

Hyvinvointia arkeen – Toimintamallin toteuttaminen nuorten itsenäistymiseksi

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidaja (AMK)

2022

Sini Hyrkkänen ja Meri Ilmaniemi

Tiivistelmä

Tekijä(t) Hyrkkänen, Sini Ilmaniemi, Meri	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 32	Valmistumisaika 2022
Työn nimi Hyvinvointia arkeen – Toimintamallin toteuttaminen nuorten itsenäistymiseksi		
Tutkinto ja koulutusala Sairaanhoitaja (AMK), hoitotyön koulutus		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Eksote		
Tiivistelmä <p>Nuorten itsenäistymisen tukeminen sekä nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen on ollut ajankohtainen aihe jo vuosien ajan. Yhä useampi nuori kärsii mielenterveyden häiriöistä, joiden tunnistaminen ja hoito ajoissa on nuorten kohdalla äärimmäisen tärkeää.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa käytännössä Heikan ja Pulkkisen vuonna 2014 opinnäytetyössään luoma Hyvinvointia arkeen – Toimintamalli käytännössä. Opinnäytetyössä käsiteltiin nuorten hyvinvointia, arjenhallintaa, elämäntaitoja ja itsenäistymistä sekä päihteiden käyttöä ja psyykkistä hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se toteutettiin 3 viikon aikana Lappeenrannassa nuorten kuntoutumisyksikössä 18–30-vuotiaiden nuorten aikuisten kanssa. Toimintamalli toteutettiin suljettuna pienryhmänä, joka saadun palautteen perusteella osoittautui hyväksi ja toimivaksi tavaksi. Kuntoutumisyksikön antaman palautteen perusteella opinnäytetyötä voidaan jatkossa hyödyntää toteuttamalla toimintamalli yksilötapaamisina.</p>		
Asiasanat nuori, itsenäistyminen, syrjäytyminen, hyvinvointi, toimintamalli		

Abstract

Author(s) Hyrkkänen, Sini Ilmaniemi, Meri	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 32	Published 2022
Title of Publication Everyday wellbeing-operational models' execution to support youth's independence		
Degree and field of study Bachelor of Health Care, Nursing		
Name, title, and organization of the client South Karelia Social and Health Care District (Eksote)		
Abstract <p>Supporting youth's independence and preventing exclusion have been topical issues for years. An increasing number of young people are suffering from mental disorders. Timely identification and treatment are extremely important for young people.</p> <p>The purpose of the thesis was to put into practice Heikka's and Pulkkinen's thesis written in 2014 Everyday wellbeing - an operational model to support youth's independence. The thesis dealt with the well-being of young people, everyday management, life skills, and independence as well as the use of intoxicants and psychological well-being.</p> <p>The thesis is functional and was carried out in three weeks' time in a youth rehabilitation unit in Lappeenranta with young adults aged 18—30 as a closed group which based on the feedback, turned out to be a good and functional way. According to the feedback received from the rehabilitation unit, the thesis can be used in the future by implementing the operating model as individual meetings.</p>		
Keywords youth, independence, social exclusion, welfare, operational model		

1	Johdanto.....	1
2	Nuoren itsenäistyminen	2
3	Taustatiedot.....	4
3.1	Arjen hallinta.....	4
3.2	Hyvinvointi ja terveys	6
3.3	Nuorten mielenterveys.....	10
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	17
5	Opinnäytetyön toteutus.....	18
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
5.2	Aineistonkeruumenetelmät	18
5.3	Eettiset seikat	19
6	Toimintamallin toteutus.....	20
6.1	Ryhmän toteuttaminen.....	20
6.2	Ryhmän muoto ja koko	21
6.3	Ryhmän ohjaus.....	21
6.4	Ryhmätapaamisten suunnitelma.....	22
7	Opinnäytetyön tulokset	29
7.1	Aineiston analysointi	29
7.2	Palaute	29
8	Yhteenveto ja pohdinta	31
	Lähteet.....	32

Liitteet

Liite 1. Hyvinvointia arkeen-Toimintamalli nuorten itsenäistymisen tukemiseksi

Liite 2. Muuttajan muistilista

Liite 3. Vuokra-asujan oikeudet ja velvollisuudet

Liite 4. Raha-asiat - Nämä pitää maksaa

Liite 5. Saatekirje

Liite 6. Tietosuojailmoitus

Liite 7. Suostumuslomake

Liite 8. Kysely henkilökunnalle

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa käytännössä Heikan ja Pulkkisen vuonna 2014 tekemä opinnäytetyö Hyvinvointia arkeen – Toimintamalli nuorten itsenäistymisen tukemiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin 3 viikon aikana Lappeenrannassa nuorten kuntoutumisyksikössä 18–30-vuotiaiden nuorten aikuisten kanssa. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui nuorten itsenäistymisen tukeminen ja samalla nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen.

Joka viides nuori kärsii mielenterveyshäiriöistä, joiden varhainen tunnistaminen ja hoito on nuorten kohdalla äärimmäisen tärkeää, jotta itsenäistymiseen kuuluvat kehitysmahdollisuudet eivät vaarantuisi. Usein kuitenkin nuoren mielenterveydenongelmat jäävät piiloon mahdollisen somaattisen oireilun taakse. Hoidotta jäänyt häiriö tai ongelma voi heijastua pitkälle nuoren tulevaisuuteen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Nuoren realistista kuvaa itsestään voidaan rakentaa ja vahvistaa sekä psyykkistä hyvinvointia edistää vahvistamalla nuoren elämäntaitoja. Elämäntaitojen on ihmisen kyky vaikuttaa päätöksillään ja toiminnallaan omaan elämäänsä. Jotta nuori voi hyödyntää oman elämänsä erilaisia resursseja, kuten asunto, koulutus ja työ, täytyy nuoren osata elää toimintakykyisenä yksilönä. (Tommila 2019.)

2 Nuoren itsenäistyminen

Valtion nuorisoneuvoston mukaan YK määrittelee nuoriksi kaikki 15–24-vuotiaat. Suomen nuorisolain mukaan kaikki alle 29-vuotiaat ovat nuoria. Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan nuorten itsensä mielestä nuoruus sijoittuu 10–20-ikävuoden välille. (Valtion nuorisoneuvosto.)

Nuorten kanssa toimiessa ja työskennellessä olemme havainneet jo pidempään yleistyvän ongelman nuorten itsenäistymisessä. Nuorilta tuntuu puuttuvan tieto ja taito, mitä kaikkea vaatii itsenäinen, sosiaalinen ja yhteiskuntaan sopeutuva elämä. Suurin osa nuorista selviytyy itsenäistymisestä ilman suurempia haasteita. Toisille itsenäistyminen voi olla hyvinkin vaikeaa. Itsenäistymisen hankaloittajana voivat olla taloudellinen epävarmuus, yksinäisyys, arjen taitojen puute tai jokin sairaus tai vamma.

Monilla itsenäistymisen ongelmat alkavat jo omaan asuntoon muuttamisen jälkeen, kun uuteen rooliin sopeutuminen ei onnistukaan. Muuttoon vaikuttavia tekijöitä ovat usein uusi opiskelu- tai työpaikka. Vaikeuksien tunnistaminen on tärkeää. Apua, tukea ja vinkkejä täytyy osata pyytää. Vaikeuksien myöntäminen ja avun hakeminen ei kuitenkaan ole helppoa.

Itsenäistymisvaiheessa nuoren itsenäistymistaidot voivat jostain syystä olla puutteellisia ja arkipäivän askareet tuottavat hankaluuksia. Koulutukseen hakeutuminen tai työelämään siirtyminen voi olla haastavaa. Tässä kohtaa riski syrjäytymiselle on suuri, jolloin nuori tarvitsee tukea ja ohjausta nuoren omat resurssit ja tulevaisuuden näkymät huomioon ottaen. (Kivihalme 2012.)

Itsenäistymiseen liittyy odotuksia tärkeistä tulevaa elämää luotaavista valinnoista kuten koulutukseen, uraan, oman kodin ja perheen rakentamisesta. Näiden tarkoituksena on ohjata itsenäistymisessä eteenpäin päämäärää kohti. Kuitenkin osalle nuorista nämä aiheuttavat haasteita ja ahdistusta, näissä tilanteissa tulee nuorelle tarjota vahvistusta itsenäistymisen prosessissa. (Honkatukia ym. 2020.)

Nuorten syrjäytyminen myös maksaa yhteiskunnalle. Yksi syrjäytymiseen vaikuttava tekijä on peruskoulun jälkeisen tutkinnon suorittaminen. Lisää riskejä voi tuoda vanhempien matala koulutustaso, päihde- ja mielenterveysongelmat tai pitkäaikainen toimeentulotuen tarve sekä perheessä ja sen rakenteessa tapahtuneet muutokset. (Terveys ja Talous 2018.)

Jyväskylän yliopisto oli mukana EU:n rahoittamassa Horizon 2020-infrastruktuurihankkeessa The European Cohort Development Project (ECDP). Tämän hankkeen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa kyselytutkimus, joka tuotti tietoa lapsia ja nuoria koskevan päätöksenteon tueksi. Tutkimushankkeessa oli mukana 14 maata ja kyselyssä kerättiin tietoa esimerkiksi kotona koetusta onnellisuudesta, sekä koulun vaikutuksesta hyvinvointiin. (Terveys ja Talous 2018.)

ECDP-projektissa ilmeni hajontaa nuorten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyen. Nuoren pääasiassa tiedostavat, että hyvinvointiin vaikuttavat harrastukset, liikunta, ystävät ja kaverit, terveellinen ruokavalio ja uni. Tutkimuksen mukaan nuoret tunnistavat laajasti hyvinvointiin vaikuttavia asioita, mutta esimerkiksi erityisesti tutkimushankkeen Manchesterin kyselyssä nousi esiin, että nuoren saavat usein mallin terveelliseen syömiseen vanhemmiltaan, eivätkä koulusta. Nuoret myös kokivat olevansa kotona omassa huoneessaan turvassa ja tämän tukevan mielen hyvinvointia. Ystävien ja kavereiden tuki ja stressaavista asioista kavereille puhuminen nousi mielen hyvinvointia tukevaksi asiaksi. Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikutti ystävien ja perheen hyväksyntä. Hyvät sosiaaliset suhteet koettiin itsetuntoa kohottavina asioina. (Brajša-Žganec, Mihálik & Ozan 2019.)

Hyvä, että lasten ja nuorten asioita, syrjäytymistä, sen ehkäisyä, itsenäistymistä, ja näihin vaikuttavia asioita tutkitaan lisää ja vielä laajalla hankkeella. Tuntuu, että nykypäivänä joko vanhemmat eivät ymmärrä mitä kaikkea lapsen kasvatus vaatii tai sitten mielenterveyden ongelmat ja mahdollinen niin sanottu uusavuttomuus yleistyvät.

Osana nuorten itsenäistymisprosessia astuu usein kuvaan päihtet. Huumekekokeilut ja huumeidenkäyttö on yleistynyt 1990-luvulta lähtien sekä aikuisten että nuorten keskuudessa. Nuorista 15–24-vuotiaista aikuisista 24 prosenttia on ilmoittanut kokeilleensa tai käyttäneet joitain huumetta elinaikanaan. Myös julkisuudessa puhutaan paljon nuorten huumeiden käytöstä. (Hakkarainen ym. 2019.)

3 Taustatiedot

3.1 Arjen hallinta

Arki koostuu useasta eri osa-alueesta kuten koulu, kotityöt, asioiden hoitaminen, sosiaaliset suhteet, lepo ja uni sekä osalla nuorista vielä työ ja mahdolliset harrastukset. Arjen hyvinvointi vaikuttaa suoraan nuorten mielen hyvinvointiin ja toisin päin. (Mielenterveystalo a.)

Jokaisen ihmisen elämään ja kehitykseen kuuluu kriisejä. Nämä elämän kriisit voivat saada aikaan joko negatiivisia tai positiivisia seurauksia. Elämän kriisit liittyvät esimerkiksi asuinpaikkaan, ihmissuhteisiin tai työhön. Eri ikävaiheisiin kuuluu erilaisia elämänkriisejä. Yksi nuoren elämän isoimmista kriiseistä on omaan kotiin muuttaminen. (Mielenterveystalo b.)

Vuonna 2020 ympäristöministeriön tekemän nuorten asumiseen liittyvän kyselytutkimuksen perusteella keskimääräinen poismuuttoikä lapsuudenkodista oli 19- vuotta. Tutkimuksessa selvisi että 86 % poismuuton syynä oli halu itsenäistyä. Muita päällimmäisiä syitä oli opiskelupaikan saaminen sekä puolison kanssa yhteen muuttaminen. Tutkimuksen mukaan joka kymmenes nuori on joutunut muuttamaan lapsuudenkodistaan pois, koska asuminen ei ollut enää mahdollista. Syitä tähän olivat ristiriidat vanhempien kanssa, taloudelliset syyt sekä jonkin verran myös lastensuojeluun liittyviä syitä. (Aho ym. 2021.)

Joka kolmas poismuuttaneista koki kuitenkin asumiseen liittyvät huolet merkittävänä. Koronatilanne on myös osaltaan aiheuttanut itsenäistymiselle haasteita taloudellisten rajoitteiden myötä (Aho ym. 2021).

Vuokra-asuminen

Asumismuotoja on useita, joista yleisin asumismuoto itsenäistyvällä nuorella on vuokra-asuminen. Vuokra-asumiseen liittyy paljon muistettavaa. (Nuorisoasuntoliitto ry.) Liitteessä 2 ja 3 on lueteltuna vuokralaisen oikeuksia ja velvollisuuksia (Liite 2 ja 3).

Maksamattomat vuokrat ja niiden aiheuttamat maksuhäiriömerkinnät hankaloittavat asunnon saamista. Maksamattomat vuokrat ovat myös yleisin syy hädälle. Häätötilanteessa päätös tulee aina tuomioistuimelta. Häädettävä saa muuttokehotuksen, jossa on ilmoitettuna muuttopäivä. Ilmoituksessa kehoitetaan muuttamaan vapaaehtoisesti ja huolehtimaan omaisuus pois asunnosta, jolloin asunnosta on poistuttava ilmoitettuun päivään mennessä. Häädettävä voi saada ulosottomieheltä lykkäystä muuttopäivään, jos siitä ei aiheudu hädän hakijalle tuntuvaa haittaa (Ulosottolaitos.)

Kodin- ja taloudenhoito

Jotta arki sujuu, on osattava ottaa huomioon, että useaan asiaan arjessa tarvitaan rahaa. Nuoren saattaa yllättää, kuinka paljon rahaa kuluu kuukaudessa pelkästään elämiseen, kuten pakollisten laskujen maksamiseen ja ruokaan. Jo vuokraan vaikuttaa useampi asia, kuten keskeinen sijainti, uusi asunto tai vasta tehty remontti, jotka nostavat vuokran määrää. Jos on valmis muuttamaan hieman syrjäisemmälle alueelle ja vähemmillä mukavuuksilla, voi asunnon saada halvemmalla. Vuokran määrä riippuu myös kaupungista. Toisissa kaupungeissa asuminen on kalliimpaa kuin toisissa. (Nuorten elämä.) Liitteessä 4 Raha-asiat - Nämä pitää maksaa on lueteltuna tärkeitä asioita, jotka on muistettava maksaa (Liite 4).

Useimmat vuokranantajat edellyttävät myös vuokravakuuden tai takuuvuokran maksua ennen muuttoa. Tämä sovitaan vuokrasopimuksessa. Vuokravakuus tuo turvaa vuokranantajalle vuokranmaksuun ja muihin sopimuksessa olevien sitoumusten täyttymisten turvaamiseksi. Vuokravakuus saa lain mukaan olla korkeintaan kolmen kuukauden vuokraa vastaava määrä. (Vuokraturva; Laki asuinhuoneiston vuokrauksesta 31.3.1995/481 § 8.)

Sähkölasku koostuu sähkön kulutuksen ja jakelun hinnasta. Sähköä jakelee eli sähkönsiirrosta vastaa paikallinen yritys, mutta itse voi valita vapaasti energiantuottajan, jonka voi halutessaan kilpailuttaa. Asuntoa valitessa on hyvä ottaa huomioon, omistatko tai onko asunnossa paljon sähköä kuluttavia vanhoja tai mahdollisesti viallisia kodinkoneita. Sähkön kulutusta lisää myös asunnon sauna ja lattialämmitys. (Nuorten elämä.)

Osassa asunnoista, muun muassa opiskelija-asunnoissa on ilmainen nettiyhteys, mutta jos sellaista ei ole, voi nettiyhteyden hankkia itse ja tässäkin hintavertailu ja kilpailutus kannattavat. Lisäksi kuluja tulee uusista huonekaluista, astioista ja kodinkoneista. (Nuorten elämä.)

Laissa on säädetty toimeentuloon liittyvät tuet. Näistä tuista nuoria koskevat muun muassa työttömyyspäiväraha ja työmarkkinatuki (Työttömyysturvalaki 1290/2002) sekä asumistuki (Asumistukilaki 408/1975; laki yleisestä asumistuesta 14.22.2014/938) opintoraha, asumislisä ja valtion takaama opintolaina (Opintotukilaki 65/1994)

3.2 Hyvinvointi ja terveys

Terveyden määrittäminen on haastavaa, sillä sitä voidaan mitata monesta eri näkökulmasta. Terveyttä on perinteisesti mitattu sairastavuuden, elintapojen, eliniän ja yhteiskunnan terveyspalveluiden perusteella. Maailman terveysjärjestö WHO puolestaan määrittelee terveyden olevan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden täydellinen tila, joka kattaa koko elinpiirin. Sosiologisesti määriteltynä terveyteen vaikuttavat sosiaaliset olosuhteet, terveyttä heikentävästi vaikuttaa muun muassa yhteiskunnallinen eriarvoisuus ja yhteiskunnan ääripäihin jakautuminen. Määritelmä on saanut osakseen paljon kritiikkiä, koska eihän kukaan ole täydellinen, mutta määritelmä muistuttaa siitä, että hyvinvointi on paljon muutakin kuin vain fyysistä hyvinvointia. Ihmiset kokevat terveyden kuitenkin monin eri tavoin. (Huttunen 2018; Selkämaa 2020.)

Suomessa hyvinvoinnin ja terveyden kokemukset ovat parantuneet 2000-luvulta. Tästä huolimatta nuorten pahoinvointi kasvanut, ja etenkin mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet. Nuorten elämäntilanteet ja vanhempien resurssit eivät ole yhdenvertaisessa asemassa tämänhetkisessä yhteiskunnassa. Nuorena koettu pahoinvointi ja terveysongelmat voivat tulevaisuudessa johtaa syrjäytymiseen ja työttömyyteen. Asiaan tulisi puuttua niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla. (Selkämaa 2020.)

Kun ihmisen hyvinvointia pyritään mittaamaan, käytetään usein apuna kolmea hyvinvoinnin ulottuvuutta: 1) elintaso, 2) sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi, 3) itsensä toteuttaminen tai mielekäs tekeminen. Nuorilla nämä määrittyvät hieman eri tavoin kuin aikuisilla. Tärkein erottava tekijä on nuoren riippuvuus kasvuperheestä, joka vaikuttaa hyvinvoinnin moneen osatekijään. Usein vielä nuoret aikuisetkin ovat riippuvaisia vanhempien taloudellisesta tai emotionaalisesta tuesta, ja täten ne vaikuttavat suoraan nuoren hyvinvointiin. (Kestilä & Karvonen 2019.)

Usein terveysongelmia esiintyy enemmän haavoittuvassa asemassa olevilla ryhmillä. Heikko koulutus, toimeentuloon liittyvät ongelmat ja sosiaalisten suhteiden puute ovat suora riski syrjäytymiselle sekä yhteydessä hyvinvointiin ja terveyteen. Yksilöiden hyvinvoinnin ja terveyden taustalla on monia yhteiskunnallisia tekijöitä kuten köyhyys ja osattomuus, joihin pitäisi kiinnittää huomiota. (Tilles-Tirkkonen ym. 2018.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen haasteita ovat eriarvoisuus, lihavuus, kansansairaudet, terveellisten elämäntapojen omaksuminen ja ylläpitäminen, sosiaali- ja terveystalouden muutos sekä sosiaalisen ongelmat ja monikulttuurisuuden lisääntyminen. Jokaisen kykyjä ja taitoja tulisi pystyä tukemaan hyvää elämää ja terveyttä kohti. Nämä pitäisi mahdollistaa siinä kontekstissa, jossa henkilö elää ja viettää suurimman osan ajastaan ja toimintamallit tulisi valita kohderyhmien tarpeiden mukaan. (Tilles-Tirkkonen ym. 2018.)

Suomessa arviolta noin 4–6 % 15–24-vuotiaista nuorista on jäänyt koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että syrjäytymisen taustalla ovat usein vanhempien alhainen koulutustaso, oppimisvaikeudet sekä psyykkiset ongelmat. Nämä nuoret ovat myös suurella riskillä ajautua muihin ongelmiin, kuten päihteiden käyttöön ja heikkoon taloudelliseen asemaan. (Nurmi 2011.)

Syrjäytymisen ennaltaehkäisyn kannalta on tärkeä tukea ja vahvistaa nuorten myönteistä minäkuvaa sekä kiinnittää heidät yhteiskuntaan uusien uratoiveiden ja koulutussuunnitelmien avulla. Syrjäytymisen taustalla voi olla moninaisia ongelmia kuten, masentuneisuutta, päihteiden käyttöä, kielellistä tai älyllistä oppimisvaikeutta. Ensimmäinen vaihe on siis kartoittaa nuorten tilannetta, mistä ongelmat johtuvat ja millaista apua tai kuntoutusta niihin on saatavilla. (Nurmi 2011.)

Liikunta ja painonhallinta

Liikuntatottumukset opitaan jo varhain. Niihin vaikuttavat vanhempien ja muun ympäristön esimerkit ja liikkumistavat. Monipuolinen liikunta tukee kehitystä ja motorisia taitoja. Liikuntasuositus 13–18-vuotiailla on vähintään 1–1½ tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla reipasta, sydämen sykettä ja hengitystä kiihdyttävää. Lisäksi yli kahden tunnin istumajaksoja tulisi välttää, sekä ruutu-aika rajata maksimissaan kahteen tuntiin päivässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Valtakunnalliset liikuntasuositukset laativat monitieteellinen ja ammatillinen liikkumisen ja hyvinvoinnin asiantuntijaryhmä. Ryhmään kuuluu eri alojen tutkijoita sekä liikuntatoimien edustajia. Liikuntasuositukset laaditaan eri ikä- ja kohderyhmille tieteelliseen näyttöön perustuen. Nuorten liikuntasuosituksessa määritellään se, kuinka paljon ja millaista liikuntaa nuoret tarvitsevat hyvinvointinsa turvaamiseksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

WHO:n vuonna 2014 tekemän koululaistutkimuksen mukaan vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on merkittävästi yhteydessä nuorten kehonkuvaan. Tutkimuksesta selviää myös, että pojat harrastavat vapaa-ajan liikuntaa tyttöjä enemmän. Olisi tärkeää, että liikunnan edistämisen kanssa tekemisissä olevat henkilöt, kuten opettajat, valmentajat ja vanhemmat tiedostaisivat liikunnan mahdollisuudet nuorten psyykkisen hyvinvoinnin edistäjänä. (Pihlajaniemi 2014.)

Median ja sosiaalisten paineiden vaikutus on merkittävää etenkin nuorten kehotytyymättömyyteen. Useissa tutkimuksissa on todettu, että kehotytyymättömyyttä on tytöillä ja naisilla yleisemmin kuin pojilla ja miehillä. Pojilla kokemus omasta todellisesta painosta kohtaa usein tyttöjä yleisemmin. Pojat kokevat itsensä lihaviksi useimmiten vasta sitten kun siihen on aihetta, kun taas tytöistä läheskään kaikki eivät ole ylipainoisia, vaikka itse näin kokevat. Vuoden 2006 WHO-koululaistutkimuksessa tytöistä puolet ja pojista reilu viidennes koki itsensä liian lihavaksi, ero on siis huomattava sukupuolten välillä. Tyttöjen ja poikien väliset erot voivat osittain johtua sukupuolten välisistä kehityseroista. (Pihlajaniemi 2014.)

Suomalaisten nuorten ylipaino on noususuuntainen ongelma. Lisäksi ongelma siirtyy usein aikuisikään asti, lihavista nuorista 80 % kärsii lihavuudesta aikuisiällä. Viime vuosien aikana koronapandemia on osaltaan myös vaikeuttanut ongelmaa entisestään liikkumisrajoituksilla ja yhteiskunnan sulkemisella. Lihavuus ei siis ole pelkästään yksilön asia, etenkin lasten ja nuorten osalta olisi hyvin tärkeää huomioida yhteiskunnalliset vaikuttajat. Nuorille tulisi mahdollistaa terveellinen ravinto ja mielekästä liikuntaa. (Laatikainen & Liira 2021.)

Suomessa on useita malleja lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen ja terveellisten ruokailutottumusten tukemiseen. Kuitenkaan nämä toimet eivät ole riittäviä jo syntyneeseen ongelmaan. Ennaltaehkäisyyn lisäksi tarvitaan toimia elämäntapamuutoksen ja terveen painon savuttamisen motivoimiseen ja tukemiseen. Palvelujärjestelmään tarvitaan uudistusta lihavuuteen liittyvän ongelman hallintaan. (Laatikainen & Liira 2021.)

Ravitsemus

Ravitsemustottumuksille luodaan perusta lapsena opittujen tottumusten myötä, nämä tottumukset kulkevat läpi koko elämän. Ruoka, syöminen ja ravitsemustila ovat yksilö ja yhteiskuntatasolla moniulotteisia asioita, niihin vaikuttavat monet asiat kuten kulttuuri, arvot ja asenteet. Ravitsemuksella on suuri merkitys kansanterveyteen- ja talouteen, huono ravitsemustila aiheuttaa kansansairauksia ja täten myös lisäkustannuksia. Hyvän ravitsemustilan ylläpitäminen on siis tärkeää koko yhteisön tasolla. (Sinisalo 2015, 8–9.)

Ruokavalinnoilla voidaan vaikuttaa vahvasti omaan terveyteen ja hyvinvointiin sekä kestävään kehitykseen. Hyvän ravitsemuksen perustana toimii säännöllinen ateriarhythmi sekä

suositusten mukaiset ateriakoostumukset. Valtion ravitsemusneuvontakunta julkaisee suomalaisille ravitsemussuosituksia eri ikä- ja kohderyhmittäin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022.) Hyvän ja täysipainoisen aterian koostamiseen on työstetty lautasmalleja, taulukoita ja suostumuksia, kuten esimerkiksi ruokaviraston ruokakolmiossa (Kuva 1).



Kuva 1. Ruokakolmio. (Lautasmallit - Ruokavirasto)

Hygienia

Henkilökohtaisella hygienialla pyritään ylläpitämään puhtautta, estämään ei toivottujen mikrobien kasvua kehollamme sekä välttämään sairauksia. Hygieniasta huolehtiminen kuuluu ihmisen normaaliin sosiaaliseen käyttäytymiseen. Hyvä hygienia edellyttää ihon, hiuksien ja suun säännöllistä pesua sekä päivittäistä intiimihygieniaa. Kaikki ihmiset ovat mikrobeilla kontaminoituja, mutta hygienialla voidaan vaikuttaa mikrobien määrään ja niiden laatuun. (Anttila ym. 2019, 120–121.)

Puhtaudesta huolehtiminen tulisi kuulua päivittäiseen rutiiniin. Etenkin nuorena hygieniaan tulee kiinnittää huomiota, sillä hien erityys lisääntyy, hiukset rasvoittuvat nopeammin ja kasvon epäpuhtauden lisääntyvät. Puhtaudesta ja hygieniasta huolehtiminen ehkäisee myös iho- ja suusairauksilta. (Nuortennetti 2021.)

Seksuaaliterveys

Seksuaalisuus on tärkeä osa ihmisen ominaisuutta, joka kehittyy koko elämän ajan. Seksuaalisuus kattaa sisällään laajalti eri osa-alueita, kuten biologisen sukupuolen, identiteetin, roolit, seksuaalisen mielenkiinnon, intiimiyden ja lisääntymisen halun. Seksuaalisuus koe-taan ja ilmaistaan eritavoin ja siihen vaikuttavat monet tekijät ihmisen elämässä. Esimerkiksi psykologiset, eettiset, oikeudelliset, kulttuuriset, historialliset ja uskonnolliset tekijät vaikuttavat ihmisen seksuaalisuuden kokemuksiin ja sen ilmaisuun. Nuorten seksuaalisen kypsyyminen ei siis ole ainoastaan biologinen tapahtuma, vaan siihen vaikuttaa vahvasti myös sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Seksuaalinen kehitys alkaa syntymästä ja päättyy kuolemaan, eli prosessi kulkee ihmisen koko elinkaaren läpi. (Rinkinen 2012, 20–30.)

Seksuaaliterveyden edistämiseen kuuluu seksuaalisuutta ja parisuhteita koskeva neuvonta, hedelmättömyyden sekä ei-toivottujen raskauksien ehkäisy, sukupuolitautien torjunta, seksuaaliväkivallan torjunta sekä seksuaalisuuden ja sukupuolten moninaisuuden hyväksyminen. Seksuaaliterveyden edistämiseen tarvitaan moniammatillista yhteistyötä. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos vastaa seksuaaliterveyden edistämisestä sekä ohjaa ja tukee kuntia sen kehittämisessä. Kunnat toteuttavat seksuaaliterveyden edistämistä järjestämällä asukkaalleen äitiys- ja lasten neuvolat, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon, ehkäisyneuvolat sekä sairaanhoitopiirin. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

3.3 Nuorten mielenterveys

Nuoruuden kehitysvaiheessa omaksutaan kokeilujen kautta vakiintuvat elintavat ja tottumukset, kuten suhtautuminen päihteisiin, liikuntaan ja ruokailutottumuksiin. Näin ollen nuoruusaika onkin tyypillinen itämisaika myös mielenterveydenhäiriöille. Useiden eri tutkimusten mukaan noin 20–25 % nuorista kärsii mielenterveyden häiriöstä. On myös yleistä, että nuorella on samanaikaisesti useampi mielenterveyden häiriö. Näiden tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä samaan aikaan esiintyvät häiriöt ovat vakavampia ja haastavampia hoitaa. (Marttunen ym. 2013.)

Yleisimpiä mielenterveydenongelmia nuorilla ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Mielenterveyshäiriöt uhkaavat nuorten kehitystä, häiriöiden varhainen tunnistaminen ja niiden hoito on erittäin tärkeää, jottei nuoruusiän kehitysmahdollisuus pääsisi estymään. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Mielenterveys ilmenee kykyinä ihmissuhteisiin, välittämiseen ja vuorovaikutukseen, kykyinä ja haluna työntekoon, sosiaaliseen osallistumiseen sekä itsestä huolehtimiseen. Mikäli näillä osa-alueella on puutteellisia taitoja, hankaloittaa se herkästi iänmukaisista kehitystehtävistä selviytymistä niin nuoruudessa kuin myöhemmällä iällä. Apua taritaan silloin, kun nuori ei tule toimeen itsensä tai ympäristönsä kanssa. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Nuorten masennus ja ahdistus

Masennuksen keskeiset oireet ovat masentunut mieliala, mielenkiinnon menettäminen ja väsymys. Aikuisiin verrattuna nuorilla masennuksessa korostuu yleisemmin ärtyneisyys, vihaisuus ja reaktiivinen epäsosiaalisuus sekä mielialan vaihtelevuus. Masennusjaksojen alkaminen nuorilla on todennäköistä noin 15–18 vuoden iässä. On hyvin todennäköistä, että masentunut nuori kärsii myös jostain muusta mielenterveyden häiriöstä tai päihteiden väärinkäytöstä. Nuori toipuu masennuksesta kesimäärin noin vuoden kuluessa, mutta masennusjaksoilla on suuri uusiutumistaipumus, jopa 70 % sairastuu uudelleen viiden vuoden kuluessa. Toipumisella on suuri merkitys, mitä useampi masennusjakso sitä huonompi on myös toipumisennuste. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Samanaikaisesti masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöön liittyy huomattava itsemurhariski. Masennus ja ahdistuneisuushäiriöt ovat nuorilla naisilla yleisempiä kuin pojilla tai miehillä. Nuoruusiän ahdistuneisuushäiriö lisää moninkertaisen riskin myös aikuisiän ahdistuneisuuteen ja masennukseen. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.)

Nuorista noin 4–11 % kärsii ahdistuneisuushäiriöistä. Ohimenevät ahdistus-, pelko-, ja jännitystilat ovat normaaleja ja niitä ilmenee esimerkiksi uusissa tilanteissa, epäonnistumisissa ja menetyksissä. Ahdistuneisuushäiriöstä voidaan puhua silloin, kun niistä aiheutuu selvää toiminnallista haittaa ja kärsimystä. Ahdistuneisuus ilmenee monenlaisina häiriöinä, usein myös häiriöitä on monta yhtäaikaisesti. Ahdistuneisuus on usein pitkäaikaista ja heikentää merkittävästi elämänlaatua ja toimintakykyä. (Marttunen ym. 2013.)

Syömishäiriöt

Syömishäiriössä kyseessä on mielenterveyden häiriö, jota esiintyy tyypillisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Tunnetuimpia syömishäiriöitä ovat laihuus- ja ahmimishäiriö. Syömishäiriöihin liittyy vahvasti lihomisen pelko, jota pyritään ehkäisemään muun muassa painoa pudottamalla liiallisella liikunnalla, välttelemällä syömistä, oksentamisella tai erilaisilla lääkkeillä, jotka vaikuttavat ulostamiseen, nesteidenpoistoon tai hillitsevät ruokahalu. Syömishäiriöisen oma kehonkuva on täysin vääristynyt, jonka vuoksi laihduttaminen etenee liiallisuuksiin ja jopa riutumispisteeseen. (Käypä hoito, 2014.)

Ahmimishäiriö on epätyypillinen syömishäiriö, jossa ruuan hallitseminen puuttuu. Sairastuneella ilmaantuu ylensyömisjaksoja, jolloin ahmitaan suuria määriä pakonomaisesti. Ahmistista tapahtuu usein salaa muilta, sillä siihen liittyy voimakas häpeä. Ahmistamisen seurauksena paino voi herkästi nousta, jota saatetaan pyrkiä laskemaan lääkkeiden tai paastoamisen avulla. (Käypä hoito, 2014.)

Syömisongelmiin tulisi puuttua jo varhain lievienkin oireiden ilmetessä, sillä nuori ei välttämättä itse tiedosta omaa sairauttaan. Varhaisella tunnistamisella ja ongelmaan puuttumisella hoidon ennusteet ovat paremmat. Avun hakeminen ja oireiden tunnistaminen kannattaa, sillä syömishäiriöstä voi kuitenkin haastavuudesta huolimatta parantua. Oikean avun ja hoidon avulla suhde omaan kehoon tervehtyy ja minäkuvan voi nähdä sopivana, arvokkaana ihmisenä. (Nuortenmielenterveystalo.)

Nuori ja päihteet

Yleisimpiä päihteitä ovat alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet sekä lääkkeet väärinkäytettyinä. Usein päihteitä käytetään mieleen ja käyttäytymiseen vaikuttavien ominaisuuksien vuoksi. Päihteet vaikuttavat mielihyvakeskukseen, jonka vuoksi ihminen tulee usein riippuvaiseksi niistä. Päihteiden vaikutus näkyy psyykkisissä toiminnoissa ja keskushermostossa lamaavasti, piristävästi tai hallusinogeenisesti. Vaikutus riippuu päihteestä ja päihteen käyttömäärästä. Päihteiden käyttö alkaa usein kokeilunhalusta, sekä sosiaalisten paineiden seurauksena, etenkin nuorten keskuudessa. Vaikka päihteiden liiallinen käyttö on kaikille haitallista, päihteistä aiheutuvat terveyshaitat ovat nuorille moninkertaiset verrattuna aikuisiin. (Nuortennetti, 2022.)

Päihdekokeilut ovat nuorilla tavallisia, päihdehäiriöstä on kysymys silloin kun päihteet alkavat hallitsemaan elämää. Nuorilla päihdehäiriö alkaa kehittyä yleisimmin 14–15-vuoden iässä. Päihdeongelmilla on suora yhteys nuorten mielenterveyteen. Mitä aikaisemmin nuoren päihteiden käyttö alkaa ja mitä runsaampaa se on, sitä todellisemmin nuori oireilee myös psyykkisesti sekä kärsii samanaikaisesti jostain muusta mielenterveyden häiriöstä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019a.)

Suomalaisilla nuorilla tupakkatuotteiden käyttö on jo pitkään vähentynyt huomattavasti, kuitenkin viime vuosien aikana tämä suuntaus on pysähtynyt, sillä nuuskan käyttö lisääntyy jatkuvasti. Alkoholin osalta käyttö ja humalajuominen vähenivät huomattavasti nuorten keskuudessa vuosituhannen ensimmäisellä vuosikymmenellä. Kuitenkin tässäkin viime vuosien aikana on tapahtunut pysähdys myönteisen kehityksen osalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Suomessa huumeiden käyttö yleistyy jatkuvasti. Yleistyminen keskittyy erityisesti nuorten aikuisten kannabiksen käyttöön. Myös muiden aineiden, kuten ekstaasin ja amfetamiinin osalta käyttö on yleistynyt. Kouluterveyskyselyiden perusteella nuorten huumeekokeilut ovat yleistyneet viimeisien vuosien aikana. Kehityksellä on selkeä kytkös kannabiksen kotikasvatukseen lisääntymiseen ja aineiden saatavuuteen mm. verkkosivujen kautta. (Rönkä & Markkula 2020.)

On erittäin tärkeää tunnistaa päihdeongelmat varhain, sillä näin ongelmiin voidaan helpommin vaikuttaa. Usein päihdehäiriöisillä nuorilla moniongelmaisuus on tyypillistä ja hoidossa on pyrittävä huomioimaan nuoren sosiaalinen ympäristö ja yksilöllinen kehitysvaihe. Päihdeongelman hoidossa tulee tunnistaa ongelmalle altistavat sekä suojaavat tekijät. Päihdeongelman hoidon keinoja ovat puheeksi otto, motivoiva haastattelu, avohoito ja vakavissa päihdehäiriöissä jopa laitos- ja lääkehoito. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019a.)

Alkoholi

Alkoholilla tarkoitetaan yleisimmin etanolia, joka on kemiallinen yhdiste. Etanoli syntyy käymisprosessin seurauksena. Alkoholi vaikuttaa GABA ja glutamiini välittäjäaineiden toimintaan, vaikutus on pääsääntöisesti keskushermostoa lamaava. (Päihdelinkki.)

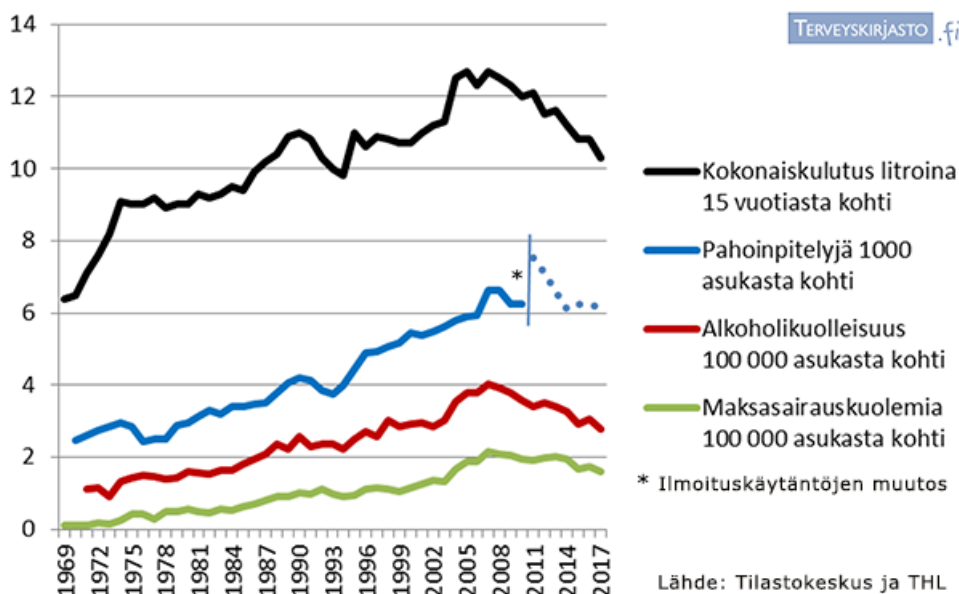
Alkoholi on nuorten eniten käyttämä päihde. Alkoholilla on osalle nuorista hyvinkin merkittävä rooli sosiaalisten kokemusten, hyväksytyksi tulemisen ja ryhmään kuuluvuuden tunteen saamiseksi. Haittapuolista huolimatta nuoret hakevat alkoholista positiivisia kokemuksia ja positiivisia elämyksiä. Ehkäisyn kannalta merkittäviä tekijöitä ovat kiinnostus nuoren elämään ja kuuntelu: kuule ja keskustele. (Piipponen 2018.)

Aikuisikään ulottuvissa pitkittäistutkimuksissa on todettu moninkertainen riski käyttää runsaasti alkoholia ja muita päihteitä myös aikuisiällä, mikäli alkoholin käytön on aloittanut varhain nuoruusiällä. Riski myös aikuisiällä alkoholin käyttöön sekä päivittäiseen tupakointiin on kolminkertainen verrattuna niihin nuoriin, joiden alkoholin käyttö ei ollut runsasta. Pitkäaikaisvaikutuksia koskevissa seurantatutkimuksissa on myös todettu suurempi riski aikuisikään ulottuvaan ahdistuneisuuteen ja psykosomaattiseen oireiluun nuoruusiällä runsaasti alkoholia käyttävillä. (Hurre ym. 2011.)

Alkoholin runsas käyttö aiheuttaa niin terveysongelmia kuin sosiaalisia haittoja. Alkoholin lyhytaikaisesta liiallisesta käytöstä voi aiheutua tapaturmia tai järjestyshäiriöitä, ongelmia voi tulla myös pitkäaikaisesta liiallisesta käytöstä kuten vakavat terveysongelmat tai läheisiin kohdistuvat haitat. (Mäkelä 2019.)

Merkittävämmät terveysongelmat ovat alkoholiriippuvuus, alkoholimyrkytys, alkoholipsykoosit, alkoholimaksasairaudet ja haimatulehdus. Kuitenkin WHO:n mukaan tautiluokituksessa on yli 200 tautikoodia, joiden esiintymistä alkoholinkäyttö lisää. (Mäkelä 2019.)

Terveyshaittariskit määräytyvät juotujen alkoholimäärien mukaisesti. Lukuisten tutkimusten mukaan väestötasolla alkoholin aiheuttamien haittojen kokonaismäärä kasvaa suorassa suhteessa kokonaiskulutukseen. Suomessa alkoholihaittojen määrän kasvu kulkee rinnakkain kokonaiskulutuksen kanssa (Taulukko 4). (Mäkelä 2019.)



Taulukko 4. Alkoholin kulutuksen ja haittojen kehitys Suomessa 1970–2017. (Mäkelä 2019.)

Tupakka

Tupakka tarkoittaa yleisimmin virgiantupakan kuivatuista lehdistä valmistettuja eri tupakkatuotteita. Suomessa yleisin tupakkatuote on savuke, muita tupakkatuotteita ovat mm. nuuska ja sähkötupakka. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Nuorten keskuudessa savuketupakointi on vähentynyt selvästi vuosituhannen vaihteessa, mutta nuuskan käyttö etenkin nuorten keskuudessa on yleistynyt. Sähkötupakan polttaminen on pysynyt Suomessa vähäisenä, nuorten keskuudessa myös laskusuuntaisena. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

Tupakka sisältää nikotiinia, joka aktivoi asetyylikoliini ionikanavareseptoreita eli nikotiinireseptoreita. Kun reseptori aktivoituu johtaa se dopamiinin tuotantoon. Näin nikotiini saa aikaan rentouttavan ja hyvänolon tunnetta. Nikotiinireseptoreja on sekä keskus- että ääreishermostossa ja monimuotoinen nikotiinireseptoriryhmä säätelee monien eri hermojärjestelmien toimintaa ja tästä syystä riippuvuuden syyt eivät ole yksiselitteisiä. Yksi riippuvuutta aiheuttavista tekijöistä on sen nopea vaikuttaminen. Nikotiini on vahvaa riippuvuutta aiheuttava aine. (Mustonen 2004.)

Tupakkatuotteet vahingoittavat koko elimistöä. Yleisimmät tupakasta aiheutuneet sairaudet ovat sydän- ja verenkierto elinsairaudet sekä keuhkosairaudet. Tupakointi ei ole pelkästään uusien sairauksien riskitekijä, vaan se pahentaa jo todettuja sairauksia. Tupakointi lyhentää elämää keskimäärin kahdeksalla vuodella. Lisäksi tupakoinnista aiheutuu yhteiskunnalle mittavat kustannukset: tupakkasairauksien hoitoon kuluu vuodessa vähintään yhden keskussairaalan mittainen työpanos. (Paja 2020.)

Tupakointi on tärkeimpiä ehkäistävissä olevia sairauden ja kuolleisuuden syitä. Suomessa tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuolee vuosittain reilu 4 000 henkeä. Tyypillinen ikä ensimmäiselle tupakkakokeilulle on 14–16 vuotta. Ehkäisy tuleekin erityisesti kohdentaa tähän ikäryhmään ja nuorempiin. (Käypä hoito 2018.)

Kannabis

Kannabis on suomessa laiton päihde, jota valmistetaan eri hampukasvien lajikkeista. Päihdyttävä vaikutus syntyy kannabinoideista, joista keskeisin on delta-9-tetra-hydrokannabinoli (THC). THC sitoutuu kannabinoidireseptoreihin ja vaikutus aiheuttaa pääasiassa keskushermoston toiminnan heikkenemistä. Päihdyttäviä haluttuja vaikutuksia ovat piristävät ja rauhoittavat vaikutukset. Kuitenkin myös epämiellyttävät vaikutukset ovat yleisiä, kuten ahdistus ja vainoharhaisuus. (Päihdelinkki 2021.)

Suomessa käytettävä kannabis on tyypillisesti marihuanaa (arviolta 60–75 % käytetystä kannabiksesta). Marihuanalla tarkoitetaan kannabiskasvin ylempiä versoja, lehtiä sekä kukintoa. Kannabiksen käyttötapoja on useita ja yleisin niistä on polttaminen savukkeen seassa. Kannabis sisältää useita psykoaktiivisia aineita, niistä kuitenkin jo edellä mainittu THC on päihtymisen kannalta tärkein psykoaktiivinen komponentti. (Althaus & Peltola 2021.)

THC sitoutuu tyypin 1 kannabinodireseptoriin, joka on tärkein osa keskushermoston endokannabinoidi järjestelmässä. Koe-eläimellisten tutkimusten avulla on havaittu, että kannabinoidireseptorin ekspression ja tiheyden olevan suurimmillaan teini-ässä. Tämän perusteella voidaankin siis päätellä, että nuoruusaikaan ajoittuvalla kannabiksen käytöllä on erilainen vaikutus aivojen toimintaan kuin aikuisiällä. (Mustonen ym. 2019.)

Jo yksittäinenkin kannabiskokeilu vaikuttaa heikentävästi oppimiseen, tarkkaavaisuuteen ja muistin toimintaan. Varhain alkanut säännöllinen kannabiksen käyttö suurentaa psykoosin ja psyykkisen oireilun riskiä. Käytöllä on myös yhteys heikompaan toiminnanohjaukseen, tarkkaavuuteen ja oppimiseen, samoin muistin ja motoristen kykyjen sekä verbaalisen suoriutumisen heikentymiseen. (Mustonen ym. 2019.)

Kannabiksen käyttö nuorella iällä voi muuttaa aivojen rakennetta pysyvästi. Alle 20-vuotiailla kannabis on yleisin hoitoon hakeutumiseen johtanut päihde. Psykoosiriskiä nostaa nuorella iällä aloitettu kannabiksen käyttö, aineen korkea THC-pitoisuus, perinnöllinen alttius sekä traumatausta. Kannabiksen käytöllä on myös riski sairastua skitsofreniaan, riski on kaksi kertaa suurempi, jos käytön aloittaa nuorella iällä. Paras keino välttää kannabiksen käyttöön liittyviä riskejä on olla käyttämättä päihdettä. (Nuortenlinkki.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Vuonna 2014 Heikka ja Pulkkinen tekivät opinnäytetyön Hyvinvointia arkeen -Toimintamalli nuorten itsenäistymisen tukemiseksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa nuorten itsenäistymisestä ja kuvata sen haasteita. Työn tuloksena he tekivät Hyvinvointia arkeen -Toimintamallin, joka on suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten hyödynnettäväksi.

Meidän tarkoituksenamme opinnäytetyössä oli toteuttaa Heikan ja Pulkkinen kehittämä Hyvinvointia arkeen -Toimintamalli käytännössä. Tarkoituksena oli toteuttaa mahdollisimman luotettava, tuoreeseen tietoon perustuva, käytännönläheinen ja kohderyhmää puhutteleva toimintatapa.

Hyvinvointia arkeen- Toimintamalli on tehty nuorten sekä hoitotyön näkökulmasta tukemaan nuorta itsenäistymään ja ehkäisemään syrjäytymistä. Työssä käsitellään nuorelle keskeisiä itsenäistymiseen liittyviä asioita, elämäntaitoja, arjenhallintaa, hyvinvointia, mielenterveyttä sekä päihteidenkäyttöä. Toimintamalli on tarkoitettu nuorille, joille omaan asumiseen muuttaminen on ajankohtaista lähitulevaisuudessa.

Opinnäytetyön kehittämistehtävät ja -tavoitteet:

1. Kerätä työpaikkakokouksessa tietoa nuorten itsenäistymisestä ja syrjäytymisen ehkäisemisestä, sekä käydä toimintamalli läpi sosiaali- ja terveyden alan ammattilaisten kanssa.
2. Hyvinvointia arkeen-Toimintamallin toteuttaminen käytännössä.
3. Kerätä palaute nuorilta ja heidän kanssaan työskenteleviltä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta sekä saada tietoa toimintamallin käytännön onnistumisesta.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön toteutuksen perustana on Heikan ja Pulkkisen 2014 tekemä opinnäytetyö Hyvinvointia arkeen – Toimintamalli nuorten itsenäistymisen tukemiseksi. Lisäksi haimme pohjaksi mahdollisimman tuoretta ja luotettavaa tutkittua tietoa artikkeleita, tutkimuksia sekä suosituksia käyttäen.

Heikan ja Pulkkisen tavoitteena oli tehdä toimintamalli, jota voi hyödyntää käytännön nuorisotyössä nuorten itsenäistymisen tukemiseksi mahdollisimman monessa tilanteessa. Toimintamallin aikataulu on suuntaa antava. Me toteutimme sen kolmen viikon ajan kaksi kertaa viikossa tapahtuvina ryhmätapaamisina nuorten kanssa. Toimintamallin ohjeistus sisältää aiheita nuorten itsenäistymiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn liittyen, joita käsitelimme nuorten kanssa näillä tapaamiskerroilla.

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyön muodoista ja se tarkoituksena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjellä käytännön toimintaa ammatillisessa kentässä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje, ohjeistus, opas, tapahtuma, näyttely, tilaisuus, kirja, kansio, otas, DVD tai video. (Airaksinen & Vilka 2003.)

Meidän tapauksessamme toiminnallinen opinnäytetyö on ryhmätapaamisten sarja, jossa toteutetaan käytännössä Heikan ja Pulkkisen 2014 opinnäytetyönä suunnittelema Hyvinvointia arkeen – Toimintamalli. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistetään teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön. Se sisältää toiminallisen osuuden eli produktion, sekä prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin eli raportin. (Airaksinen 2019.)

5.2 Aineistonkeruumenetelmät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toimintamalli nuorten itsenäistymisen tukemiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Kokosimme tietoa syrjäytymiseen liittyvistä ongelmista ja itsenäistymisen aiheista. Perehdyimme laajalti eri aiheisiin, jotka liittyivät osaltaan toimintamallin sisältöön. Pyrimme käyttämään jokaisessa aiheessa useita luotettavia lähteitä sekä tarkastelemaan niitä juuri nuorten tilanteiden näkökulmasta.

Pohjatietoa ja aineistoa keräsimme nuorisoon, nuorten itsenäistymiseen, nuorten mielen-terveyden häiriöihin ja ongelmiin, nuorten päihteiden käyttöön liittyvistä tutkimuksista ja artikkeleista, sekä kirjallisuudesta. Lisäksi kuntoutumisyksikön henkilökunnalta etukäteen keskustelemalla ja haastatteleamalla heitä paikan päällä.

Loppuarviointia ja raportointia varten keräsimme aineistoa henkilökunnalta keskustelemalla ja haastattelemalla paikan päällä työpaikkakokouksessa. Toimintamalliin osallistuneilta nuorilta keräsimme palautteen keskustelemalla päätöstilaisuudessa.

5.3 Eettiset seikat

Koska opinnäytetyömme toteutettiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) kuntoutumisyksikössä, haimme Eksotelta tutkimuslupaa toteutusta varten. Lisäksi haimme eettisen toimikunnan puoltamista, sillä aineisto kerättiin kuntoutumisyksikön nuorilta. Tutkimukseen osallistuville nuorille annettiin saatekirje, suostumuslomake ja tietosuojailmoitus. Osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta suostumuslomakkeen allekirjoittaessa tutkittava sitoutui kolmen viikon toimintaan ja kuuteen tapaamiskertaan.

Ryhmään osallistuvat pystytään tunnistamaan parhaiten nimen perusteella, mutta myös yhden tiedon tai vihjeen sijaan tunnistamiseen voi käyttää useamman tiedon yhdistelmää. Esimerkiksi ikä, sukupuoli ja kuntoutumisyksikön nimi, jolloin anonymiteetti ei ole enää turvattu. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 163.)

Otimme huomioon opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa sen, että osallistuvien nuorten ja heidän mainitsemiensa muiden henkilöiden anonymiteetti turvataan. Päätimme siksi jättää osallistujien lisäksi myös kuntoutumisyksikön nimen mainitsematta. Lisäksi huolehdimme koko prosessin ajan, että aineistot hävitetään asianmukaisesti niin, etteivät ne päädy ulkopuolisten käsiin missään vaiheessa.

Ohjaajan tulee kunnioittaa hoitotyön eettisiä arvoja sekä edistää terveyttä päihde- ja mielenterveyshoitotyön menetelmiä käyttäen. Ryhmässä tulee sitoutua ja turvata vaitiolovelvollisuus, ohjaajan vastuulla on tiedottaa ryhmäläisiä näistä vastuuasioista. (Häkkinen 2015.)

6 Toimintamallin toteutus

6.1 Ryhmän toteuttaminen

Ennen nuorten ryhmätapaamisia kävimme vierailulla kuntoutumisyksikössä tapaamassa henkilökuntaa ja keräämässä pohja- sekä taustatietoa ryhmään osallistuvista nuorista ja heidän arjen toimintatavoistaan. Kuntoutumisyksikössä asuvat 18–30-vuotiaat nuoret aikuiset, joille omaan asumiseen muuttaminen on ajankohtaista lähitulevaisuudessa, ja jotka tarvitsevat tukea ja apua arjenhallinnassa.

Ryhmästä tiedotettiin valmiiksi viikoittaisessa asukaskokouksessa, lisäksi ryhmän infojuliste kiinnitettiin ilmoitustaululle nähtäväksi. Myös kuntoutusyksikön ohjaajat tiedottivat ja motivoivat kohderyhmään kuuluvia kuntoutujia.

Ryhmä kokoontui kolme viikkoa yhtenäisesti joka tiistai ja torstai. Kestoltaan ryhmät olivat 1.5–2 tuntia, ja ryhmäkerroilla käsiteltiin yksi itsenäistymiseen liittyvä aihe (Taulukko 5). Ryhmä aikataulutettiin klo 17–19 välille, jotta ruokailut eivät häiriintyneet ryhmätoiminnasta ja rytmi pysyi tasaisena. Ryhmä toteutettiin kuntoutumisyksikön tiloissa, pääsääntöisesti ryhmähuoneessa tai keittiössä riippuen ryhmäkerran aiheesta.

Ryhmäkerta	Aihe	Sisältö
1.	Tutustuminen ja orientaatio	Käydään läpi toiminnan runko, luodaan ryhmä ja tutustutaan.
2.	Arjen hallinta	Käydään läpi arkeen ja elämiin liittyviä taitoja.
3.	Fyysinen hyvinvointi	Käsitellään nuorten fyysiseen hyvinvointiin liittyviä asioita.
4.	Psyykinen hyvinvointi	Käsitellään psyykkiseen ja sosiaaliseen liittyviä asioita.
5.	Elämän projekti	Käsitellään nuorten tulevaisuuteen liittyviä asioita.
6.	Lopetus	Puretaan ja päätetään ryhmäprojekti.

Taulukko 5. Ryhmätyöskentely kuntoutumisyksikössä

6.2 Ryhmän muoto ja koko

Ryhmä toteutettiin suljettuna ryhmänä, ryhmätyöskentelyn alettua ryhmään ei enää otettu uusia osallistujia. Ryhmäkerrat muodostuivat itsenäistymiseen liittyvistä eri aiheista, joten ryhmäkertoihin sitoutuminen oli toteutumisen kannalta tärkeää.

Ryhmä toteutettiin pienryhmänä kuuden hengen ryhmässä. Valitsimme pienryhmän, sillä aiheita on useita ja ne toteutetaan toiminnan kautta. Osallistujien tarpeet ja erityispiirteet voidaan pienryhmässä huomioida paremmin toteutuksen aikana.

6.3 Ryhmän ohjaus

Erilaisia ohjaustyyliä hyödynnetään erilaisissa ohjaustilanteissa ryhmän koon, aiheen, tavoitteen, muodon ja asiakasryhmän mukaisesti. Erilaisia ohjaustyyliä on neljä: 1) hyväksyvä tyyli, 2) katalyyttinen tyyli, 3) määräävä tyyli, 4) ristiriitoja osoittava tyyli. Esimerkiksi hyväksyvää tyyliä käytetään tilanteissa, joissa tunteet ovat pinnassa. Hyväksyvässä tyyliässä ohjaaja asettuu vastaanottavaan ja kuuntelemaan rooliin sekä antaa avoimia tehtäviä. Määräävää tyyliä taas käytetään, kun halutaan ratkaista ongelmia tai ~~halutaan~~ nopeaa toimintaa. Ohjaaja antaa selkeät ohjeet ja kontrolloi tilanteen edistymistä. (Heikkilä-Laakso & Heikkilä 1997.)

Joskus ryhmässä voidaan joutua tilanteeseen, jossa itsenäistyminen ja vastuunottaminen tuntuvat vastenmieliseltä ja tarpeettomalta. Näitä tilanteita tulee usein ryhmätyöskentelyn lopussa, kun puretaan toteutuksessa heränneitä ristiriitoja tai jumiutuneita ajatuskuvia. Näissä tilanteissa voidaan käyttää ristiriitoja osoittavaa tyyliä, ohjaaja voi osoittaa ristiriidan sen välillä, miten ryhmäläinen luulee asioiden menevän ja miten ne yleensä oikeasti menevät. (Heikkilä-Laakso & Heikkilä 1997.)

Ryhmän toteutuksessa käytettiin useita eri ohjaustyyliä, sillä ryhmän sisältö vaihteli aiheittain. Ryhmän alussa sekä tehtävänannossa hyödynsimme määräävää ohjaustyyliä, jotta saimme selkeät ohjeet ja kontrollin toiminnan edistymiseen. Ryhmissä pyrimme mahdollisimman paljon siihen, että ryhmäläiset tekevät ja oivaltavat itse asioita. Tällaisissa tilanteissa ohjaustyylinä oli katalyyttinen ohjaustyyli, jossa tarkoituksena on, että ryhmäläiset tekevät itse ratkaisuja ohjaajan rohkaisun ja avoimien kysymyksien tuella.

6.4 Ryhmätapaamisten suunnitelma

Suunnittelimme etukäteen ryhmätapaamisten aikataulun ja sisällöt. Lisäksi mietimme valmiiksi millaisia menetelmiä ryhmäläisten ja aiheiden kanssa käytetään. Otimme ryhmäsuunnitelmassa huomioon nuorten tilanteen ja lähtökohdat sekä toiveet toteutuksen kannalta.

Orientaatio

Ensimmäisen tapaamiskerta oli aikatauluettu niin, että esittäytymiseen ja tutustumiseen oli varattu riittävästi aikaa mielekkäiden menetelmien avulla (Taulukko 6). Aluksi ohjaajat esittelivät itsensä ja kertoivat lyhyesti opinnäytetyön ja toimintamallin taustat. Nuorille oli jaettu jo aiemmin henkilökunnan toimesta saatekirjeet, suostumuslomakkeet, jolla nuori oli sitoutunut kolmen viikon ajaksi kuuteen ryhmätapaamiseen, sekä tietosuojailmoitukset. Ohjaajat tarkensivat vielä nuorille, miksi he olivat allekirjoittaneet suostumuslomakkeet ja käytiin yhdessä läpi tietosuojaan liittyvät asiat.

Orientaatio	tapaamisten runko, ryhmäytyminen ja sosialisoituminen	
Aikataulu	Sisältö	Menetelmät ja materiaalit
klo 17-17:15 noin 15 min	esittäytyminen	Ohjaajat esittelevät itsensä ja opinnäytetyön.
Klo 17:15- 17:45 noin 30 min	Ryhmätapaamisten läpikäynti	Ohjaajat esittelevät ryhmätapaamisten rungon, aikataulun ja tapaamiskertojen aiheet.
klo 17:45- 18:05 noin 20 min	Ryhmäytyminen ja sosiaalistuminen	Ohjaajat laittavat WC-paperirullan kiertämään ja käydään tutustumiskierros läpi paperinpalojen avulla.
Klo. 18:05- 18:35 noin 30 min	Pullakahvit	Keitetään yhdessä kahvit ja katetaan pöytä. Pullakahvien yhteydessä kysellään nuorten erikoisruokavaliot.
Klo 18:35- 18:45 noin 10 min	Ennakkotehtävä	Ohjaajat jakavat nuorille ennakkotehtävän seuraavaa tapaamiskertaa varten.

Taulukko 6. Tapaamiskerta 1. Orientaatio.

Seuraavaksi keskityttiin luomaan tiivis ryhmä ja sosiaalistumaan. Ohjaajat laittoivat WC-paperirullan kiertämään, josta ohjattiin ottamaan tarvitsemansa määrä. Käytiin tutustumiskierros, jonka aikana jokainen kertoi itsestään yhtä monta asiaa muille kuin on ottanut WC-paperin paloja. Lopuksi pullakahvien yhteydessä keskusteltiin nuorten erityisruokavalioista ja muista huomioon otettavista asioista, jotka ohjaajien tuli tietää ryhmätoiminnan kannalta. Lopuksi ohjaajat antoivat nuorille ennakkotehtävän seuraavalle kerralle. Tehtävänä oli siivota oma huone ja ottaa huoneesta kuvat ennen ja jälkeen.

Arjen hallinta

Toisella kerralla aiheena oli arkeen ja elämiseen liittyvät taidot. Arkeen ja elämiseen liittyviä taitoja käsiteltiin konkreettisten menetelmien avulla (Taulukko 7). Aluksi oli ennakkotehtävän purku ja läpikäynti. Nuoret saivat halutessaan näyttää kuvat kaikille, mutta tämä ei ollut pakollista. Riitti, että nuoret näyttivät ennen ja jälkeen kuvat ryhmän ohjaajille. Nuoret kertoivat kuvien esittelyn ohessa tunteuksia siivouksesta. Yhdessä keskusteltiin vielä miltä siivoaminen tuntui ja miksi siivoaminen voi olla joskus vaikeaa. Ohjaajat painottivat siivouksen tärkeyttä osana kokonaisvaltaista taloudenhoitoa.

Arjen hallinta	Arkeen ja elämiseen liittyvät taidot	
Aikataulu	Sisältö	Menetelmät ja materiaalit
klo 17-17:15 noin 15 min	Ennakkotehtävän purku	Kuvien läpikäynti ja lyhyt keskustelu nuoren kanssa, miltä siivous tuntui.
klo 17:15-17:30 noin 15 min	Smoothietarpeet	Ohjaajavetoisesti yhdessä ainesten päättäminen
klo 17:30-18:00 noin 30 min	Kauppa	Yhdessä kauppaan smoothietarveostoksille
klo 18:00-18:30 noin 30 min	Asunnon vuokraus	Keskustelu ohjaajavetoisesti, mitä nuoret jo tietävät ja ohjaajat esittelevät tärkeimmät vuokra-asumiseen liittyvät asiat.
klo 18:30-19:00 noin 30 min	Taloudenhoito	Ohjaajavetoisesti keskustelua: laskujen maksaminen, yhteydenotto laskuttajaan. Velat: pikavipit ja velkojen korot.

Taulukko 7. Tapaamiskerta 2. Arjen hallinta.

Yhdessä valittiin smoothietarpeet seuraavalle kerralle. Vegaanihaaste sivuston smoothie-ohjeen pohjalta keskusteltiin mitä kaikkea hyvässä ja ravinteikkaassa smoothiessa on oltava (Vegaanihaaste). Aineksiksi valikoituivat mansikka, banaani, kauramaito, vaniljasokeri ja soijajugurtti. Kävimme yhdessä lähikaupassa kävellen nuorten kanssa ja ostimme valmiiksi smoothietarpeet.

Käytiin läpi asunnon vuokraamiseen liittyvät asiat. Keskusteltiin mitä asioita nuoret jo tietävät, missä tarvitsevat tukea ja apua. Keskusteltiin siitä, mitä täytyy tehdä tai ottaa huomioon ennen muuttoa, muuton aikana ja jälkeen. Jaettiin nuorille paperiset muuttajan muistilistat. Katsottiin Nuorisoasuntoliiton YouTube-video Omaan kotiin - joka kodin asumisneuvontaa: Paperiasiat (YouTube). Keskusteltiin ohjaajavetoisesti taloushoidollisista asioista: laskujen maksamisen tärkeys, mitä jos ei ole rahaa? Yhteydenotto laskuttajaan. Velat: kannattamattomat pikavipit ja velkojen kalliit korot. Lopuksi nuoret saivat ennakkotehtävän seuraavalle kerralle. Tehtävänä oli oman aktiivisuuden kartoittaminen: millaista liikuntaa viikon aikana harrastaa ja kuinka paljon?

Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin aihealue on hyvin laaja, joten ryhmäsuunnittelussa pyrimme keskittymään juuri nuorten hyvinvointiin liittyviin asioihin. Halusimme käsitellä aiheita mahdollisimman helpoilla lähestymistavoilla ja mukavan toiminnan kautta (Taulukko 8). Tavoitteena oli pohdinnalla saada nuoret oivaltamaan fyysisen hyvinvoinnin merkitys ja toiminnan kautta madaltaa kynnystä edistää omaa fyysistä hyvinvointia.

Fyysisen hyvinvoinnin aiheiksi valikoitui neljä käsiteltävää osa-aluetta. Ensimmäisenä liikunta, jonka tavoitteena oli kartoittaa omaa aktiivisuutta, löytää mielekäs liikuntamuoto ja pohtia liikunnan hyötyjä mm. arkiliikunnan avulla. Liikuntapäiväkirjan toteutuksessa oli tarkoitus havainnollistaa, miten arkiliikunnalla pystyy toteuttamaan päivittäin vähintään 30 min. liikuntaa, esim. 10min pätkissä.

Toisena aiheena oli ravitsemus ja se, mitä tarkoittaa hyvä tasapainoinen ruokavalio. Ruokavalio havainnollistettiin ruokaympyrän avulla. Smoothien herkullisuuden ja helpon toteutuksen avulla tavoitteena oli saada nuoret motivoitumaan mm. terveellisistä välipalavaihtoehdoista ja rikkoa myytti, ettei terveellinen voisi olla hyvää. Painonhallintaa käsiteltiin ravitsemuksen ja liikunnan yhteistyöllä sekä normaalipainon merkitystä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Viimeisenä ryhmäaiheena oli hygienia ja puhtaus. Kävimme keskustelemalla läpi henkilökohtaista hygieniaa, peseytymistä ja vaatehuoltoa: mitä näihin sisältyy ja kuinka usein tulee peseytyä.

Fyysinen hyvinvointi	Liikunta, ravinto, painonhallinta, hygienia ja puhtaus.	
Aikataulu	Sisältö	Menetelmät ja materiaalit
klo 17-17:15 noin 15 min	Aloitus ja Ennakkotehtävän läpi käyminen.	Kokoonnutaan yhteen, ohjaaja käy ryhmän ohjelman läpi. Oman aktiivisuuden kartoittaminen: millaista liikuntaa harrastaa ja kuinka paljon?
Klo 17:15-17:45 noin 30 min	Liikunnan hyödyt.	Lenkki, jonka aikana pareittain pohditaan liikunnan hyödyistä. Pysähdytään avaamaan pohdintaa yhteistuumin.
klo 17:45-18:05 noin 20 min	Hyvä tasapainoinen ruokavalio, mitä se pitää sisällään?	Tehdään yhdessä terveellinen välipala smoothie. Samalla käydään läpi tasapainoisen ruokavalion lähtökohtia lautasmallia havainnollistamalla.
klo 18:00-18:20 noin 20 min	Hygienian ja puhtauden merkitys.	Smoothieta nauttiessa käydään oman hygienian ja puhtauden tärkeyttä.
Klo 18:25-18:55 Noin 30 min	Liikuntapäiväkirjan suunnittelu.	Jokainen tekee oman näköisen liikuntapäiväkirjan. Täytämme yhden päivän suunnitelman ja loput seuraavalle kerralle näytettäväksi. Materiaalina: Paperia / kartonkia, värikyntiä, koristeita, sakset, liimaa.
Klo 18:55-19:00 Noin 5 min	Ryhmäkerran lopetus.	Kiitokset ja seuraavan ryhmäkerran aiheen alustus.

Taulukko 8. Tapaamiskerta 3. Fyysinen hyvinvointi.

Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin ryhmäsuunnitelmassa otimme huomioon osallistuvien nuorten tilanteen, kyseessä oli mielenterveys- ja päihdekuntoutumisyksikön nuoria. Aihe oli siis jokaiselle jossain määrin ajankohtainen. Suunnittelussa oli huomioitava aiheen arkaluonteisuus. Tämän vuoksi tapaamiskerran aiheet käsiteltiin yleisellä tasolla tai niin, että jokainen työstä tehtävän itselleen, eikä niitä käyty yleisesti läpi, ellei erikseen halunnut (Taulukko 9).

Psyykkinen hyvinvointi	Sosiaalinen verkosto, päihteet, mielenterveys ja harrastukset.	
Aikataulu	Sisältö	Menetelmät ja materiaalit
klo 17-17:15 noin 15 min	Tapaamiskerran aiheet ja edellisen kerran tehtävä	Ohjaajan käy läpi tapaamiskerran käsiteltävät aiheet. Johdettua keskustelua liikuntapäiväkirjasta.
Klo 17:15-17:55 noin 40 min	Sosiaalisen verkoston kartoitus	Jokinen tekee verkostokartan ja koristelee mieleisekseen. Materiaalina: Värikartonkia, värikyniä, koristeita, liimaa, sakset.
klo 17:55-18:25 noin 30 min	Päihteet, avun hakeminen.	Päihteistä vapaata keskustelua, mitä tunteita herättää? AUDIT- lomakkeen läpi käyminen yleisellä tasolla. Materiaalit: AUDIT- lomakkeet tulostettuna ja kyniä.
klo 18:25-18:55 noin 30 min	Mielenterveyden tunnistamisen, ongelmien ennaltaehkäisy.	Tutustutaan eri mielenterveyteen liittyviin itsearviointi testeihin. Kahvin ja pienen purtavain lomassa keskustellaan harrastusten myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen. Materiaalit: Tietokone testilomakkeiden esittelyyn.
klo 18:55-19:00 noin 5 min	Ryhmäkerran lopetus.	Lyhyt läpikäyminen minkälaisia tunteita herätti. Kiitokset ja seuraavan ryhmäkerran aiheen alustus.

Taulukko 9. Tapaamiskerta 4. Psyykkinen hyvinvointi.

Psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueiksi valikoitui neljä eri aihetta. Ensimmäisenä sosiaalinen verkosto, jossa jokainen teki mieleisen näköisen verkostokartan. Ohjaajat antoivat pohdittavia kysymyksiä, jonka pohjalta verkostokarttaa oli helppo lähteä työstämään, kuten pohdi eri ympäristöistä perhe, viranomaiset, ystävät, keitä sosiaaliseen verkostoosi kuuluu. Millaisia asioita tai ketkä ovat itseä lähellä, ketkä kauempana? Huomaatko, jos joku henkilö on kauempana, haluisitko ottaa yhteyttä ja lähentää suhdetta?

Toisena aiheena oli päihteet ja vapaata keskustelua päihteistä. Mihin hakeutua, jos tarvitsee apua päihteiden suhteen? Kolmantena aiheena oli oman mielenterveyden tunnistaminen Mielenterveystalon itsearviointityökaluja apuna käyttäen. Viimeisenä aiheena oli harrastukset ja niiden merkitys mielen hyvinvointiin. Pohdimme, millainen harrastus edistää mielen hyvinvointia. Onko aikaisemmin ollut harrastuksia, jotka ovat edistäneet tai kuormittaneet mielen hyvinvointia? Jos saisi valita mitä tahansa ja kaikki olisi mahdollista, mitä haluaisi harrastaa?

Elämän projekti

Viidennen tapaamisen aihe käsitteli nuorten tulevaisuutta. Tapaamiskerta pidettiin avoimen keskustelavana, eikä sitä aikataulutettu kovinkaan tarkasti (Taulukko 10). Ohjaajat painottivat aluksi, että kaikki aiemmin esiin tulleet aiheet ja teemat ovat koko elämän pituinen projekti. Keskustelimme ohjaajavetoisesti edellisten ryhmäkertojen aiheista ja kertosimme mielen päällä olevia asioita. Kuuntelimme musiikkia ja kirjoitimme kirjeen itselle tulevaisuuteen vähintään 5 vuoden ja korkeintaan 10 vuoden päähän. Ohjaajat pohjustivat nuorille asioita, joista kirjoittaa kirjeisiin ja joita pohtia. Aiheita ja kysymyksiä olivat esimerkiksi: Missä näet itsesi 5 vuoden päässä? Missä asut? Kenen kanssa? Opiskelu? Perhettä? Työ?

Elämän projekti	Nuorten tulevaisuus	
Aikataulu	Sisältö	Menetelmät ja materiaalit
klo 17-17:20 noin 20 min	Kertaus	Vapaata keskustelua edellisten ryhmäkertojen aiheista ja kertausta mielen päällä olevista asioista.
Klo 17:20- 18:50 noin 1h 15 min	Kirje tulevaisuuteen	Kuunnellaan musiikkia ja kirjoitetaan kirje itselle tulevaisuuteen. Materiaalit: kirjekuoria, kyniä, paperia.

Taulukko 10. Tapaamiskerta 5. Elämän projekti.

Päätöstilaisuus

Viimeisellä kerralla purettiin ja päätettiin projekti. Päätöstilaisuuden kunniaksi leivottiin ryhmässä täytekakku niin, että jokainen osallistui kakun valmistukseen. Samalla keskusteltiin yhdessä ryhmäkerroista ja toteutuksesta. Lopuksi joimme kakkukahvit, jonka yhteydessä kerättiin nuorilta palaute ryhmätapaamisista ja toimintamallista. Ohjaajat kiittivät nuoria osallistumisesta. (Taulukko 11.)

Päätös	Projektin purku ja päättäminen	
Aikataulu	Sisältö	Menetelmät ja materiaalit
klo 17- 18:00 noin 60 min	Täytekakun leipominen	Ohjaajat ja nuoret leipovat yhdessä nuorten toiveiden mukaisen täytekakun. Samalla keskustelua ryhmien toteutuksesta.
klo 18:00- 18:30 noin 30 min	Kakkukahvit ja palaute	Suullisen palautteen kyseleminen nuorilta.

Taulukko 11. Tapaamiskerta 6. Päätöstilaisuus.

7 Opinnäytetyön tulokset

7.1 Aineiston analysointi

Analysoimme aineistoa teemojen perusteella. Teemat saimme suoraan toimintamallin tapaamiskertojen aiheista ja teemoista. Laadullisen aineiston yksi perusmenetelmä on temmottelu, siinä tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeiset aihepiirit eli teemat. (Jyväskylän yliopiston Koppa 2019.) Analyysin teemarunkona toimi samat teemat kuin toimintamallissa. Teemat olivat: arjen hallinta, fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi sekä tulevaisuuden näkymät.

7.2 Palaute

Jo heti ensimmäisellä ryhmätapaamisella kävimme läpi ryhmäläisen ajatuksia tulevista ryhmäkerroista ja toiveista. Pystyimme muokkaamaan ryhmäkertoja ja ottamaan huomioon osallistujien toiveet. Toiveita sai myös tuoda esiin ryhmätapaamisten aikana, ja jos toiveet olivat helppoja toteuttaa, eivätkä estäneet suunniteltujen tavoitteiden saavuttamista, pyrittiin toiveet toteuttamaan.

Palautetta sai antaa pitkin toteutusta. Reaaliaikaisesti saadun palautteen etu oli se, että palaute voitiin ottaa huomioon toteutuksen aikana ja pystyimme heti puuttumaan kehittämiskohtiin, kun niitä ilmeni. Ryhmän viimeisellä tapaamisella eli lopetusjaksolla kerättiin yleistä suullista palautetta ryhmäläisiltä toimintamallin toteutuksesta. Nuoret antoivat suullista palautetta kakkukahvien yhteydessä avoimen rakentavan keskustelun merkeissä, joka teki palautteen annosta helpomman tilanteen kaikille. Koska ryhmätoteutuksen tavoitteena oli itsenäistymisen tukeminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen, keräsimme myös kuntoutusyksikön ohjaajilta palautetta ja huomioita, miten toteutus heille näyttäytyi. Pyysimme vastaamaan palautteisiin hyvällä kehittämismielellä.

Palaute nuorilta

Nuoret antoivat suullista palautetta viimeisellä tapaamiskerralla. Pääasiassa ryhmistä ja ryhmien aiheista tykättiin ja nuoret kokivat saaneensa hyödyllistä tietoa eri aiheista, jotka koskettivat heidän elämäänsä. Nuoret pitivät siitä, että ryhmät olivat lyhyellä aikavälillä ja aina etukäteen sovittuina päivinä ja aina samana ajankohtana. Kaikkien mielestä yhteinen tekeminen ja toiminta oli parasta ryhmissä, vaikka ajatus yhdessä tekemisestä olikin alkuun osalle ahdistava. Erityisesti ulkona tehty kävelylenkki sai positiivista palautetta ja samoin kirjeen kirjoittaminen itselle tulevaisuuteen. Lisäksi nuoret kokivat todella hyödyllisenä omaa tulevaisuuttaan ajatellen vuokra-asumiseen liittyvät asiat. Nuoret kertoivat, että aihe piti sisällään paljon uusia asioita.

Palaute kuntoutumisyksikön henkilökunnalta

Kuntoutumisyksikön henkilökunnan mielestä toimintamallin aiheet ja teemat olivat nuorille erittäin tarpeellisia sekä ajankohtaisia. Henkilökunnan mielestä ne tukivat nuorten kokonaisvaltaista kuntoutumista sekä itsenäistymistä ja paransivat nuorten mahdollisuuksia omatoimiseen elämään. Henkilökunta antoi erityisesti positiivista palautetta toimintamallin toteutuksen toiminnallisuudesta muun muassa kävelylenkille lähteminen, kauppaan meneminen ja ruuan valmistaminen. Teoria vietiin käytäntöön vaihe vaiheelta alusta loppuun asti. Tehtiin yhdessä nuorten kanssa tekemällä, oppimalla.

Henkilökunta koki aikataulun ja ryhmätapaamisten ajankohdan toimiviksi. Aikataulu oli henkilökunnan mielestä selkeä, lyhyt ja ytimekäs. Koska ryhmätapaamiset olivat lyhyellä aikavälillä järjestetty, henkilökunta koki nuorten motivaation säilyneen koko toteutuksen ajan. Saimme myös henkilökunnalta myönteistä palautetta tapaamiskertojen soveltamisesta arjen rutiinien kanssa toimivaksi.

Henkilökunta toivoi, että toimintamalli olisi toteutettu myös ryhmätapaamisten lisäksi yksilötapaamisina kevyemmällä tuella pärjäävien nuorten kanssa. Osa kuntoutumisyksikön henkilökunnasta suunnitteli ottavansa toimintamallin teemat käyttöön itsenäistymässä olevien nuorten kanssa yksilötapaamisina.

8 Yhteenveto ja pohdinta

Heikan ja Pulkkisen 2014 tekemä opinnäytetyö Hyvinvointia arkeen – Toimintamalli nuorten itsenäistymisen tukemiseksi toimi hyvänä pohjana tapaamiskerroille nuorten aikuisten kanssa. Toimintamallin aiheet liittyivät vahvasti nuorten elämään ja aiheista saatiin hyvää keskustelua aikaiseksi.

Toimintamalli oli helppo soveltaa toteutuksessa, sillä toteutus oli melko vapaata, kunhan tapaamiskerrat käsittelivät toimintamallin aihealueita. Toimintamallin toteutuksen suunnittelussa tulee ottaa osallistuvien tilanne ja lähtötaso huomioon. Käsiteltävät aiheet olivat laajoja ja yksi tapaamiskerta käsitteli aina yhden kokonaisen aiheen. Tämä tarkoitti, että aiheesta piti valita osallistuvalla kohderyhmälle ajankohtaiset ja aiheelliset asiat ja paneutua niihin.

Toimintamalli toteutui hyvin suljettuna ryhmänä, lyhyinä ennakoon sovittuina tapaamisina pienen ryhmän kesken. Ryhmätapaamiset toteutettiin lyhyellä aikavälillä vain kolmen viikon aikana ja kuutena tapaamiskertana, joka toimi hyvin jo ennalta toisensa tuntevien nuorten keskuudessa. Ryhmän sisällä oli selkeästi nähtävissä mielenterveyshoitotyön mukaiset ryhmän kehitysvaiheet: alkava ryhmä, muotoutuva ryhmä, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe ja yhteisöllisyyden kausi, sekä selkeä lopetus ryhmälle (Mielenterveyshoitotyö 2010).

Ryhmätapaamisiin sitoutuminen on toimintamallin toteutumisen kannalta tärkeää. Suljettu ryhmä oli mielestämme ainoa toteutustapa ryhmämuotoiselle toimintamallille. Lisäksi toteutamassamme ryhmässä osallistujat olivat mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, joka toi omat haasteensa itsenäistymiselle. Halusimme pitää ryhmäkoon pienenä, jotta jokainen osallistuja sai tarvittavansa tuen. Näitä tekijöitä ei ollut erikseen toimintamallissa huomioitu sen moninaisen käyttötarkoituksen vuoksi, joten nämä tulee toimintamallin suunnitelmassa aina ottaa erikseen huomioon. Vaikka ryhmäläiset olivat etukäteen allekirjoittaneet sitoumuksen kaikkiin kuuteen tapaamiseen, jäi yksi pois ensimmäisen kerran jälkeen. Mielestämme kuitenkin vain yhden osallistujan pois jääminen ei vaikuttanut ryhmädynamiikkaan tai ryhmän toimivuuteen.

Jatkotutkimusehdotuksemme on, että toimintamalli toteutetaan yksilötapaamisina. Yksilötapaamisen etuna olisi soveltaa toimintamallin aiheet yksilön tarpeiden mukaisesti. Nuoren tarpeiden pohjalta toteutettu toiminta mahdollistaisi parhaan mahdollisen tuen ja edistyksen. Kuntoutumisyksikön henkilökunta oli myös samaa mieltä, ja he pohtivatkin yksilötapaamisten käyttöönottoa itsenäisemmässä vaiheessa olevien nuorten kanssa.

Laatikainen, T. & Liira, H. 2021. Lasten ja nuorten lihavuuteen on löydettävä ratkaisuja. Lääkärinlehti, 50–52. Vol. 76, 3009. [Viitattu 22.3.2022] Saatavissa: [SLL502021_3009.pdf \(helsinki.fi\)](https://www.finlex.fi/luopu/2021/03/03/20210303009.pdf)

Laki asuinhuoneiston vuokrauksesta 31.3.1995/481. Finlex. [Viitattu 2.3.2021]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1995/19950481>

Laki yleisestä asumistuesta 14.11.2014/938. Finlex. [Viitattu 2.3.2021]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140938>

Marttaliitto, a. Muuttajan muistilista. [Viitattu 21.5.2021]. Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttakoulu/omaan-kotiin/muuttajan-muistilista/>

Marttaliitto, b. Raha-asiat. [Viitattu 30.5.2021]. Saatavissa: <https://www.martat.fi/marttakoulu/omaan-kotiin/raha-asiat/>

Marttunen, M. Huurre, T. Strandholm, T. Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juves Print- Suomen yliopistopaino Oy. [Viitattu 1.2.2022]. Saatavissa: [Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille.](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx)

Mielenterveystalo, a. Arjen perusteet. [Viitattu 5.7.2021]. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/arjenperusteet.aspx

Mielenterveystalo, b. Elämänkriisi. [Viitattu 5.6.2021]. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/sosiaalipalvelut/Pages/elamankriisi.aspx>

Mustonen, A. Miettinen, J. Laine, P. Niemelä, S. 2019. Nuorten kannabiksen käyttö, aivojen kehitys ja psykiatriset häiriöt. Lääkärinlehti, 74. Vol. 33, 1733–1737. [Viitattu 5.1.2022]. Saatavilla: [nbnfi-fe2020092275421.pdf \(oulu.fi\)](https://www.nbnfi-fe2020092275421.pdf)

Mustonen, T. 2004. Tupakkariippuvuuden neurobiologinen tausta. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim, 2. Vol. 120, 145–152. [Viitattu 5.1.2022]. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94040>

Mäkelä, P. 2019. Alkoholi ja terveys. Duodecim. [Viitattu 26.1.2022]. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01120>

Nuorisosuomi ry. Oikeudet ja velvollisuudet. [Viitattu 24.5.2021]. Saatavissa: <https://nal.fi/asumisen-abc/omassa-kodissa/oikeudet-ja-velvollisuudet/>

Nuortenlinkki. Cannabis. [Viitattu 5.1.2022]. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/kannabis>

Nuortenmielenterveystalo. Syömishäiriöt. [Viitattu 1.2.2022]. Saatavissa: [Syömishäiriöt \(mielenterveystalo.fi\)](https://www.mielenterveystalo.fi)

Nuorten elämä.fi Asumisen kulut. [Viitattu 24.5.2021]. Saatavissa: <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/omaan-kotiin/asumisen-kulut-782>

Nuortennetti. 2021. Puhtaus ja hyvinvointi. [Viitattu 12.4.2022]. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/puhtaus-ja-hyvinvointi/>

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/hyvinvoinnin-aidot/puhtaus-ja-siisteys>

Nuortennetti, 2022. Päihteet. [Viitattu 31.1.2022]. Saatavissa: [Päihteet - Nuortennetti](https://www.nuortennetti.fi)

- Nurmi, J-E. 2011. Miksi nuori syrjäytyy? NMI-Bulletin, 2. Vol. 21, 28–35. [Viitattu 26.3.2022]. Saatavissa: [Nurmi.pdf \(nmi.fi\)](#)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. 19. [Viitattu 17.2.2022]. Saatavissa: [Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille \(valtioneuvosto.fi\)](#)
- Opintotukilaki 21.1.1994/65. Finlex. [Viitattu 14.3.2021]. Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940065>
- Paja, K. 2020. Tupakka ja sairaudet. Duodecim. [Viitattu 10.1.2022]. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01066#T1>
- Pihlajaniemi, N. 2014. Liikunta- aktiivisuuden yhteys nuorten kehonkuvaan. WHO-koululaistutkimus. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Jyväskylä. [Viitattu 24.2.2022]. Saatavissa: [Noona Pihlajaniemi \(jyu.fi\)](#)
- Piipponen, M. 2018. Tietoisku: Alkoholi ja Nuoret. EHYT Ry. You Tube video, 3:19, julkaistu 4.4.2018. [Viitattu 26.1.2022]. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=qx5PjyntnIQ&t=1s>
- Päihdelinkki. Alkoholi. [Viitattu 26.1.2022]. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>
- Päihdelinkki, 2021. Kannabis. [Viitattu 31.12.2021]. Saatavilla: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>
- Rinkinen, T. 2012. Nuorten kysymyksiä seksuaaliterveydestä väestöliiton internetpalvelussa. 54, 20–30. Helsinki: Väestöliitto Ry
- Ruokavirasto. Ruokakolmio. [Viitattu 16.2.2022]. Saatavissa: [Kuva-arkisto - Ruokavirasto](#)
- Rönkä, S. Markkula, J. (toim.). 2020. Huumetilanne Suomessa 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vantaa: PunaMusta Oy. [Viitattu 31.1.2022]. Saatavissa: [Huumetilanne Suomessa 2020 \(julkari.fi\)](#)
- Selkämaa, A. 2020. Nuorten terveyden eriarvoistuminen – Miten siihen voi vaikuttaa ja miten sitä voi ehkäistä? Kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä. [Viitattu 23.3.2022]. Saatavissa: [Nuorten terveyden eriarvoistuminen \(jyu.fi\)](#)
- Sinisalo, L. 2015. Ravitsemus hoitotyössä. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Seksuaaliterveyden edistäminen. [Viitattu 9.2.2022]. Saatavissa: [Seksuaaliterveyden edistäminen - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](#)
- Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019. Terveystapatutkimus: nuorten tupakan ja alkoholin käyttö ei enää vähene. [Viitattu 31.1.2022]. Saatavissa: [Terveystapatutkimus: nuorten tupakan ja alkoholin käyttö ei enää vähene - Sosiaali- ja terveysministeriö \(stm.fi\)](#)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2021. Liikuntasuosituksset. [Viitattu 17.2.2022]. Saatavissa: [Liikuntasuosituksset - THL](#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019a. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. [Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt - THL](#) Viitattu: 31.1.2022
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021. Ravitsemussuosituksset. [Ravitsemussuosituksset - THL](#) Viitattu: 10.2.2022

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019b. Tupakka. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka> Viitattu 5.1.2022

Tilles-Tirkkonen, T. Mäki-Opas, T. Vaarama, M. Logren, A. Pentikäinen, S. Tiitinen, S. Ilmäki, S. Pihlajamäki, J. Laitinen, J. 2018. Uudet toimintamallit hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti. 55. 364–369. [Viitattu 23.3.2022]. Saatavissa: [76541-Kirjoitus \(sisältäen ydinasiat, tiivistelmät & asiasanat\)-108683-1-10-20181204 \(1\).pdf](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290)

Tommila I. 2019. Nuorten tuetun asumisen toiminta nuorten itsenäistymistä vahvistavana toimintana. Pro gradu –tutkielma. Turun yliopisto, sosiaalitieteiden laitos. Turku. [Viitattu 15.2.2021]. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/148185/Pro%20Gradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Työttömyysturvalaki 30.12.2002/1290. Finlex. [Viitattu 13.3.2021]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20021290>

Ulosottolaitos, 2020. Häätö. [Viitattu 24.5.2021]. Saatavissa: <https://www.ulosottolaitos.fi/fi/index/tietoaulosotosta/ulosotontehtavat/haato.html>

Vegaanihaaste. Smoothiet. [Viitattu 23.4.2021]. Saatavissa: <https://vegaanihaaste.fi/smoothiet>

Vuokraturva. 2021. Vakuus. [Viitattu 20.5.2021]. Saatavissa: <https://www.vuokraturva.fi/tietopankit/hyva-vuokratapa-teksti/vakuus>

Youtube. Nuorisoasuntoliitto. Omaan kotiin – joka kodin asumisneuvontaa: Paperiasiat. [Viitattu 20.5.2021]. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=ZCuqL-dor14>

Hyvinvointia arkeen

Toimintamalli nuorten itsenäistymisen tukemiseksi

Juho Heikka, Antti Pulkkinen 2014

Hyvinvointia arkeen

- ▶ Hyvinvointia arkeen toimintamalli on opinnäytetyön "Hyvinvointia arkeen – toimintamalli nuorten itsenäistymisen tukemiseksi" tuotos.
- ▶ Opinnäytetyön ovat tehneet kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Saimaan Ammattikorkeakoulussa vuonna 2014
- ▶ Toimintamalli koostuu viidestä viikosta joilla jokaisella on oma teemansa sekä toiminnan päätöstilaisuudesta.
- ▶ Toimintamalli on tehty nuorten kanssa työskentelevän sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten käyttöön
- ▶ Toimintamalli on tehty hoitotyön näkökulmasta

Toimintamallin käyttö ja soveltaminen

Aina ei tiedä, mistä nuoren kanssa pitäisi keskustella ja missä hän tarvitsisi erityisesti tukea tämän itsenäistyessä. Seuraavassa ohjeita toimintamallin käyttöön, soveltamiseen ja läpiviintiin:

- ▶ Toimintamallin toteuttajan olisi hyvä lukea opinnäytetyön raportti ennen mallin käytännön toteutusta hahmottaakseen käsiteltävät asiat ja aiheet*
- ▶ Toiminta on tarkoitettu toteutettavaksi itsenäistyvän nuoren kanssa, joka on juuri muuttanut tai aikomuksissa muuttaa omaan asuntoonsa
 - Toiminnan voi toteuttaa pienessä ryhmässä tai yhden nuoren kanssa
 - Tuntevatko ryhmän nuoret entuudestaan jo toisena vai ovatko toisilleen tuntemattomia?
- ▶ Toimintamallin aikataulu on suuntaa-antava ja sitä voi muokata ja soveltaa tarpeen mukaan. Suunniteltujen viikkojen aikana nuoren tai ryhmän kanssa tavataan kerran tai tarpeen mukaan useammin
 - Yksi tapaaminen: käsitellään koko teeman sisältö tällöin
 - Useampi tapaaminen: jaetaan teeman sisältö loogisesti useammalle tapaamiselle
 - Jokaiselle teemalle on toimintamallissa suunniteltu aikaa viikko jotta nuori kerkeää käsittelemään ja harjoittelemaan läpi käytyjä asioita ennen seuraavaa aihtta.
 - Toiminnan läpiviennin tulee olla tarpeeksi tiivis mielenkiinnon ylläpitämiseksi
- ▶ Teemat sisältävät käsiteltäviä asioita ja tehtäviä. Tarkkaa listattua tietoa ei mallissa ole, vaan toiminnan toteuttajan on tarkoitus käsitellä asioita nuorten tarpeiden mukaan.
 - Toimintamallin lopussa on osio "Linkkejä" joista löytyy internetlähteitä käsiteltävistä asioista. Osa linkeistä on tarkoitettu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käyttöön ja osa on suunnattu suoraan nuorille
 - Toiminnan toteuttaja tulkitsee aiheita ammattitaidollaan ja muodostaa käsiteltävät kokonaisuudet koulutuksensa, tietämyksensä ja esitettyjen lähteiden pohjalta.
 - *Opinnäytetyön raportti pitää sisällään tutkittua ja koostettua tietoa useammista mallissa käsiteltävistä aiheista.
 - Kullekin viikolle on annettu esimerkki tehtäviä nuoren suorittavaksi. Tehtäviä voi toteuttaa tapaamisen aikana nuoren kanssa tai antaa nuorelle kotitehtäväksi. Tehtävien valinta tulee huomioida yksilön tarpeiden mukaan.
- ▶ Mallia voi soveltaa esim. lastensuojelun jälkihuollossa, tukihenkilötoiminnassa, nuorten päivätoiminnassa, erilaisilla kursseilla kuten nuorten elämänhallinnan kursseilla.

Toimintasuunnitelman sisältö

Toimintasuunnitelma on jaettu viiteen viikkoon sekä viikkoja seuraavaan purkutilaisuuteen. Jokaisella viikolla on oma teemansa. Viikon aikana käsitellään teemaan sisältyviä aiheita.

- ▶ Viikko 1: Orientaatio
 - Ensimmäisen viikon tarkoituksena on orientoitua projektiin, avata sosiaalisuutta ja luoda ryhmä
- ▶ Viikko 2: Arjen hallinta
 - Toisen viikon tarkoituksena on käydä läpi arkeen ja elämiseen liittyviä taitoja
- ▶ Viikko 3: Fyysinen hyvinvointi
 - Kolmannella viikolla tarkoituksena on käsitellä nuoren fyysiseen hyvinvointiin liittyviä asioita
- ▶ Viikko 4: Psykkinen hyvinvointi
 - Neljännellä viikolla tarkoituksena on käsitellä nuoren sosiaalisuutta ja psykkinen hyvinvointia
- ▶ Viikko 5: Elämän projekti
 - Viidennellä viikolla tarkoituksena on käsitellä nuoren tulevaisuutta
- ▶ Päätöstilaisuus
 - Päätöstilaisuudessa tarkoitus on purkaa ja päättää projekti

ORIENTAATIO

Ensimmäisellä viikolla luodaan ryhmä ja orientoidutaan toimintaa varten:

- ▶ Luoda ryhmä: tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa
 - Ryhmän toiminta, vuorovaikutus ja pelisäännöt
 - Nuoren vuorovaikutustaidot
- ▶ Sitouttaa ryhmä projektiin
 - Ryhmäläisten aikataulujen yhteen sovittaminen
- ▶ Esitellä toimintamallin sisältö, tarkoitus ja tavoitteet
 - Kartoitetaan jokaisen nuoren lähtökohdat
 - Toiminnassa käsiteltävät asiat
 - Ottaa huomioon ryhmän jäsenten yksilölliset tarpeet ja toiveet ja lisätä nämä toiminnan sisältöön
 - Missä olen hyvä, mitä osaan?
- ▶ Tehtäviä: ryhmäytyminen, ryhmään tutustuminen, aikataulun laatiminen, toimintaan sitoutuminen,

Arjen hallinta

Toisella viikolla käsitellään itsenäiseen asumiseen ja arkeen liittyviä asioita

- ▶ Itsenäinen asuminen
 - Vuokra-asuminen
 - Vuokralaisen vastuut ja oikeudet,
 - Taloyhtiön säännöt
 - Muiden huomioiminen asumisessa
 - Muuttaminen
 - Muuttajan muistilista
 - Kodinhoito
 - Siivous, pyykin pesu ja kodin ylläpitäminen
 - Taloudenhoito
 - Menot ja tulot, budjetointi
 - Nuoren tuet
 - Laskut
 - Velat
- ▶ Asioiminen
 - Kaupassa käyminen, virastoissa asioiminen
- ▶ Työ ja opiskelu
 - Vuorokausirytmii
 - Vastuut
- ▶ Tehtäviä: kodin perusteellinen siivous, kodinkoneiden käytön opettelu, tulojen ja menojen laskeminen, budjetin suunnittelu, hakemusten ja lomakkeiden täyttäminen ja virastoissa asioiminen, koulutehtävien aikatauluttaminen ja suorittaminen

Fyysinen hyvinvointi

- ▶ Kolmannella viikolla käsitellään nuorten fyysistä hyvinvointia
 - Liikunta
 - Liikunnan hyödyt
 - Oman aktiivisuuden kartoittaminen
 - Mielekkään liikuntalajin löytäminen
 - Arkiliikunta
 - Ravinto
 - Hyvä ja tasapainoinen ruokavalio
 - Ruuanlaitto
 - Painonhallinta
 - Ravitsemuksen ja liikunnan yhteistyöllä.
 - BMI, normaali paino, tavoitepaino
 - Hygienia ja puhtaus
 - Henkilökohtainen hygienia, peseytyminen
 - Vaatehuolto
 - Seksuaaliterveys
 - Oma seksuaalisuus ja seksuaalinen käyttäytyminen
 - Ehkäisy ja sukupuolitaudit
 - Muita asioita: perussairaudet ja niiden hoito, mitä teen kun olen kipeä?
- ▶ Tehtäviä: kuntosaliin tutustuminen, lenkkeily ryhmässä, oma laji?, kaupassa käynti (terveelliset valinnat), ruuan laitto, vaatehuolto, tutustuminen omaan terveydenhuoltoon (terveysasema, opiskelijaterveydenhuolto, työterveys), ruokapäiväkirja, liikuntapäiväkirja

Psyykinen hyvinvointi

- ▶ Neljännellä viikolla käsitellään nuoren sosiaalisuuteen ja mielenterveyteen vaikuttavia asioita
 - Sosiaalinen verkosto
 - Perhe, ystävät, viranomaiset
 - Päihteet
 - Alkoholi, tupakka, kannabis, muut huumeet,
 - Mielenterveys
 - Syrjäytyminen, masennus, stressi, syömishäiriöt
 - Harrastukset
 - Voimavara, irtiotto arjesta
- ▶ Tehtäviä: sosiaalisen verkoston kartta, AUDIT-kysely, harrastuksiin tutustuminen

Elämän projekti

- ▶ Viidennellä viikolla käsitellään nuoren tulevaisuutta ja nuoren vastuuta omasta elämästään.
 - Tulevaisuuden visiot ja suunnitelma
 - Opiskelu, työ, perhe, missä haluaisi asua?
 - Tulevaisuuden haasteet
 - Autetaan nuorta itse oivaltamaan haasteet ja realiteetit
 - Rikos ja rangaistus
 - Nuoren oikeudet, vastuut ja seuraukset
- ▶ Mitä sain projektista?
 - Nuori palauttaa mieleensä viime tapaamisilla opittuja asioita
 - Toiminnan toteuttajan koonti käsitellyistä ja tehdyistä asioista

Päätöstilaisuus

Varsinaisen toiminnan jälkeen pidetään vielä päätöstilaisuus. Tilaisuus on tarkoitus pitää noin kahden viikon kuluttua viimeisestä tapaamisesta, ei liian lähellä viimeistä tapaamista, mutta ei liian pitkän ajankaan päästä

- ▶ Tilaisuudessa toiminta saatetaan päätökseen:
 - Tilaisuudessa ryhmän kanssa käydään läpi toiminnan kulku ja muistutellaan mieleen käytyjä asioita
 - Nuoret kertovat miten toiminta on vaikuttanut heidän elämäänsä: miten he ovat hyödyntäneet opittuja taitoja ja missä olisi vielä parannettavaa
 - Ohjaaja vastaanotetaan palautetta nuorilta
 - Tehdään jotain aiheeseen liittyvää mukavaa yhdessä. Esimerkiksi patikoidaan laavulle tai tehdään ruokaa päätöstilaisuuteen.

Linkkejä

Tietoa asumisesta, hyvinvoinnista ja terveydestä, ihmissuhteista ja seksuaalisuudesta, opiskelusta, taloudenhoidosta, työelämästä

<http://www.nuortenlaturi.fi/tietoaarkeen>

Paljon hyvää tietoa erityisestiuorille mm. elämänhallinnasta itsetunnosta, ihmissuhteista, tunteista, opiskelusta elämänvaiheena ja terveydestä

<https://www.nyty.fi/tietoa/>

Paljon tietoa mm päihteistä, ihmissuhteista, mielenterveydestä ja terveydestä

<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

Tietoutta asumisesta, vuokralaisen oikeuksista ja vastuusta ja budjetti laskuri

<http://www.asumisenabc.fi/index.html>

Asuminen osana nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyä, hyvää pohjatietoa toimintamallin vetäjälle

<https://www.nal.fi/binary/file/-/id/15/fid/961>

Käytännön ohjeita kodinhoitoon, ruuanlaittoon, raha-asioihin. Sivulla myös Marttojen **alkuispakkaus**.

<http://www.martat.fi/>

Mun koti- opinnäytetyö, ryhmätoiminnan harjoitteita, ohjeita kodinhuollosta, pyykkinpesusta, ruuanlaitosta sekä reseptejä
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/71973/Mun%20koti-%20ohjaajan%20kansio.pdf?sequence=1>

Turun AMK:n opinnäytetöitä, paljon erillaisia aiheita mm. päihteistä, masennuksesta, painonhallinnasta, seksuaalisuudesta

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/>

Tietoa nuorten masennuksesta

http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_masennus

Tietoa seksuaaliterveydestä, ehkäisystä ja sukupuolitaudeista

<http://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys>

Tietoa mielenterveydestä, terveystiedosta, terveyden edistämisestä, käypähoito-suosituksia sekä hakukone. Duodecim artikkelien haku

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

Verkostokartan teko ohjeet

<http://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/verkokartta>

Audit testi

<http://www.paihdelinkki.fi/testaa/audit>

BMI laskuri

<http://www.bmi.fi/>

Sivut katsottu 12.11.2014

Muuttajan muistilista:

1. Tee postiin ja maistraattiin muuttoilmoitus viimeistään viikon kuluessa muutosta. Aikaisintaan sen voi tehdä kuukautta ennen muuttopäivää.

- Muuttoilmoitus tulee tehdä aina, kun muutat pysyvästi asunnosta toiseen (pysyvä muuttoilmoitus) tai kun tilapäisesti oleskelet toisessa osoitteessa yli kolme kuukautta (tilapäisen muuttoilmoitus).
- Järjestelmä välittää uudet osoitetietosi automaattisesti viranomaisille, Kelaan, ajoneuvo- ja ajokorttirekisteriin, verohallintoon, seurakuntaan ja puolustusvoimille.
- Monet pankit, vakuutusyhtiöt, lehtitalot ja järjestöt voivat myös saada uudet tietosi.
- Väestörekisterikeskuksen sivuilta näet lisää paikkoja, joihin tiedot päivitetään.
- Tee lista ja mieti minne kaikkialle muualle sinun on itse ilmoitettava uudet yhteystietosi. Olet vastuussa siitä, että laskut päätyvät muutossa oikeaan osoitteeseen ja ne maksetaan ajoissa.

2. Hanki muuttoauto ja muuttoapu ajoissa.

- Muuttofirmoilla on kiireisiä aikoja, kuten viikonloput ja kuunvaihteet. Kysy muuttoapua ystäviltä ja sukulaisilta.

3. Ilmoita isännöitsijälle muutostasi.

4. Sovi internet-yhteyden siirrosta ajoissa operaattorin kanssa, jotta vältyt katkoksilta verkon käytössä.

5. Tee sähkösopimus uuteen osoitteeseen soittamalla sähköyhtiöön.

- Muista irtisanoa vanha sähkösopimus. Kilpailuta sähkösopimus ennen uuden tekemistä!

6. Osta kotivakuutus.

- Aina, kun muutat uuteen osoitteeseen, ilmoita muutosta vakuutusyhtiöön ja tarkista kotivakuutusehdot uuteen asuntoon. Tarkista, että kotivakuutus on voimassa myös muuton aikana. Lue lisää vakuutusasioista esim. LähiTapiolan -sivuilta.

7. Toimita tarvittavat lomakkeet Kelaan, jos saat tukia (esimerkiksi olosuhdemuutosilmoitus tai uusi asumistukihakemus).

8. Mieti, keillä kaikilla on avain uuteen kotiin.

- Joskus voi tuntua siltä, että asunnon lukot olisi syytä vaihtaa uusiin. Keskustele tästä kuitenkin aina asunnon omistajan kanssa.

Muista myös nämä

- Tee asuntoon muuttotarkastus ja ilmoita vuokranantajalle virheistä.
- Muistathan, vuokralainen ei voi tehdä asuntoon remonttitoita ilman vuokranantajan lupaa.
- Muista siivota mahdollinen vanha asuntosi ja palauttaa kaikki sen avaimet.

Oikeudet ja velvollisuudet

Järjestyssäännöt ja naapurit

- On kohteliasta tervehtiä naapureita.
- Suomalaiset vastaavat yleensä, jos sinä tervehdit ensin.
- Ihmiset tavallisesti pitävät naapurista, joka noudattaa talon yhteisiä sääntöjä.
- Säännöt löytyvät taloyhtiön ilmoitustaululta.
- Talon rappukäytävässä ei saa säilyttää tavaroita, esimerkiksi lastenrattaita tai roskapusseja.
- On tärkeää noudattaa hiljaista aikaa.
- Illalla kello 22 jälkeen ei saa pitää kovaa meteliä.
- Jos sinulla on äänekkäitä juhlia kello 22 jälkeen, naapurit voivat hermostua.

Tämä on tärkeää:

Jos naapurit valittavat sinusta monta kertaa, voit saada varoituksen tai häädön.

Silloin sinun on pakko muuttaa pois asunnosta.

Olet vastuussa myös siitä, että kaverisi noudattavat sääntöjä.

Varoitukset ja häätö

- Jos asukas häiritsee toistuvasti naapureita tai ei muuten noudata talon sääntöjä, hän voi saada varoituksen vuokranantajalta.
- Varoituksen voi saada myös silloin, jos hoitaa asuntoa erittäin huonosti.
- Varoitus täytyy antaa kirjallisena, paperilla.
- Jos asukas ei varoituksen jälkeen muuta tapojaan, hän voi saada häädön.
- Häätö tarkoittaa, että asukkaan on pakko muuttaa pois.
- Jos asukas ei maksa vuokraa, hän voi silloinkin saada häädön.
- Maksa siis vuokra aina ajoissa!

Jos naapurisi häiritsee sinua, koeta ensin puhua hänelle ystävällisesti.

Jos hän ei muuta käytöstään, voit tehdä valituksen isännöitsijälle.

Liite 4.

Nämä pitää maksaa

- Sähkö (sähkösojimus)
- Vuokra (vuokrasopimus)
- Vuokravakuus, takuuvuokra
- Vesimaksut
- Nettimaksut (sopimus laajakaistasta tai siirtoilmoitus)
- Puhelinlasku
- Kotivakuutus, muut vakuutukset
- Huonekalut
- Sohvat, lakanat ja lautaset
- Ruoka
- Harrastukset ja huvittelut
- Vaatteet
- Matkaliput
- Lääkkeet

Raha-asiat - Nämä pitää maksaa (Marttaliitto b.)



Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje

Olemme hoitotyön koulutuksen sairaanhoitajaopiskelijat LAB ammattikorkeakoulusta, Lappeenrannasta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on toteuttaa Heikan ja Pulkkisen kehittämä Hyvinvointia arkeen toimintamalli käytännössä. Tarkoituksena on toteuttaa mahdollisimman luotettava, tuoreeseen tietoon perustuva, käytännönläheinen ja kohderyhmää puhutteleva toimintatapa.

Opinnäytetyön tavoitteina ovat:

1. Kerätä työpaikkakokouksessa tietoja nuorten itsenäistymisestä ja syrjäytymisen ehkäisemisestä, sekä käydä toimintamalli läpi sosiaali- ja terveyden alan ammattilaisten kanssa.
2. Hyvinvointia arkeen-toimintamallin toteuttaminen käytännössä.
3. Kerätä palaute nuorilta ja heidän kanssaan työskenteleviltä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta, sekä saada tietoa toimintamallin käytännön onnistumisesta.

Osallistujat valitaan kuntoutumisyksikön henkilökunnan ehdotusten ja suositusten, sekä asukkaiden suostumuksen perusteella.

Jotta saisimme mahdollisimman kattavasti palautetta

toimintamallin toimivuudesta, toivomme mahdollisimman suurta osanottoa.

Osallistuminen ensimmäiseen tapaamiseen on vapaaehtoista, mutta tämän jälkeen sitovaa loppujen tapaamisten suhteen. Kuitenkin tilanteen vaatiessa on mahdollista keskeyttää. Tuloksia ja toimintamallia voidaan jatkossa hyödyntää erilaisten nuorten ja nuorten aikuisten itsenäistymisen tukemisessa.

Osallistuttehan avoimin mielin ja sitoudutte kokeilemaan toimintamallia kanssamme loppuun asti. Kokonaisuudessaan toimintamallin toteutus kestää kolmen viikon ajan kaksi kertaa kaksi tuntia viikossa.

Meri Ilmaniemi
meri.ilmaniemi@student.lab.fi

Sini Hyrkkänen
sinijohanna.hyrkkanen@student.lab.fi

**OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA
TIETOSUOJAILMOITUS**

**EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)
artiklat 13 ja 14
Laatimispäivämäärä: 29.3.2021**

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Henkilötiedot kerätään opinnäytetyöhön, joka koskee Hyvinvointia arkeen-Toimintamallin toteuttamista nuorten itsenäistymisen tukemiseksi. Henkilötietoja käytetään siis toimintamallin sisällön toteutukseen, muokkaamiseen ja toimivuuden arvioimiseen.

Rekisterin tietosisältö

Rekisteröidyistä kerätään henkilötiedoista ainoastaan ikäjakauma. Ennen toimintamallin toteutusta henkilökunnalta kerätään vain suullista pohja- sekä taustatietoa ryhmään osallistuvien arjen päivittäisistä toiminnoista. Tietoja ei kirjata ylös, vaan tarkoitus on suullisesti saada tietoa ryhmäntoteutuksen kannalta.

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Suostumus.

Tietolähteet

Henkilötietoja keräämme rekisteröidyltä itseltään sekä rekisteröidyn luvan mukaisesti hoitavalta henkilökunnalta.

Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä tai luovuteta ulkopuolisille missään tutkimuksen vaiheessa.

Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

Rekisterin suojauksen periaatteet

Opinnäytetyön laatijoita on ohjeistettu salassapitovelvollisuudesta koskien opinnäytetyön laatimisen yhteydessä kerätyistä tiedoista. Kerättyä aineistoa säilytetään lukitussa laatikossa ja ainoastaan opinnäytetyön tekijöillä on pääsy aineistoon. Tietoja tullaan käsittelemään ainoastaan korkeakoulun tietoturvalisillä palvelimilla ja tietoihin pääsy on mahdollista vain opinnäytetyön tekijöillä. Aineistoon ei tulla jättämään minkäänlaisia tunnistetietoja.

Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Kerättyä aineistoa ei tulla arkistomaan henkilötunnistein, jotta aineistot pysyvät anonyymeina tutkimuksen ajan. Aineistot hävitetään asianmukaisesti, niin ettei ne päädy ulkopuolisten käsiin missään vaiheessa.

Millaista päätöksentekoa? / Automatisoitu päätöksenteko

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automatisoitua päätöksentekoa.

Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

Tutkimusrekisterin tiedot

Hyvinvointia arkeen – Toimintamallin toteuttaminen nuorten itsenäistymiseksi
Kertatutkimus
Tutkimuksen kesto 1.6.- 30.9.2021
Henkilötietojen säilytysaika 1.6.-30.9.2021

Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot

Sini Hyrkkänen sinijohanna.hyrkkaenen@student.lab.fi
Meri Ilmaniemi meri.ilmaniemi@student.lab.fi

Yhteistyöhankeena tehtävän tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kanssa.

Tutkimushankkeen vastuullinen johtaja

Sini Hyrkkänen sinijohanna.hyrkkaenen@student.lab.fi
Meri Ilmaniemi meri.ilmaniemi@student.lab.fi

Tutkimuksen suorittajat

Sini Hyrkkänen sinijohanna.hyrkkaenen@student.lab.fi
Meri Ilmaniemi meri.ilmaniemi@student.lab.fi

Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

***Hyvinvointia arkeen toimintamallin toteuttaminen nuorten itsenäistymiseksi
Meri Ilmaniemi & Sini Hyrkkänen***

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman että se vaikuttaa saamaani hoitoon tai kuntoutukseen.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Lisäksi annan suostumukseni henkilötietojeni keräämiseen opinnäytetyöhön laadinnassa syntyvään tutkimusrekisteriin. Minua on informoitu henkilötietojen käsittelystä tutkimuksen yhteydessä.

Aika ja paikka

Asiakas/potilas

Alaikäisen huoltajan allekirjoitus

Opiskelija/opiskelijat

Liite 8.



Hyvinvointia arkeen – Toimintamallin toteuttaminen nuorten itsenäistymiseksi

Palautekysely henkilökunnalle

Haluaisimme vielä muutamaa tarkentavaan kysymykseen kirjallisen vastauksen, liittyen opinnäytetyön toimintamallin toteutumisesta.

Vastaathan jokaiseen kysymykseen ja perusteletthan vielä vastauksesi.

- Olivatko toimintamallin aiheet / teemat tarpeellisia, sekä ajankohtaisia?
- Oliko toimintamallin aikataulu, tapaamisten kesto, sopivan pituisia?
- Koitko että toimintamallista on hyötyä nuorten itsenäistymiseen liittyen?
- Voisiko toimintamallia hyödyntää jatkossa osana nuorten itsenäistymisen tukemista?

Kiitos vastauksistasi!

Ystävällisin terveisin

Meri Ilmaniemi ja Sini Hyrkkänen