissa
- Suositusta korkeampi lämpötila voi kutistaa vaatetta tai haalistaa sen värejä

Voimakasvärisistä tekstiileistä voi lähteä väriä muutaman pesukerran, mikä mainitaan usein hoito-ohjeessa. Pese asukokonaisuus aina samalla kertaa.
































### **Pesun jälkeen**

- Oio vaatteet ravistamalla niitä, ja ripusta ne kuivumaan ilmastavasti tai kuivaa koneellisesti kuivausrummussa, jos se on ohjeissa sallittu.

## VAATTEIDEN HOITO-OHJEMERKIT

Inspecta

TEKSTIILIEN HOITO-OHJESYMBOLIT

 VESIPESU	 VALKAISU	 RUMPUKUIVAUS	 SILITYS	 KEMIALLINEN PESU
 Normaali Ohjelma	 Valkaisu sallittu	 Normaali rumpukuivaus	 Silitys enintään 200 °C	 Kemiallinen pesu tetra-kloori-eteenillä
 Varovainen ohjelma		 Varovainen rumpukuivaus (alempi lämpötila)	 Silitys enintään 150 °C	
 Normaali Ohjelma			 Vain happi-valkaisu sallittu	 Silitys enintään 110 °C
 Varovainen ohjelma	 Valkaisu kielletty	 Rumpukuivaus kielletty	 Silitys kielletty	 Kemiallinen pesu hiili-vedyllä
 Normaali ohjelma	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noudata hoito-ohjetta.</li> <li>Lajitele pyykkiä värin mukaan – pese vaaleat ja tummat vaatteet erikseen.</li> <li>Lämpötilamerkintä pesusoihossa ilmaisee korkeimman sallitun pesulämpötilan.</li> <li>Viiva (=palkki) hoito-ohjemerkin alla ilmaisee, että vaate tulee pestä ohjelmalla, jonka mekaaninen vaikutus on normaali-ohjelman vaikutusta vähäisempi. Mekaanista vaikutusta vähentävät esim. vähäisempi kerralla pestävän pyykin määrä, suurempi vesimäärä ja kevyempi linkous.</li> <li>Kemiallisen pesun kirjaimet hoito-ohjeessa ilmaisevat pesulalle mitä liuottimia ja mitä puhdistusmenetelmää kulloinkin voi käyttää.</li> <li>Värin epätasaista kulumista pesussa vähennetään pesemällä voimakasväriset vaatteet nurin käännettyinä. Tämä vähentää myös oleellisesti vaatteiden pinnan nypyyntymistä.</li> <li>Lisäksi on käytössä luonnollista kuivatusta kuvaavia symboleja, esim.  ja . Lisätietoa näistä merkinnöistä ohjeessa TSL 23-901, kohta 8.</li> </ul> <p>(Tekstiilien hoito-ohjeiden ilmoittaminen Standardin SFS-EN ISO 3758 ja ohjeen TSL 23-901 pohjalta)</p>			
 Varovainen ohjelma				
 Varovainen ohjelma				
 Erittäin varovainen ohjelma				
 Vain käsipesu sallittu, max 40°C				
 Vesipesu Kielletty				
				 Kemiallinen vesipesu eli emulsio-pesu
				 Kemiallinen vesipesu kielletty

## PESUKONEEN HUOLTOVINKKEJÄ

- Pese tyhjällä koneella 90 asteen (esipesuton) pesuohjelma normaalin pesuaineen kanssa vähintään kerran, pari vuodessa.
- Voit käyttää myös kaupasta saatavia pyykin- tai astianpesukoneen puhdistusainetta. Tarkista, sopivatko aineet omaan koneeseesi.
- Puhdista silloin tällöin myös koneen täyttöaukon ympärillä oleva kumikaulus esim. astianpesuharjalla ja puhdistusaineella ja vedellä. Kuivaa hyvin. Pese tämän jälkeen kone vielä tyhjänä.
- Käytä välillä korkeita pesulämpötiloja. Se ehkäisee mahdollisten sakkautumien kertymistä koneeseen.
- Pidä pesu- ja huuhteluainelokerot puhtaina ja pyyhi pois pesuaineroiskeet. Pyyhi välillä myös kone päältä sekä lasiluukku.
- Tarkista ja puhdista koneen nukkasihti ja/tai poistoputkisäännöllisesti käyttöohjeiden mukaisesti. Kaikissa koneissa ei ole erillistä nukkasihtiä.



## Ohjeita ruuanlaittoon ja ruokailuun



## Ravitsemuksen Abc - hyvinvoinnin aakkoset

Ruoka vaikuttaa monella tavalla ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

- **Fyysisen hyvinvoinnin** kannalta ravinnon tehtäviä ovat janon ja nälän poistaminen, riittävä ravintoaineiden saanti sekä sairauksien ehkäisy ja hoito.
- **Henkistä hyvinvointia** edistävät esimerkiksi maukkaan ruoan tuottama mielihyvä, valinnan mahdollisuudet sekä ruokailuympäristön viihtyvyys.
- **Sosiaalista hyvinvointia** luovat yhteiset ruokahetket, ruokaperinteiden siirtäminen, juhlatilaisuudet ja vieraanvaraisuus.

Tee viisaita valintoja:

- Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä.
- Syö täysjyväleipää ja -puuroa.
- Käytä kasvirasvaveitettä leivälle ja suosi öljyjä.
- Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa.
- Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta juo janoon vettä.
- Valitse vähäsuolaisia ruokia.
- Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia

### Lautasmallit:

**Lautasmalli on havainnollinen esimerkki hyvästä ateristiasta. Kun kokoat aterian lautasmallin mukaan, syöt monipuolisesti eikä sinun tarvitse huolehtia yksittäisten ravintoaineiden saannista.**

- Täytä puolet lautasesta kasviksilla, tuoreilla ja/tai kypsennetyillä.
  - Perunan, viljalisäkkeen, riisin tai pastan osuus on noin neljännes.
  - Täytä lautasen loppuneljännes kala-, liha- tai munaruoalla. Tai valitse vaihtoehtoisesti palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävää kasvisruokaa.
  - Juo aterialla rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.
  - Syö lisäksi leipää, jonka päälle sipaiset kasvirasvaveitettä.
  - Nauti jälkiruoksi marjoja tai hedelmiä. Maitovalmisteiden ja jälkiruokien voit siirtää myös välipalaksi.
- Keittoateria

Keitoissa on useimmiten kasviksia, perunaa sekä lihaa tai kalaa. Kirkkaaseen nesteeseen tehty keitto on usein kevyempää kuin maito- tai kermapohjainen. Voit lisätä kasvisten määrää aterialla lisäkesalaatilla tai lisäämällä niitä leivän päälle. Ota ruokajuomaksi maito tai vesi, jos ateriaan sisältyy maitotuotteista tehty jälkiruoka.



- Salaattiateria

Ruokaisa salaatti on mainio esimerkki lautasmallin mukaisesta ateriasta. Valitse kostukkeeksi öljypohjainen kastike, ruokajuomaksi lasillinen rasvatonta maitoa ja kaveriksi täysjyväleipä, jonka päälle sipaiset kasvisrasvaveitettä.



- Pasta-ateria

Pasta-annoksesta saa helposti paljon energiaa, siinä on yleensä pastaa yli neljännes. Energiapitoisuuteen vaikuttavat toki myös pastakastikkeen raaka-aineet. Suosi täysjyväpastaa höystettynä paljon kasviksia sisältävällä, tomaattipohjaisella kastikkeella ja jätä kermakastikkeet arkena vähemmälle.

Lisää ateriaasi lisäkesalaatti ja siihen tilkka öljykastiketta, lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää sekä marjoja tai hedelmä jälkiruoaksi. Leivän voi jättää pasta-aterialta pois.



- Wokkiateria

Wokit koostuvat usein luonnostan lautasmallin mukaan: annoksessa on paljon kasviksia, noin neljännes riisiä tai nuudeleita ja neljännes lihaa, kanaa, kalaa tai proteiinipitoisia kasviksia. Valitse aterian lisäkkeeksi täysjyväleipää ja rasvatonta maitoa tai piimää sekä jälkiruoaksi hedelmiä tai marjoja.



- Einesateria

Monista einesruoista saa terveellisen ja monipuolisen aterian, kun niitä hieman täydentää. Valitse sellainen eines, jonka energiansisältö on kohtuullinen ja jonka rasvapitoisuus on alhainen.

Täydennä einesateriaa salaatilla, leivällä ja ruokajuomalla. Tarkkaile myös aterian suolapitoisuutta.



## Pakastaminen

### **Muistilista:**

1. Aseta pakastin pakastuskytkennälle noin 1/2 - 1 vrk ennen kuin alat pakastaa. Jos pakastettavaa on hyvin vähän, pakastustehoa ei tarvita.
2. Pakasta vain ensiluokkaisia tuotteita ja raaka-aineita.
3. Käsittele ruoka-aineet nopeasti.
4. Valitse kullekin ruoka-aineelle oikea pakkausmateriaali. Pakkaa voimakasaromiset tuotteet tiiviisti.
5. Pakasta tuotteet sopivan kokoisina kertannoksina. Muotoile pakkaukset mahdollisimman litteiksi, poista ilma ja sulje tiiviisti.
6. Jätä nestemäisille aineille laajenemisvaraa yksi kymmenesosa astian tilavuudesta.
7. Merkitse pakkauksen päälle selvästi sisältö ja pakkauspäivämäärä.
8. Jäähdytä pakastettavat tuotteet ennen pakastamista.
9. Pakasta kerralla enintään pakastustehon ilmoittama määrä.
10. Pakasta pakastushyllyillä tai pakastusosassa ja säilytä koreissa.
11. Sulata pakastimesi silloin, kun huurrekerroksen paksuus on 1/2 - 1 cm.
12. Älä pakasta vain pakastamisen ilosta. Muista myös käyttää pakasteita!

(Lähde: [http://www.martat.fi/ruoka/sailonta/pakastaminen/pakastajan\\_muistilista/](http://www.martat.fi/ruoka/sailonta/pakastaminen/pakastajan_muistilista/))

### **Pakasteiden säilyvyys**

Ruoka-aineen rasvapitoisuus vaikuttaa eniten säilyvyysaikaan. Marjat ja kasvikset säilyvät satokaudesta toiseen. Rasvaisen lihan ja kalan säilyvyysaika on sen sijaan melko lyhyt.

Elintarvikkeiden keskimääräisiä säilyvyysaikoja:

- marjat 10-12 kk
- kasvikset 10-12 kk
- yrttimausteet 4-6 kk
- juuresraaste 3-4 kk
- naudanliha 8-10 kk
- lampaanliha 8-10 kk
- sianliha 3-6 kk
- siipikarja 3-6 kk
- jauheliha 1-2 kk
- kalat 1-3 kk
- leivonnaiset 1-9 kk

(Lähde: <http://www.martat.fi/ruoka/sailonta/pakastaminen/>)



Kuva: martat.fi

## Työvälineet ruoanlaittoon

**Työvälineiden tarve riippuu kokkausinnosta. Jos kotona nauttii vain välipaloja ja lämmittää valmisruokia, selviää vähemmällä. Innokas kokkaaja ja leipuri tarvitsee enemmän välineitä.**

Suuri perhe tarvitsee enemmän ja suurempia kattiloita ja paistovuokia kuin pienperhe.

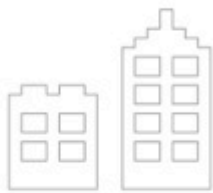
Työvälineiden laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Laadukkailla välineillä pärjää jopa vuosikymmeniä.

### **Keittiön perusvälineet**

- 2-3 leikkuulautaa
- leipäveitsi
- sileäteräinen yleisveitsi tai kokkiveitsi
- juuresveitsi
- perunankuorimisveitsi
- veitsenteroitin
- juuresharja
- keittiösakset
- juustohöylä
- perunasurvin
- raastinrauta
- 2-3 erikokoista kauhaa
- haarukkavatkain
- kierrevatkain
- 1-2 paistinlastaa
- siivilä
- 2-4 erikokoista ruoanvalmistuskulhoa
- kaavin
- voitelusivellin
- mittasarja
- kahvimitta
- 1 litran mittakannu
- tölkinavaaja
- kruunukorkinavaaja
- korkkiruuvi
- 2-3 eri kokoista kattilaa tai kasaria (esim. 1,5 l, 3 l, 4 l)
- 1 paistinpannu (esim. 24-26 cm) tai paistokasari
- 1-2 uunivuokaa
- sähkövatkain
- kannellisia säilytysrasioita

### **• Kotileipurille**

- 1 piirakkavuoka
- 1 rengasvuoka
- 1 täytekakkuvuoka
- 1 leipävuoka
- 1 muffinssivuoka
- kaulin
- taikinapyörä
- piparkakku- ja torttumuoiteja
- pursotin



## Reseptit



Macarons

3 valkuaista  
200g mandelmeikuria (2,75dl)  
220ml mansikkijauhetta (120g)  
pipaus suolaa  
50g sokeria

TIETÄ

- 1 huoneenlämpiset munat
- 2 vatkaa munia 8-10min
- 3 Siivilöi mansikan & mansikkijauhe
- 4 Yhdistä ainekset ja käännä 65-75 kertaa
- 5 Kepsuottele pehmeä
- 6 Anna kuivua 30min →

4 äggvitor  
2,5 dl mandelmjöl }  
4 dl florsocker } *Janika*  
0,5 dl socker }

Tähän osioon voit kerätä erilaisia reseptejä alkuruuista, pääruuista ja jälkiruuista. Voit myös koota reseptit haltuun -harjoitteesta saadut reseptit tähän.

Esimerkiksi:

Kotitekoinen pizza

2dl vettä

25g hiivaa

0,5dl öljyä

5dl jauhoja

Täytteet oman maun mukaan:

*Esim. Kinkku-ananas pizza*

- 1 tlk. tomaattimurskaa / pyrettä

- Pussi kinkkusuikeleita

- 1prk. ananasta

- Pussi juustoraastetta

Ohje:

Mittaa 2 dl vettä mikron kestävään kulhoon ja lämmitä mikrossa kädenlämpöiseksi. Murena hiiva käsin joukkoon ja sekoita. Mittaa 0,5dl öljyä ja sekoita.

Lisää 5dl jauhoja ja vaivaa taikina lopuksi kädellä. Levitä leivinpaperin päälle pellille.

Levitä tomaattimurska / pyre pohjan päälle. Lisää täytteet ja juustoraaste. Levitä liina pizzan päälle ja anna kohota lämpimässä paikassa ainakin 15 minuuttia.

## Ryhmätoiminnan aikataulu

### 1.Toteutuskerta / Kodinhoito / 10.12.2013

10.00-10:45 Aamupala / kotikortit

*tauko*

11.00-11.45 Mokakortit

*tauko*

12.00-12.45 Kodin huolto

*tauko*

13.00-14.00 Pyykinpesu

**Info:** Koti- ja mokakorttien harjoitus löytyy harjoitteet osiosta. Kodin huollossa käymme läpi jääkaapin- ja mikron pesua ja toteutamme jonkin pesun konkreettisesti. Annamme kuvallista materiaalia sellaisista huoltotehtävistä (esim. lattiakaivon tyhjennys), joita emme voi toteuttaa paikan päällä. Pyykinpesussa käymme läpi pesumerkkitaulukkoa. Jokainen ryhmäläinen saa oman taulukon ja katsoo omista vaatteistaan, mitä merkkejä niistä löytyy.

### 2.Toteutuskerta / Ruuanlaitto / 11.12.2013

10.00-10:45 Aamupala / Ruokakortit

*tauko*

11.00-11.45 Ruokien äänestys

*tauko*

12.00-12.45 Vertaa ja voita

(kaupassa käynnin pohjustus/ taulukon läpikäynti)

*tauko*

13.00-14.00 Kaupassakäynti

**Info:** Ruokakortit ohjeistus löytyy harjoitteet osiosta. Ruokien äänestys osiossa olemme valinneet 6 ruokavaihtoehtoa valmiiksi, josta osallistujat äänestävät valmistettavan ruuan. Jokaiselle osallistujalle jaetaan ”Vertaa ja voita”- taulukko ja käydään läpi mitä, sillä tarkoitetaan. Ohjeistus tähän löytyy myös harjoitteet osiosta. Tämän jälkeen lähdemme konkreettisesti nuorten kanssa kauppaan (mikäli jotkut nuoret eivät halua lähteä mukaan, toinen ohjaajista jää heidän kanssaan ja harjoite voidaan toteuttaa Vamoksen tuotteita hyödyntäen). Kaupassakäynnin jälkeen tuotteet säilötään oikein ja harjoite puretaan.

**3.Toteutuskerta / Ruuanlaitto / 17.12.2013**

10.00-10:45 Aamupala / Kuulumiset  
(reseptit haltuun – aloitus)

*tauko*

11.00-11:45 Reseptit haltuun - jatkuu

*tauko*

12.00-12:45 Ruuanlaitto

*tauko*

12.55-14 Kattaus / ruokailu

**Info:** Reseptit haltuun harjoitus löytyy harjoitteet osiosta. Ruuanlaitossa pyrimme jakamaan tehtävät kiinnostuksen mukaan ja otamme huomioon ryhmäläisten voimavarat. Nuoret saavat kattaa myös pöydän. Tämän jälkeen nautimme valmistetun ruuan antimista.

**4.Toteutuskerta / Kansioden koonti ja palaute / 18.12.2013**

10.00-10:45 Aamupala / suullinen palaute

*tauko*

11.00-11.45 Lisämateriaalin jakaminen ja läpikäynti/ Kodin pelisäännöt -harjoite

*tauko*

12.00-12:45 Kansion kannen ja välilehtien askartelu / herkkuhetki

*tauko*

13.00-14.00 Askartelu jatkuu ja kirjallisen palautteen kerääminen

LOPETUS!

**Info:** Keräämme aamupalan yhteydessä suullista palautetta kurssista. Jaamme lisämateriaalia aiheista mitä emme ole ehtineet käydä läpi, johon nuoret voivat perehtyä omalla ajallaan. Kodin pelisäännöt -harjoite löytyy harjoitteet osiosta. Työskentely jatkuu kansioden kansilehtien ja välilehtien askartelulla. Mikäli kaikki eivät halua askarrella, on myös mahdollista laittaa kansioon ohjaajien suunnittelema valmis kansilehti. Tarkoituksena on askartelun yhteydessä tarjota nuorille herkkuhetki ryhmätoiminnan päätökseksi. Lopuksi keräämme kirjallisen palautteen kurssista.

## Palautelomake ohjaajille

Oliko ryhmäkerrat suunniteltu hyvin kohderyhmä huomioon ottaen?

Olivatko harjoitteet toimivia ryhmälle?

Minkälaista hyötyä kurssista on mahdollisesti ollut nuorille?

Aiotteko jatkossa hyödyntää ohjaajan kansiota/onko materiaalilla tulevaisuudessa käyttöä? Millä tavalla/missä muodossa?

Kuinka opiskelijoiden ammattitaito näyttäytyi? (Osasivatko he esimerkiksi sopeutua muuttuviin tilanteisiin?)

Oliko yhteistyötä tarpeeksi Espoon Vamoksen ja opiskelijoiden välillä, vai olisitteko kaivanneet sitä enemmän?

Kehittämisiäideoita (kurssi, toteutus, materiaali, ammattitaito yms.)?

Avoin palaute:

Lämmin kiitos kaikesta! 😊

Terveisin Vera ja Annika

## Palautekysely

Arvioi asteikolla 1-5 (1=täysin eri mieltä, 5= täysin samaa mieltä) ja ympyröi valitsemasi vaihtoehto.

Ryhmäkerroille oli mukava tulla 1 2 3 4 5

Ryhmäkertojen ilmapiiri oli hyvä 1 2 3 4 5

Uskalsin ottaa osaa keskusteltuun ja jakaa osaamistani muille 1 2 3 4 5

Pystyin olla ryhmässä oma itseni 1 2 3 4 5

Kurssista oli minulle hyötyä tulevasuutta ajatellen 1 2 3 4 5

Opin ensimmäisellä kerralla jotakin uutta 1 2 3 4 5

Jos, niin Mitä? \_\_\_\_\_

Opin toisella kerralla jotakin uutta 1 2 3 4 5

Jos, niin Mitä? \_\_\_\_\_

Opin kolmannella kerralla jotakin uutta 1 2 3 4 5

Jos, niin Mitä? \_\_\_\_\_

Opin neljännellä kerralla jotakin uutta 1 2 3 4 5

Jos, niin Mitä? \_\_\_\_\_

Aiheena kodinhoito kiinnosti minua 1 2 3 4 5

Aiheena ruoanlaitto kiinnosti minua 1 2 3 4 5

Olisin kaivannut lisäohjausta 1 2 3 4 5

Avoin palaute (tähän voit kirjoittaa mistä pidit, mistä et pitänyt, kehittämisideoita yms.)

## TIETOA OPINNÄYTETYÖSTÄ

Teemme opinnäytetyötä kurssista, johon olet osallistumassa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää Espoon Vamoksen ryhmätoimintaa tuomalla siihen uusia työvälineitä ja materiaalia ruuanlaittoon ja kodinhoitoon kohdistuen. Tulemme pitämään havainnointipäiväkirjaa jokaisella toimintakerralla.

Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan internetsivuilla osoitteessa <http://publications.theseus.fi/>. Tarkemmat tiedot näistä tulette saamaan kurssin päätyttyä. Haluamme, että kurssi tulee olemaan teidän nuorten näköisenne, ja tulemme kiinnittämään siihen erityistä huomiota koko toiminnan ajan.

## SALASSAPITOVOLLISUUS

Opinnäytetyössämme meillä on salassapitovollisuus. Käytännössä tämä tarkoittaa, että emme voi kertoa teistä henkilökohtaista tietoa ulkopuolisille. Tulemme raportoimaan havaintojamme yleisellä tasolla niin, ettei opinnäytetyöstämme ketään voi henkilökohtaisesti tunnistaa. Emme julkaise ryhmätoimintaan osallistuvien nimiä. Tämän paperi on salassa pidettävää tietoa, ja on vain meidän nähtävissämme. Tulemme hävittämään kaiken opinnäytetyöhömmä keräämämme materiaalin opinnäytetyöprosessimme loppuvaiheessa.

Jos sinulla herää kysymyksiä, vastaamme niihin mielellämme. Ota rohkeasti yhteyttä sähköpostitse (annika.sujew@metropolia.fi) ☺ !

## SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISELLE

Minä \_\_\_\_\_ osallistun ryhmätoimintaan ja annan suostumukseni siihen, että minua saa havainnoida ryhmätoiminnan aikana.

Päivämäärä ja allekirjoitus

---