



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Emilia Tiensuu & Sinem Yetiskul

NUORET ARJEN VOITTAJIKSI

Viikko-ohjelma nuorten arjenhallintataitojen ja hyvinvoinnin tukena

Sosiaali- ja terveysala
2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Emilia Tiensuu & Sinem Yetiskul
Opinnäytetyön nimi	Nuoret arjen voittajiksi
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	44 + 6 liitettä
Ohjaaja	Tiina Järvelä

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Mielle ry:n työpaja Spurtin asiakkaiden arjenhallintataitoja heidän tarpeisiinsa vastaten ja luoda taitojen tukemiseksi viikko-ohjelman pohja. Viikko-ohjelmaa varten toteutettiin kysely, jonka avulla tutkittiin työpajan asiakkaiden arjenhallintataitoja ja hyvinvointia sekä heidän haasteitaan ja vahvuuksiaan. Tutkimustulosten pohjalta laadittiin viikko-ohjelma ja siinä käytetty materiaali, joka tarjoaa asiakkaille valmiudet tukea omaa hyvinvointia ja arjen sujumista.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat nuoruus, hyvinvointi, syrjäytymisen ennaltaehkäisy sekä elämän- ja arjenhallinta. Tutkimuksessa käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineisto kerättiin kyselyllä ja aineisto analysoitiin teemoittelua hyödyntäen.

Kyselytutkimuksen tulokset osoittivat, että työpajan asiakkaat kokevat haasteita monilla eri hyvinvoinnin osa-alueilla. Vahvuutena vastaajilla taas oli selkeästi arjen rutiinit. Arjen rutiinien helppo omaksuminen edesauttaa viikko-ohjelman käyttöönottoa, sillä sen tarkoituksena on luoda arkea ja hyvinvointia edistäviä asioita osaksi arjen rutiineja. Suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista oli tavoitteena päästä tulevaisuudessa opiskelemaan, mikä tukee heidän integroitumistaan yhteiskuntaan ja osaltaan ennaltaehkäisee syrjäytymistä.

ABSTRACT

Author	Emilia Tiensuu & Sinem Yetiskul
Title	A Better Everyday Life for Adolescents
Year	2023
Language	Finnish
Pages	43 + 6 Appendices
Name of Supervisor	Tiina Järvelä

The purpose of this bachelor's thesis was to support daily life management skills of Mielle ry workshop Spurt's clients so that their needs would be met and to create a weekly planner base to support these skills. For the weekly planner an inquiry was created, which was used to examine the daily life management skills and well-being of the clients and their challenges and strengths. Based on the research results a weekly planner and the material were created, which offer the clients the skills to support their own well-being and the smoothness of daily life.

The key concepts of the bachelor's thesis are youth, well-being, prevention of marginalization and daily life management. A qualitative method was used. The material was collected using an inquiry and the material was analyzed using thematization.

The results of the inquiry showed that the clients' experience challenges in many different areas of well-being. The clearest strength of the clients was daily routines. The easy adoption of daily routines helps the implementation of the weekly planner because its purpose is to create things that promote daily life and well-being as part of everyday routines. The majority of the clients had the goal of studying in the future, which supports their integration into society and prevents marginalization.

Keywords youth, well-being, prevention, life management

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	8
	2.1 Tarkoitus ja tavoite	8
	2.2 Toimeksiantajan esittely	9
	2.3 Kohderyhmä.....	10
	2.4 Nuorten työpajatoiminta	10
3	TEORIATAUSTA	12
	3.1 Nuoruus.....	13
	3.2 Hyvinvointi	15
	3.3 Syrjäytymisen ennaltaehkäisy.....	17
	3.4 Elämän- ja arjenhallinta	21
4	PROJEKTIN LÄHESTYMISTAPA JA TOTEUTUS.....	24
	4.1 Laadullinen tutkimus.....	25
	4.2 Teemoittelu analyysimenetelmänä	25
	4.3 Opinnäytetyön eettisyys	26
5	PROJEKTIN TUOTOKSET	28
	5.1 Viikko-ohjelma	32
	5.2 Terveiset viikko-ohjelman käyttäjälle	34
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	35
	6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	36
	6.1.1 Tutkimuksen toteuttaminen	39
	6.1.2 Viikko-ohjelman laatiminen	40
	6.2 Projektin jatkaminen.....	40
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	45

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Hyvinvoinnin kolmijako (Saari 2011, 43–44)	12
Kuvio 2. Hyvinvoinnin osa-alueet (Halonen, Kemppainen, Kinnunen, Nevalainen, Puoliväli, Pöntinen, Saarinen & Saukkola 2021; Lassander 2020.)	17
Kuvio 3. Syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät	19
Kuvio 4. Yksilön arjenhallintaa tukevat toimet ja ominaisuudet (Into 2022)	22
Kuvio 5. Arjenhallinnan haasteet	29
Kuvio 6. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät haasteet	30
Kuvio 7. Suhtautuminen raha-asioihin	31
Kuvio 8. Iloa tuottavat asiat	32
Kuvio 9. Opinnäytetyöprosessi	38

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kysely

LIITE 3. Terveiset viikko-ohjelman käyttäjälle

LIITE 4. Viikko-ohjelma

LIITE 5. Viikko-ohjelman materiaali

LIITE 6. Tulevat tapahtumat

1 JOHDANTO

Arjenhallintataidot ovat tarpeellisia jokaiselle meistä arjen ja elämän sujuvuuden kannalta. Arjenhallintataitoja ja niihin sisältyvää toimintaa, kuten omien asioiden hoitamista ja itsestä huolehtimista harjoitellaan erityisesti nuoruudessa. Niihin liittyy usein paljonkin vastuuta, mikä voi aiheuttaa myös stressiä ja painetta nuorelle aikuiselle.

Nuorten osaamisen, valmiuksien ja omatoimisuuden tukeminen on yhteiskunnallisesti hyvin oleellista – ovathan he yhteiskuntamme tulevaisuus. Nuoret ovat yhä enenevässä määrin vaarassa syrjäytyä työmarkkinoilta, sillä kilpailu on kovaa ja esimerkiksi työkokemuksen hankkiminen ennen täysi-ikäistymistä voi olla vaikeaa, jolloin työllistyminen itsenäistymisen kynnyksellä hankaloituu. Nuorilla onkin havaittu kokemuksia heikommasta sosiaalisesta asemasta ja yhteiskuntaluokkien eriarvoisuudesta. Näiden syiden vuoksi halusimme toteuttaa opinnäytetyön tähän teemaan pureutuen ja nuoria tukien. (Hind & Pollock 2023, 1)

Opinnäytetyö tuotetaan Mielle ry:n työpaja Spurtille ja heidän asiakkailleen. Työpajan asiakkaat ohjautuvat työpajatoimintaan tarvitessaan tukea ennen työelämään tai opintoihin siirtymistä. Kyseisillä nuorilla on usein kasvanut riski syrjäytymiseen. Tämän vuoksi luomme työpajan asiakkaiden tarpeet huomioiden viikko-ohjelman, joka tukee heidän arkeaan ja hyvinvointiaan sekä vahvistaa heidän omatoimisuuttaan. Opinnäytetyön tuottamaa viikko-ohjelmakonseptia voidaan hyödyntää myös muiden asiakasryhmien kanssa, kuten mielenterveysasiakkaiden, ikääntyneiden tai nuorisokodin asiakkaiden kanssa heidän arkensa tukemisessa.

2 PROJEKTIN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Nuorten hyvinvointi kokonaisuudessaan on tärkeä aihe ja tulee sitä olemaan vastaavuudessaan. Hyvinvoinnin rinnalla kulkee arjenhallinta toinen toisiinsa vaikuttaen. Nuorten hyvinvointiin ja arjenhallintaan vaikuttavat monet tekijät, kuten ihmissuhteet, opiskelu, vapaa-ajan toiminta, mahdolliset harrastukset sekä elintavat. Viimevuosina etenkin pandemian vaikutuksista nuorten hyvinvointiin on esiin tuotu huolta ja nuorten syrjäytyminen on jälleen noussut teemaksi niin mediassa, kuin ihmisten keskusteluissakin. THL:n laatiman kouluterveyskyselyn mukaan COVID-19-pandemiasta seuranneet rajoitustoimet ovat vaikuttaneet kaikenikäisen väestön hyvinvointiin ja mielenterveyteen maailmanlaajuisesti. (Aalto-Setälä, Suvisaari, Appelqvist-Schmidlechner & Kiviruusu 2021)

Nuorten syrjäytymisestä on ollut paljon keskustelua ja yhteiskunta tahtoo tukea nuoria. Esimerkiksi Aseman Lapset ry on toteuttanut yhdessä Reissumiehen kanssa Mitä sulle kuuluu -kampanjan, jossa Reissumies kampanjoi nuorten syrjäytymistä ehkäisevän työn tukemiseksi. Tämän vuoksi myös me tahdomme toteuttaa opinnäytetyön, jonka tausta-ajatuksena ja tavoitteena on nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Ehkäiseviin toimiin tulee ensisijaisesti panostaa, sillä korjaavat toimet tulevat kalliimmaksi yhteiskunnalle ja ovat paljon haasteellisempia toteuttaa. Anna Caldén (sd.) on Ilkka Pohjalaiseen kirjoittanut ”On myös laskettu, että psyykinen pahoinvointi voi maksaa Suomelle jopa 11 miljardia euroa vuodessa.” Caldénin näkemystä tukee Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskuksen puheenjohtaja Tiina Mäenpää toteamus ”Ajoissa aloitettu tuki parantaa nuoren elämänhallintaa ja on tärkeää myös syrjäytymisen ja päihdepulmien ehkäisemiseksi”. (Aseman lapset ry 2022; Caldén 2022; Mäenpää 2021)

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia työpaja Spurtin nuorten valmiuksia tukea omaa hyvinvointiaan arjenhallintataitojen kautta ja tämän pohjalta toteuttaa

viikko-ohjelma, joka on konkreettisenä tukena nuorelle oman arjenhallinnan tukemisessa. Viikko-ohjelmaan voi merkitä erinäisiä arjenhallintaa ja hyvinvointia tukevia tekijöitä ja toimia, kuten esimerkiksi ”käyn kodin ulkopuolella”, ”syön mieluista ruokaa”, ”juttelen läheisen kanssa”, ”vietän aikaa mieluisen tekemisen parissa” ja ”maksan laskut”. Lisäksi viikko-ohjelmaan sisällytetään tyhjiä kohtia, jotka nuori voi täydentää omaan elämään ja omiin tarpeisiin sopivaksi, esimerkiksi kohta ”terapia”.

Viikko-ohjelman materiaali on tarkoitus laatia sensitiiviseksi, kaikkien käyttöön soveltuvaksi, joka ei aiheuttaisi ahdistusta, painetta tai laukaisisi viikko-ohjelman käyttäjässä ikäviä muistoja tai tunteita. Tarkoituksena on tukea humanistista näkökulmaa ja korostaa, että aihetta tarkastellaan sosiaalihuollon eikä terveydenhuollon näkökulmasta. Viikko-ohjelmassa pyritään tuomaan nuorille esiin se, kuinka pienilläkin asioilla voi tukea omaa arjenhallintaansa ja pieniä valintoja tekemällä edesauttaa omaa hyvinvointiaan ja jaksamistaan.

Tavoitteenamme on, että opinnäytetyömme myötä nuoret kykenisivät entistä paremmin tukemaan omaa arjenhallintaansa omatoimisesti sekä tunnistamaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä. Toimiva arjenhallinta tukee henkilön hyvinvointia, joka taas tuo voimavaroja esimerkiksi itsensä toteuttamiseen ja haaveiluun sekä motivaatiota omien tavoitteiden ja haaveiden saavuttamiseen. Omatoimisuutta vahvistamalla pyrimme myös tukemaan nuorten myönteistä minäkuvaa ja vahvistamaan heidän ajatteluaan, joilla voidaan myös ennaltaehkäistä syrjäytymiseen liittyviä riskitekijöitä. (Nurmi 2011, 28)

2.2 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Pohjanmaan alueella toimiva Mielle ry, joka tuottaa sosiaalisen ja asumisen kuntoutuksen palveluja mielenterveyskuntoutujille. Mielle ry on voittoa tavoittelematon yhdistys ja on toiminut jo yli kolmekymmenen vuoden ajan kehittäen ja tuottaen asiakaslähtöisiä mielenterveyspal-

veluja. Kohdeorganisaatio panostaa matalan kynnyksen toimintaan ja tuottaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Heidän toimintaansa ohjaa kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva Recovery- toipumisorientaation suuntaus. (Mielle ry 2023)

Mielle ry:n taustalla on halu ottaa huomioon palveluita tarvitsevien erityistarpeet, minkä vuoksi yhdistyksellä onkin laajasti eri mielenterveyspalveluita. Yhdistyksen toiminta on aloitettu vuonna 1987 asumispalveluyksiköllä, mutta sen jälkeen palveluntarjonta on laajentunut asumispalveluyksiköiden lisäksi sosiaalista kuntoutusta toteuttaviin päivätoimintayksiköihin, työpajoihin ja kaikille avoimeen hyvän mielen kohtaamispaikka Mahikseen. Lisäksi Mielle ry:n kautta löytyy kokemusasiantuntijoita. (Mielle ry 2023)

2.3 Kohderyhmä

Toteutamme opinnäytetyömme Mielle ry:n työpaja Spurtille, jonka asiakkaat ovat 18–29-vuotiaita nuoria, jotka ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella. Opinnäytetyön tekohetkellä Spurtin asiakkaat olivat 18–25-vuotiaita, joista suurin osa asui yksin, osa perheen kanssa. Spurtti tarjoaa tukea ennen kuin asiakas siirtyy opiskeluun, työelämäään tai muihin palveluihin. Työpajassa vahvistetaan ryhmätöminnan avulla elämönhallintataitoja, motivaatiota ja aktiivisuutta sekä tarjotaan tukea tulevaisuuden suunnitteluun. Spurttiin pystyy hakeutumaan ilman lähetettä tai diagnoosia ympäri vuoden, nuorella ei kuitenkaan voi olla akuuttia mielenterveys- tai päihdeongelmaa. (Mielle ry 2023)

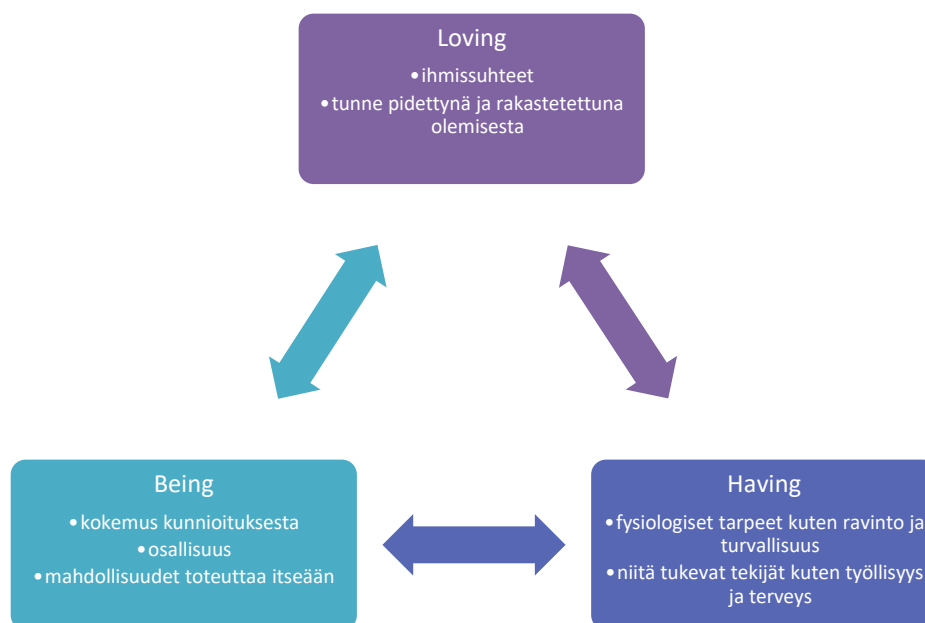
2.4 Nuorten työpajatoiminta

Nuorten työpajatoiminta on tarkoitettu kaikille alle 29-vuotiaille nuorille, jotka tarvitsevat tukea elämönhallintaan sekä koulutus- ja työvalmiuksiin. Toiminta työpajoilla on tavoitteellista ja tukee nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia, tarjoaa osallisuutta sekä mahdollisuuksia vahvistaa omaa toimintakykyä ja arjenhallintaa ennen tulevaisuuden suunnitelmien löytämistä. Työpajatoiminnasta on säädetty

erikseen nuorisolaissa, jossa on määritelty työpajatoiminnan tehtävät ja tarkoitukset. Laki takaa, että työpajoilla nuoret pääsevät vahvistamaan itsenäistymistään, omaa kasvuaan ja osallisuuttaan ympäröivään yhteiskuntaan. Työpajojen tulee laatia yhdessä nuoren kanssa tälle henkilökohtainen valmennussuunnitelma, jonka myötä nuori toteuttaa toimintaa omien edellytystensä mukaan. (Into 2023; Nuorisolaki 1285/2016 §13)

3 TEORIATAUSTA

Yhtenä hyvinvoinnin teoreettikkona voidaan pitää sosiologi Erik Allardtia, jonka mukaan hyvinvointi rakentuu kolmesta eri tasosta: "loving", "having" ja "being". Hyvinvoinnin kolmijako (Kuvio 1.) koostuu elintasosta (having), yhteisyyssuhteista (loving) ja itsensä toteuttamisen muodoista (being). Jokaiseen tasoon liittyy useita eri osatekijöitä ja tarpeita, joita voidaan hyödyntää hyvinvointia mitattaessa. Täytyessään nämä tarpeet tukevat hyvinvointia. (Saari 2011, 43–44)



Kuvio 1. Hyvinvoinnin kolmijako (Saari 2011, 43–44)

Having eli elintaso kattaa hyvinvoinnin fysiologiset tarpeet, joihin kuuluu kaikki mitä ihmiset tarvitsevat pysyäksensä hengissä kuten neste, ravinto, ilma ja turvallisuus. Lisäksi näiden välttämättömien tarpeiden lisäksi on tärkeää tarkastella myös tarpeiden tyydyttämiseen tarvittavia resursseja kuten terveys, asuminen, työllisyys ja turvallisuus. **Loving** eli yhteisyyssuhteissa hyvinvoinnin edellytyksenä on solidaarisuus ja yksimielisyys. Tällä tarkoitetaan, että yksilöllä on tarve olla osallisena sosiaalisissa suhteissa, olla pidetty ja rakastettu. **Being** eli itsensä toteuttamisen muodoilla tarkoitetaan osatekijöitä, joiden avulla yksilö saa kunnioitusta, yksilöstä

pidetään persoonana sekä yksilöllä on mahdollisuuksia harrastuksiin ja poliittiseen osallistumiseen. (Allardt 1976, 39–40, 42–43, 46–47)

3.1 Nuoruus

Nuorisolaki määrittelee nuoret alle 29-vuotiaiksi. Opinnäytetyötä varten toteutettuun kyselyyn vastanneet työpaja Spurtin nuoret ovat kuitenkin pääsääntöisesti 18–29-vuotiaita. Opinnäytetyössämme tarkoitamme nuorilla siis 18–29-vuotiaita nuoria aikuisia, jotka sijoittuvat jälkinuoruuteen. Yleisesti nuoruudella tarkoitetaan siirtymäkautta lapsuudesta aikuisuuteen. (Nuorisolaki 1285/2016 §3; Horppu, Nurmiraanta & Leppämäki 2009, 72)

Nuoruuden kehitystä voidaan tarkastella fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan fyysistä kasvua ja motorista kehitystä, kuten pituuskasvua, lihasten hallintaa ja liikkumisen kehittymistä. Sekä perimällä että ympäristötekijöillä, kuten äidin raskausajan elintavoilla ja ihmisen elinympäristöllä, on vaikutusta fyysiseen kehitykseen. Fyysiset tekijät vaikuttavat ihmisen minäkuvaan oleellisesti koko elämän ajan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 31)

Psyykkisellä kehityksellä tarkoitetaan kognitiivisten toimintojen, kuten havaitsemisen, tietoisuuden, muistin, oppimisen, tunteiden ja ajattelun kehittymistä. Vaikka kyseiset ilmiöt voidaan tulkita yksilön sisäisinä toimintoina, kehittyvät ne kuitenkin nuoren toimiessa suhteessa ympäristöönsä. Kognitiivisten taitojen kehittyessä yksilö kyseenalaistaa aiemmin opittua ja tarkastelee asioita kriittisesti, mikä taas kehittää yksilön ongelmanratkaisukykyä. (Kronqvist ym. 2007, 31–32, 168–169)

Osana psyykkistä kehitystä on persoonallisuuden kehitys, jolloin ihminen kehittyy ainutlaatuiseksi yksilöksi. Puhekielessä käytetään usein termiä persoonallisuus tai identiteetti, jolla viitataan esimerkiksi yksilön piirteisiin tai ominaisuuksiin – asioi-

hin, jotka ovat ihmisessä pysyviä ja tunnusomaisia. Kohderyhmämme nuoret elävät jälkinuoruuden vaihetta, johon kuuluu aikuisuuden muuttumattoman persoonallisuuden kehittyminen. Persoonallisuuden kehitykseen liittyy vahvasti nuoren minäkäsityksen uudenlainen rakentuminen. Yksilön rakentaessa identiteettiään oleellista on, että yksilö oppii tuntemaan olonsa hyväksi ja riittäväksi omana itsenään sekä löytää paikkansa yhteiskunnassa. Identiteetti kehittyy vähitellen toisiaan seuraavien kriisi- ja sitoutumisvaiheiden kautta nuoruusiän aikana. (Kronqvist ym. 2007, 33; Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2005, 141)

Myönteiseen minäkäsitykseen kuuluu kokonaisvaltainen kokemus ja luottamus siitä, että hyvinvointi pysyy läpi elämän sekä itsensä hyväksyminen sellaisenaan. Myönteinen käsitys itsestä auttaa nuorta haaveilemaan ja unelmoimaan, sekä pyrkimään niitä kohti. Minäkäsityksen kehitykseen kuuluu mm. nuoren käsitys siitä, millainen hän on psykososiaalisesti. Sen moniulotteisuus auttaa nuorta kohtaamaan kielteisiä elämäntapahtumia, jolloin nuori ymmärtää vastoinkäymisiä kohdatessaan, etteivät ne määrittele häntä yksiselitteisesti. Minäkäsityksen rakentamiseen vaikuttavat sekä ihanneminä että todellinen minäkäsitys – näiden kahden välinen liiallinen eroavaisuus taas on uhka itsetunnolle. (Anttila ym. 2005, 139–140)

Sosiaalisen kehityksen myötä ihminen kehittyy erilaisten ryhmien ja sosiaalisten yhteisöjen jäseneksi, vuorovaikutussuhteet muuttuvat ja niissä tarvittavat taidot kehittyvät. Nuoren sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat mm. perhe, koulu, harrastukset, ystävät ja yhteiskunta. Nuoren itsenäistyessä vanhempien merkitys muuttuu ja suhde ikätovereihin lähentyy. Vanhempien ja nuoren suhteesta muodostuu tasavertaisempi, jolloin suhteessa oleellista on vuorovaikutuksellinen ilmapiiri. Vanhempien rooli muuttuu kasvatuksellisesta itsenäiseen toimimiseen kannustavaksi, kun taas itse valikoimistaan kaverisuhteista nuori saa seuraa, ymmärrystä sekä kokemuksia yhteenkuuluvuudesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Kaverisuh-

teille tärkeää on niiden pysyvyys sekä niissä ilmenevä luottamus, avoimuus ja vastavuoroisuus. Kaverisuhteet tukevat nuoren psyykkistä hyvinvointia ja kehittävät nuoren roolinotto- ja empatiakykyä sekä sosiaalisia taitoja, kuten kuuntelun ja keskustelun taitoa sekä sosiaalisten normien ymmärtämistä. (Kronqvist ym. 2007, 35; Anttila ym. 2005, 136–138.)

3.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi on hyvin laaja käsite ja sen eri osa-alueet ovat vahvasti liitännäisiä toisiinsa. Tämän vuoksi puhutaankin usein kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Esimerkiksi fyysinen hyvinvointi, kuten säännöllinen ja riittävä uni, näkyy psyykkisessä hyvinvoinnissa kohonneena vireystilana, joka auttaa yksilöä arjessa jaksamisessa ja haasteiden selvittämisessä. Psyykkinen hyvinvointi taas heijastuu sosiaaliin hyvinvointiin, sillä ihmisen voidessa psyykkisesti hyvin hänellä on myös paremmat valmiudet luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Sosiaaliset suhteet voivat taas tukea henkilön psyykkistä hyvinvointia, jolloin yksilöllä on myös paremmin jaksamista huolehtia fyysisestä hyvinvoinnistaan, esimerkiksi harrastaa mieluista liikuntaa.

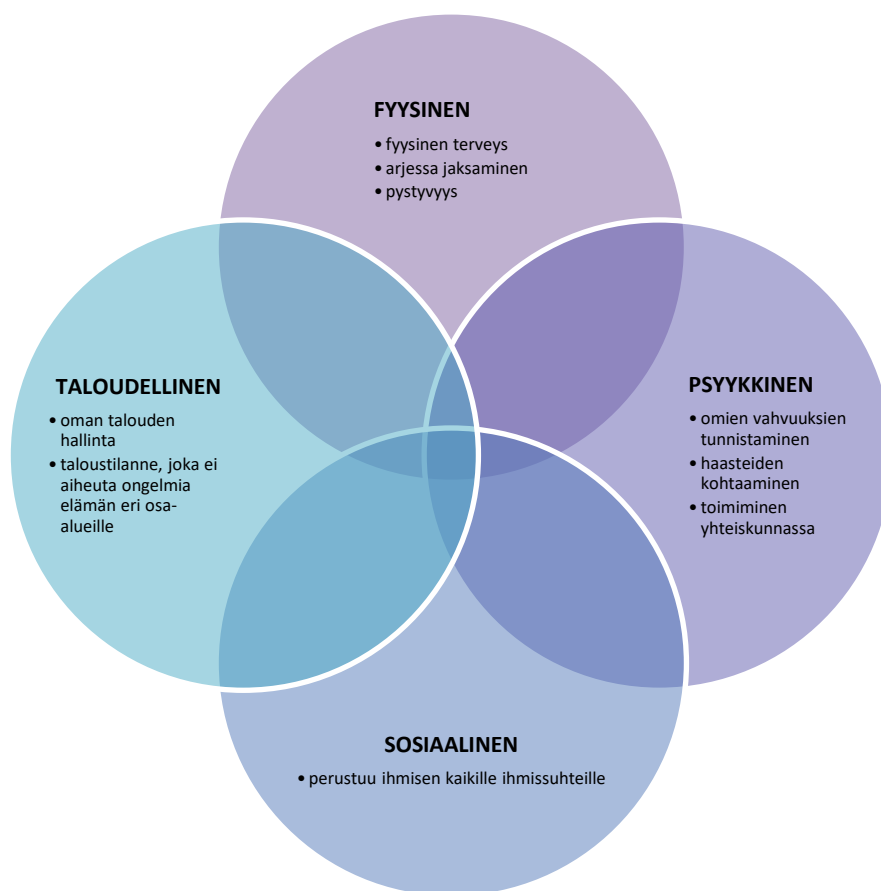
THL:n mukaan hyvinvointi voidaan jakaa terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin, johon kuuluu niin yksilön kuin yhteisön hyvinvointi. Yksilötasolla hyvinvointiin vaikuttaa yksilön onnellisuus, sosiaalinen pääoma, sosiaaliset suhteet sekä itsensä toteuttaminen. Yhteisötasolla hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa toimeentulo, asuinolot, ympäristö, työllisyys ja työolot. Maailman terveysjärjestö WHO taas määrittelee yksilön terveyden muodostuvan täydellisestä fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. WHO:n asettamaa määritelmää on kuitenkin kritisoitu, koska tällaista täydellistä hyvinvoinnin tilaa ei kenenkään ole mahdollista saavuttaa. (Kestilä & Karvonen 2019; Hyvinvointi 2022; Huttunen 2020)

Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat tulosta aiemmin mainitsemistamme vastaavista kehitysvaiheista. Hyvinvoinnin osa-alueet (Kuvio 2.) perustuvat

pitkälti yksilön omaan, yksilölliseen kokemukseen omasta hyvinvoinnin tilastaan. Nuoren fyysinen hyvinvointi koostuu hänen omasta kokemuksestaan fyysisestä terveydestään, pystyvyydestään ja arjessa jaksamisestaan. Fyysistä hyvinvointia voidaan edistää monipuolisella ja mieleisellä liikunnalla, ravinnolla ja riittävällä levolla. (Halonen, Kemppainen, Kinnunen, Nevalainen, Puoliväli, Pöntinen, Saarinen & Saukkola 2021, 13–14)

Psyykinen hyvinvointi on vahvasti yhteydessä yksilön mielenterveyteen. WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö kykenee tunnistamaan omat vahvuutensa, kohtaamaan haasteita elämässään sekä osallistumaan yhteiskunnan toimintaan, eli esimerkiksi käymään töissä/koulussa ja huolehtimaan arjen toiminnoista. Psyykkistä hyvinvointia tukevia tekijöitä ovat mm. hyvä fyysinen terveys, vastavuoroiset ihmissuhteet, turvallinen ympäristö sekä mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. (Halonen ym. 2021)

Sosiaalinen hyvinvointi perustuu yksilön kaikille ihmissuhteille: ystävyys- perhe- ja yhteisösuhteille sekä mahdolliselle parisuhteelle. Sosiaalista hyvinvointia tukee ympäristö, jossa yksilö kokee olonsa turvallisiksi, häntä kunnioitetaan, hänestä huolehditaan ja hän kykenee olemaan oma itsensä. Lisäksi toimiva vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, yhteenkuuluvuudentunne, luottamus ihmissuhteen pysyvyydestä, yksilön sosiaaliset taidot, kuten empatian ja kuuntelun taito sekä positiiviset kokemukset sosiaalisesta kanssakäymisestä edistävät sosiaalista hyvinvointia. (Halonen ym. 2023; Opetushallitus 2023)



Kuvio 2. Hyvinvoinnin osa-alueet (Halonen, Kemppainen, Kinnunen, Nevalainen, Puoliväli, Pöntinen, Saarinen & Saukkola 2021; Lassander 2020.)

Näitä hyvinvoinnin osa-alueita olemme huomioineet opinnäytetyötä varten laatimassamme kyselyssä, jonka kysymysten avulla kartoitamme vastanneiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Lisäksi kyselyssä olemme huomioineet taloudellisen hyvinvoinnin, jolla tarkoitetaan tasapainoista taloustilannetta. Tätäkin hyvinvoinnin osa-aluetta ihmiset arvioivat yksilöllisesti, mutta yleisesti ottaen taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa kykyä hallita omaa taloutta, kerryttää mahdollisuuksien mukaan säästöjä sekä tilannetta, jossa oma taloustilanne ei aiheuta ongelmia elämän eri osa-alueille. (Lassander 2020)

3.3 Syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Hyvinvoinnin eri osa-alueiden tukeminen toimii myös syrjäytymistä ehkäisevänä tekijänä. Syrjäytyminen on hyvin laaja-alainen käsite, mikä johtuu osittain siihen

sisältyvien ilmiöiden ja ongelmien välisistä yhtäläisyyksistä. Syrjäytymisellä tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö jää yhteiskunnasta syrjään, eli jää ikäisilleen tyypillisen elämän, kuten sosiaalisten tapahtumien, koulutuksen tai työelämän, ulkopuolelle. Usein syrjäytynyt nuori on siis jäänyt ulkopuolelle useimmista näistä tai esimerkiksi koulutuksen ulkopuolelle jääminen johtaa myös sosiaaliseen syrjäytymiseen. Nuoren syrjäytyessä tämä erkaantuu tavanomaisesta nuoruuskehityksestä, jolloin osa kehityksestä jää toteutumatta. Nuoruusiässä syrjäytyminen ajaa nuoren helposti vaikeuksiin johtavaan sosiaaliseen elämään, taloudellisiin vaikeuksiin sekä ongelmien kasaantumiseen hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Nuoren heikko hyvinvointi yhdellä tai useammalla hyvinvoinnin osa-alueella on siis merkittävässä vaikutuksessa myös syrjäytymiseen. (Lämsä 2009; Aalberg & Siimes 2007, 137)

Nuoria, jotka eivät ole koulutuksessa, työssä tai suorita siviili- tai asepalvelusta kutsutaan NEET-nuoriksi. NEET lyhenne tulee englanninkielisestä termistä ”Not in Education, Employment or Training”. Ajanjakso voi olla normaali osa nuoruutta, jossa nuori viettää välivuotta, odottaa töiden alkua tai lukee pääsykokeisiin, mutta ajanjakson pitkittyessä NEET-vaihe voi olla riskinä syrjäytymiselle. Vuonna 2022 15–29-vuotiaiden NEET-nuorten osuus on ollut 9,1 prosenttia. Riskitekijöitä on monialaisia, joihin vaikuttavat henkilökohtaiset, taloudelliset ja sosiaaliset tekijät. Riskitekijöitä ovat henkilön vammaisuus, maahanmuuttajataustaisuus, matala koulutustaso, vanhempien työttömyys ja alhainen koulutus sekä eronneet vanhemmat. (THL 2023; Eurofound 2012)

THL:n mukaan syrjäytymiseen vaikuttaa nuoren perhetausta, kehitysympäristöt, osallisuus sekä mahdollisuudet toimijana. Lisäksi nuoren työttömyys, taloudelliset ongelmat, matala koulutus ja mielenterveysongelmat ovat suuria riskitekijöitä nuoren syrjäytymiselle. Syrjäytymisen riskitekijöihin (Kuvio 3.) vaikuttamalla, esimerkiksi puuttumalla ajoissa nuoren päihteiden käyttöön, tarjoamalla tukea mielenterveyden hoitoon, puuttumalla koulunkäynnin haasteisiin ja tarjoamalla tarvittava koulunkäynnin tukitoimia sekä tukemalla nuoren perheen hyvinvointia ja

työelämään osallistumista, voidaan ennaltaehkäistä nuoren syrjäytymistä. Yhteiskunnallisesti syrjäytymistä voidaan ennaltaehkäistä mm. kehittämällä mielenterveyspalveluita ja niiden saatavuutta sekä rahoittamalla nuorisopalveluita, kuten etsivää nuorisotyötä. (THL 2023)



Kuvio 3. Syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät

Vanhemmilla on suuri rooli nuoren syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Nuoren syrjäytymiselle altistavia tekijöitä ovat mm. vanhempien suotuisa asenne päihteiden käyttöä, perheväkivaltaa tai rikollisuutta kohtaan sekä vanhempien ero ja esimerkiksi siitä seuraavat asunnonvaihdot. Erityisesti murrosiän keskivaiheeseen kuuluva taantuma on kehitysvaihe, jolloin nuori on erityisen herkkä muutoksille ja saattaa ajautua syrjäytymisen kierteeseen. Vanhempien vaikutus nuorten syrjäy-

tymiseen näkyy myös mahdollisuutena ylisukupolvisen syrjäytymiseen, jolla tarkoitetaan kodin ongelmien ennustumista myös lapselle. Tällaisilla ongelmilla tarkoitetaan esimerkiksi pitkää toimeentulotuen asiakkuutta tai sairaalahoitoa vaatineita mielenterveysongelmia. On kuitenkin tärkeää huomioida, etteivät vanhempien haasteet ja ongelmat yksiselitteisesti periydy jälkikasvulle. Vanhemmat eivät myöskään täysin kykene valinnoillaan tai toiminnallaan estämään nuorta syrjäytymästä. (Aalberg ym. 2007, 138–139; Veirto 2020)

Koulun merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä korostuu etenkin yläasteella, jolloin nuoret ovat elämässään sellaisessa vaiheessa, jossa valinnat vaikuttavat merkittävästi heidän tulevaisuuteensa. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että koulussa suhtauduttaisiin riittävän vakavasti syrjäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin, ja niiden ehkäisyyn. Koulunkäynti ja koulumenestys itsessään ovat oleellisia tekijöitä syrjäytymisen todennäköisyyden kannalta, sillä tutkimuksien mukaan heikko menestyminen koulussa nostaa syrjäytymisriskiä jo esimerkiksi siten, ettei nuori hakeudu jatko-opiskelemaan. Koulu on myös tärkeä ympäristö nuorelle syrjäytymistä ehkäisevien taitojen harjoitteluun. Opiskelu ja sitä kautta sivistyminen antaa valmiudet nuorelle liittyä yhteiskuntaan. Lisäksi koulu on yksi oleellisimpia ympäristöjä vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaitojen harjoitteluun sekä sosiaalisten suhteiden muodostamiseen. Myös työelämätaitoja harjoitellaan koulunkäynnin myötä; elämän rytmittymistä koulun mukaan, ajoissa paikalla oloa, velvollisuuksien hoitamista ja vastuunkantoa omista tehtävistä. (Alatupa, Karppinen, Keltikangas-Järvinen & Savioja 2007, 19; Kuula, 200, 30)

Osallisuudella on myös merkittävästi vaikutusta nuoren syrjäytymisen ehkäisyyn, erityisesti nuoren toimijuuden näkökulmasta. Nuoren kokemus kuulumisesta yhteiskuntaan ja ympärillä oleviin yhteisöihin sekä tunne siitä, että kykenee vaikuttamaan asioihin sekä yhteiskunta-, että yksilötasolla pienentävät syrjäytymisriskiä. Tällöin esimerkiksi haasteet elämässä eivät aja nuorta yhtä helposti kohti syrjäyty-

mistä, sillä nuori kokee voivansa vaikuttaa tilaansa toimimalla itse toisin tai hake-
malla apua muutokseen muualta. Tämä myös motivoi tukemaan omaa hyvinvoin-
tia samalla ehkäisten omaa syrjäytymistä. (THL 2023)

3.4 Elämän- ja arjenhallinta

Ehkäisemällä henkilön syrjäytymisriskiä, tuetaan samalla hänen osallisuuttaan yh-
teiskuntaan sekä valmiuksia toimia siinä mm. vahvistamalla omatoimisuutta arjen
toimissa. Tällöin tuetaan myös henkilön elämän- ja arjenhallintataitoja. Keltikan-
gas-Järvisen (2008) mukaan ”Elämänhallinta tarkoittaa ihmisen uskoa siihen, että
hän voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammiksi.” Elä-
mänhallinta voi vaihdella elämän eri alueilla, jolloin henkilö saattaa esimerkiksi
hallita työnteon, mutta ihmissuhteet aiheuttavat haasteita. Elämänhallinnan
kanssa rinta rinnan kulkee arjenhallinta, joka tukee elämänhallintaa. Niitä ei kui-
tenkaan voi nimetä täysin synonyymeiksi toisilleen, sillä vaikka henkilön arjenhal-
linta olisi hyvä, elämänhallinta saattaa silti olla haasteellista. Elämänhallintaan vai-
kuttaa enemmän myös ulkoiset tekijät, kun taas arjenhallinta on enemmän yksilön
omissa käsissä. Opinnäytetyössä keskitymme arjenhallintaan, sillä viikko-ohjelma-
konsepti tukee erityisesti arjenhallintataitoja. (Keltikangas-Järvinen 2008, 256,
258)

Arjenhallinnan tavoitteena on henkilön pystyvyys omatoimisuuteen, jolla tarkoi-
tetaan arjen asioiden hoitamista sekä säännöllistä ja sujuvaa arkea. Omatoimisuus
arjen asioissa tarkoittaa kykyä ottaa vastuuta omista asioista sekä osallisuutta yh-
teisissä asioissa. Yksilö voi omalla toiminnallaan vahvistaa arjenhallintaansa (Kuvio
4.), esimerkiksi ylläpitämällä päivä- ja unirytmää, huolehtimalla riittävästä ja mie-
luisasta ruokailusta sekä lisäämällä mieluisaa tekemistä arjen askareiden rinnalle.
Nuoret kuitenkin usein tarvitsevat oman toimintansa rinnalle myös ulkopuolista
tukea ja neuvoja arjenhallinnan sujumiseksi. Ulkopuolisia tekijöitä voivat olla esi-
merkiksi nuoren läheiset, etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta. Arjenhallintaa tu-

kee myös onnistumisen kokemukset, omien vahvuuksien ja voimavarojen sanoittaminen sekä usko niihin, arjen taitojen harjoittelu sekä haastavien asioiden harjoittelu ja kohtaaminen pienin askelin. (Into 2022)



Kuvio 4. Yksilön arjenhallintaa tukevat toimet ja ominaisuudet (Into 2022)

Säännölliseen ja sujuvaan arkeen sisältyy mm. arjen aikataulut, päivärytmi ja uni, sosiaaliset suhteet, päihteidenkäytön hallinta, fyysinen ja psyykinen terveys, ruokailu, liikkuminen, yleinen toimiminen sekä osallistuminen yhteisöihin. Arjen sujumista edesauttaa arjen toiminnan suunnittelu, hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä sosiaaliin suhteisiin ja yhteisöihin sitoutuminen, joka pitää sisällään vastavuoroista vuorovaikutusta ja säännöllistä yhteydenpitoa. Nämä asiat helpottavat yksilöä integroitumaan yhteiskuntaan. Arkeen kuuluu myös erinäisiä velvollisuuksia, kuten raha-asoiden, asumisen ja kotitöiden hoitaminen. Etenkin virastoasiointi on arjenhallinnan kannalta tärkeää, sillä palvelujen löytäminen ja niiden hyödyntäminen ovat tärkeä tuki arjessa jaksamiseen. Virastoasiointi kuitenkin aiheuttaa usein negatiivisia tunteita, kuten jännitystä ja pelkoa, joka johtaa asioinnin välttelyyn –

etenkin nuorilla. Asioinnissa tärkeää on myös omien velvollisuuksien ja oikeuksien tunteminen. (Into 2022)

4 PROJEKTIN LÄHESTYMISTAPA JA TOTEUTUS

Opinnäytetyötä lähdettiin toteuttamaan luomalla kysely työpaja Spurtin asiakkaille koskien heidän arjenhallintataitojaan, jonka pohjalta viikko-ohjelmaa lähdettäisiin luomaan. Digitaalisen kyselyn avulla saatiin tietoa siitä, millaiset taidot ja valmiudet Spurtin asiakkaiden on hoitaa arjen askareita ja velvollisuuksia. Kysymykset luotiin kartoittamaan asiakkaiden tarpeita, haasteita ja tottumuksia liittyen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin ja toimintakykyyn. Kysymykset koskivat mm. asiakkaiden rahankäyttöä, lepoa, sosiaalisia suhteita ja arjenaskareiden hoitamista. Arjenhallintataitojen ja hyvinvoinnin tukemisessa on tärkeää, että arki sisältää myös mieluisia asioita, joten kyselyssä kartoitettiin myös asiakkaiden mieltymyksiä ja mielenkiinnon kohteita – asioita, jotka tuovat heille iloa, sekä heidän tulevaisuudenhaaveitaan. Vastapainoksi arjen haasteille kyselyssä myös kerättiin tietoa asiakkaiden vahvuuksista.

Kysely sisälsi Spurtin työntekijöiden toiveesta ensisijaisesti suljettuja kysymyksiä, jotka ennaltaehkäisevät väärinymmärryksiä, joista helposti seuraa vastaamatta jättämistä. Suljetut kysymykset johdattelevat aiheen piiriin, mikä helpottaa satunnaisiin avoimiin kysymyksiin vastaamista. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman sensitiivisiksi ja kaikille vastaajille sopiviksi. Kyselyssä on huomioitu myös vastaajien tämänhetkiset haasteet, esimerkiksi yksinäisyys. Tämä tieto hankittu etukäteen Spurtin työntekijöiltä, jotka tuntevat asiakkaansa.

Kysely toteutettiin sähköisenä kyselylomakkeena keväällä 2023. Linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen (LIITE 2.) lähetettiin sähköpostitse saatekirjeineen (LIITE 1.) Mielle ry:n sosiaalisen kuntoutuksen palvelujohtajalle sekä Spurtin toimintavastavalle, jonka toimesta kysely ohjattiin halukkaiden asiakkaiden vastattavaksi. Kyselyyn oli mahdollista vastata kahden kuukauden ajan maaliskuu-toukokuun aikana.

4.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Karkeasti jaoteltuna laadullinen tutkimus on ei-numeraalinen ja keskittyy kuvaamaan aineistoa ja sen analyysia. Laadullinen tutkimus keskittyy tarkastelemaan tutkittavan kohteen ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Jaottelu ei kuitenkaan ole yksiselitteinen ja laadullinen tutkimus voi sisältää myös määrällisiä eli kvantitatiivisia lukutapoja. Laadulliselle tutkimukselle ominaisia aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelut ja esimerkiksi päiväkirjojen, kirjeiden tai muun kirjallisen, kuvallisen tai äänitetyn aineiston havainnointi. (Eskola & Suoranta 1998, 13–15; Jyväskylän yliopisto 2023)

Opinnäytetyössämme tutkimme työpaja Spurtin asiakkaiden arjenhallinnan tilannetta sekä arjenhallintataitoja ja niiden tukemista. Tutkimuksen pohjalta pyrimme löytämään konkreettisia keinoja arjenhallinnan tukemiseksi, joita sisällytimme viikko-ohjelmaan. Laadulliselle tutkimukselle ominaisista aineistonkeruumenetelmistä poiketen hyödynsimme työpajan työntekijöiden toiveesta ja kehotuksesta kyselyä haastatteluiden sijaan.

4.2 Teemoittelu analyysimenetelmänä

Tutkimuksen tuloksia analysoidessamme hyödynsimme teemoittelua analyysimenetelmänä. Teemoittelun tarkoituksena on hahmottaa aineistoa ja ryhmitellä ne aihepiireittäin. Teemoittelussa on tärkeää valita aineistossa useasti toistuvia aiheita, jonka jälkeen ottaa ne tarkempaan tarkasteluun. Jos tutkimukselle on tarpeellista, voidaan aineisto tarvittaessa jakaa ensiksi suurempiin teemoihin kuten ikä tai sukupuoli. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 105,107; Jyväskylän yliopisto 2023)

Jo kysymyksiä laatiessamme rajasimme aihepiiriä ja jaottelimme sen karkeasti hyvinvoinnin eri osa-alueiden mukaisesti hyvinvointiin liittyvää teoriaa hyödyntäen. Kyselyyn vastasi kuusi henkilöä, mikä helpotti teemoittelua. Päädyimme jaottele-

maan aineiston kolmeen teemaan viikko-ohjelman sisällön näkökulmasta: haasteita, voimavaroja ja tulevaisuutta tukeviin tekijöihin. Projektin tuotoksia koskevassa luvussa pureudumme tutkimuksen tuloksiin perusteellisemmin.

4.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksen eettisyys on otettu huomioon saatekirjeestä alkaen. Saatekirjeessä on tuotu esiin miksi kysely toteutetaan, mihin tietoja käytetään ja tarjottu kyselyyn vastaavalle mahdollisuutta saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, toteutustavasta ja henkilötietojen käsittelystä. Saatekirjeestä käy myös ilmi, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, anonymiä ja kyselyyn osallistumisen saa keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Kyselyn toteuttamista varten haettiin tutkimuslupa, jonka meille on myöntänyt Mielle ry:n sosiaalisen kuntoutuksen palvelujohtaja. Kysely toteutettiin anonymisti ja jokaisen vastaajan vapaaehtoisuutta edellyttäen, eikä kyselyyn osallistujien henkilötietoja käsitelty tai kerätty missään vaiheessa tutkimusta. Tällä tavoin kunnioitettiin myös työpajan nuorten itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä. Kyselyn tuottamaa materiaalia hyödynnettiin vain tähän opinnäytetyöhön ja materiaali tuhottiin asianmukaisesti tämän jälkeen.

Projektin toteuttamista varten tutustuimme aiheeseemme sekä toimeksiantajaamme perusteellisesti. Pyrimme tarkastelemaan aihetta useista eri näkökulmista, ja tämän vuoksi hyödynsimme erinäisiä lähteitä kuten tutkimuksia, kirjallisuutta ja ajankohtaista uutisointia sekä keskustelimme asiantuntijoiden kanssa. Asiantuntijoilta saimme hyödyllisiä kehitysehdotuksia ja uusia näkökulmia opinnäytetyötämme koskien. Olemme ottaneet näkökulmat huomioon työtä suunnitellessamme ja toteuttaessamme, sillä heidän asiantuntemuksensa asiakkaistaan auttoi projektin asiakaskeskeisyyden kehittämisessä.

Opinnäytetyössä on hyödynnetty vain virallisia lähteitä, jotka on merkitty opinnäytetyössä asianmukaisesti näkyville. Pyrimme käyttämään pääsääntöisesti ajantasaista tietoa ja materiaalia. Olemme tietoisia ja ymmärrämme, että meillä on vastuu ja velvollisuus tuottaa itsetutkittua tietoa tai merkitä näkyviin hyödyntämämme lähteet.

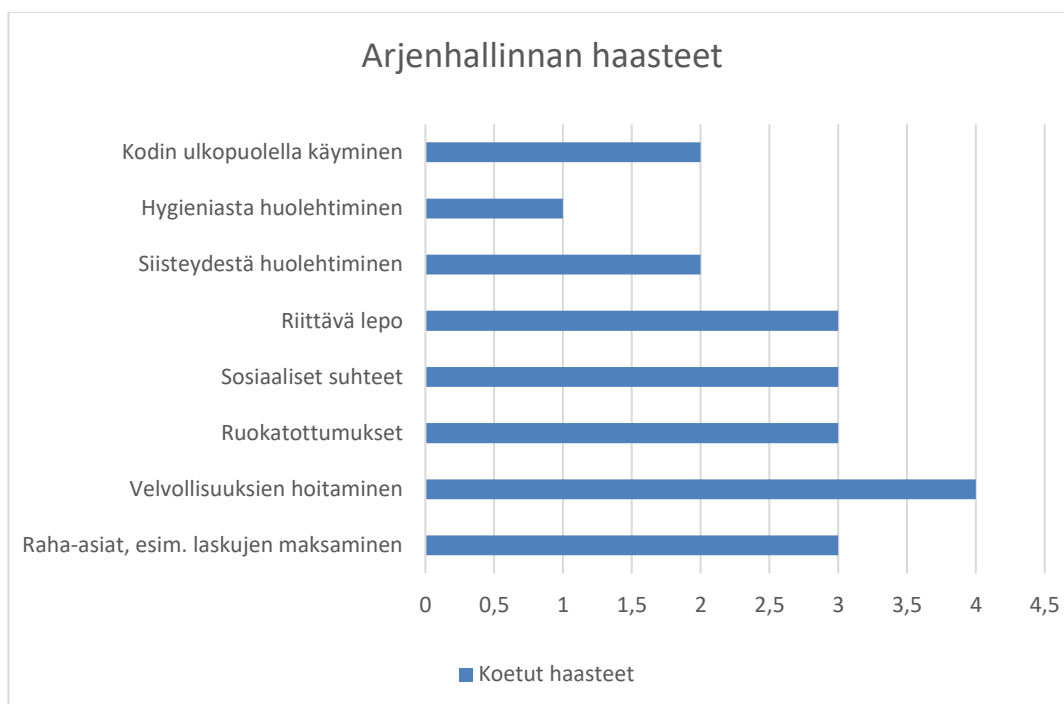
5 PROJEKTIN TUOTOKSET

Kyselyyn saimme vastauksia kuudelta Spurtin asiakkaalta. Kysely toteutettiin monivalintakyselynä. Kysymyksissä suurimmassa osassa (kysymykset 2–12) oli monivalintavaihtoehtojen lisäksi mahdollisuus lisätä oma vastaus ”muu”-kohtaan. Näissä kysymyksissä oli myös mahdollisuus valita yksi tai useampi vastausvaihtoehto – asumismuotoa käsittelevä kysymys pois lukien.

Ensimmäisessä kysymyksessä kartoitimme vastaajien ikäjakaumaa. Suurin osa vastaajista oli 18–22-vuotiaita. Kaksi vastaajista oli ikäluokkaa 20–22-vuotiaat ja yksi vastaajista 22–25-vuoden ikäluokkaa. Vastauksista on nähtävissä, että vastaajat ovat aikuisuuden kynnyksellä olevia nuoria aikuisia. Tämä tieto tuottaa oletuksen, etteivät heidän arjenhallintaan ja itsenäiseen toimimiseen vaadittavat taitonsa ole vielä ehtineet kehittyä paljoa, vaan niiden harjoittelu on ajankohtaista ja tarpeellista.

Seuraavaksi kartoitimme vastaajien asumismuotoa. Vastaajista suurin osa kertoi asuvansa yksin. Yksi vastaajista kertoi asuvansa vanhempien luona, yksi sisaruksen kanssa. Asumisoloihin liittyviä haasteita kysyttäessä vastaajat kertoivat haasteikseen yleisen jaksamisen, taloudellisen tilanteen, puhtaanapidon, ruoanlaiton sekä tiskien hoidon. Yksikään vastaajista ei kokenut haasteita liittyen kanssa-asujiin.

Kyselyssä kartoitimme myös muita arkeen liittyviä haasteita (Kuvio 5.), jotka liittyivät yleiseen arjenhallintaan, lepoon, ruokaan ja ruokailuun, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja vapaa-aikaan. Arjenhallinnan suurimmaksi haasteeksi ilmeni velvollisuuksien hoitaminen. Seuraavaksi eniten haasteita tuottaviksi vastattiin raha-asiat, ruokatottumukset, sosiaaliset suhteet sekä riittävä lepo. Vähimmissä määrin vastauksia sai siisteydestä huolehtiminen ja kodin ulkopuolella käyminen ja hygieniasta huolehtiminen.



Kuvio 5. Arjenhallinnan haasteet

Lepoon liittyviä haasteita vastattiin aiheuttavan ajoissa nukkumaan meneminen sekä riittävä unensaanti ja tunne siitä, ettei levolle jää riittävästi aikaa. Ruokaan ja ruokailuun liittyväksi haasteeksi kaikki vastaajista valitsivat riittävän ravinnon. Lisäksi haasteita kerrottiin tuottavan ruoanlaitto sekä mieluisan ruoan syöminen ja ruoasta nauttiminen. Vapaa-aikaan liittyviä haasteita enemmistö koki mieluisan tekemisen tai harrastuksen löytämisessä. Haasteita aiheuttavat myös taloudelliset esteet harrastamiselle, ajan löytäminen rentoutumiselle sekä riittävä vapaa-aika.

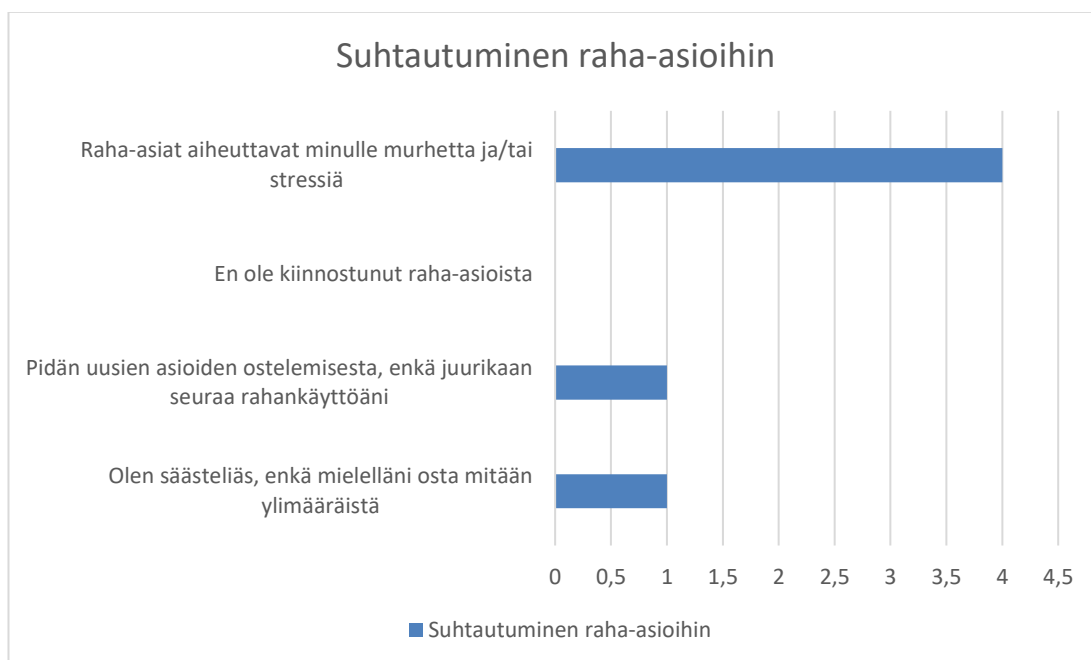
Kysymys sosiaalisen hyvinvoinnin haasteista (Kuvio 6.) osoitti, että jokainen vastaajista koki haasteita suurten ihmismäärien kohtaamisessa, esimerkiksi koulussa, kaupassa tai festivaaleilla. Haasteita koettiin myös seuran tai kavereiden löytämisessä, ihmissuhteiden ylläpitämisessä sekä halukkuudessa yhteydenpitoon muiden ihmisten kanssa ja omien asioiden jakamisessa toiselle ihmiselle. Kysymyksen jokainen vastausvaihtoehto sai siis vastauksia, mistä voidaan päätellä, että Spurtin asiakkaat kokevat monialaisesti haasteita sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä.



Kuvio 6. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät haasteet

Myös fyysisen hyvinvoinnin haasteita käsittelevä kysymys keräsi vastauksia jokaiseen vastausvaihtoehtoon. Eniten haasteita ilmeni mieluisen aktiviteetin löytämisessä. Lisäksi oman kehon kuunteleminen, liikkumisesta nauttiminen ja liikkumisesta aiheutuva paine tai ikävät ajatukset tuottivat haasteita puolella vastaajista. Vähiten haasteita koettiin ajan löytämisessä mieluisalle liikkumiselle.

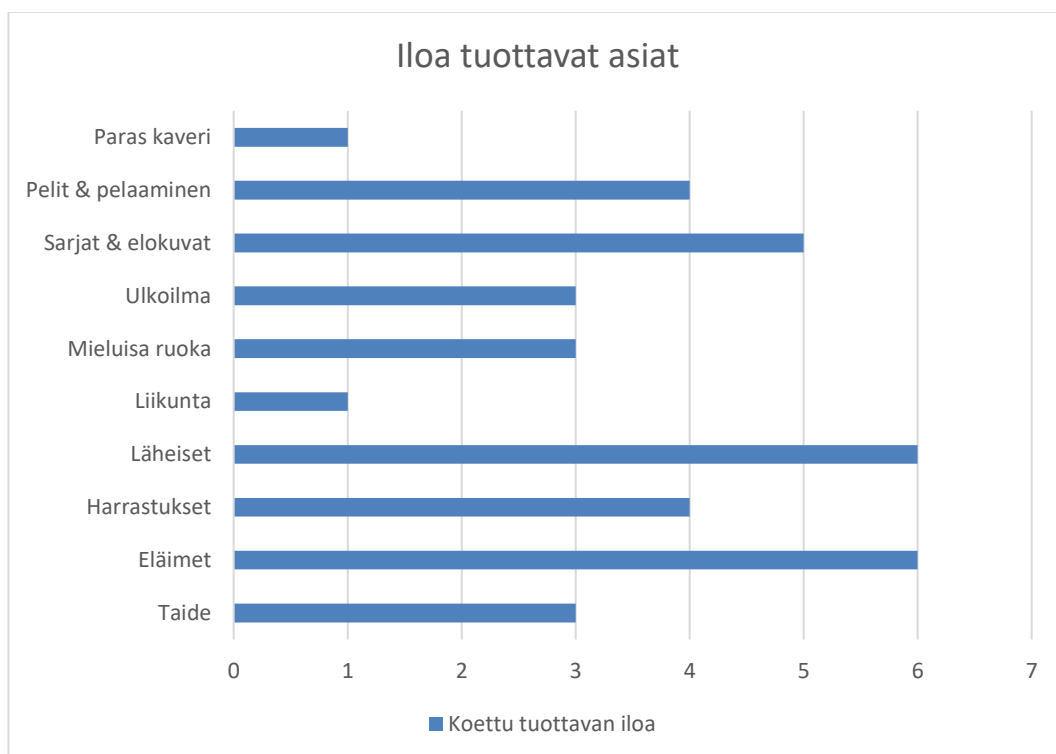
Yksi kysymyksistä käsitteli Spurtin asiakkaiden suhtautumista rahankäyttöön (Kuvio 7.). Vastaukset osoittivat, että selkeä enemmistö kokee raha-asioiden aiheuttavan murhetta ja/tai stressiä. Jonkin verran kannatusta sai ”Olen säästeliäs, enkä mielelläni osta mitään ylimääräistä” sekä ”Pidän uusien asioiden ostelemisesta, enkä juurikaan seuraa rahankäyttöäni” -vastausvaihtoehdot. Vastauksista on nähtävissä, että kukaan vastaajista ei suhtaudu rahankäyttöön täysin välinpitämättömästi, sillä ”En ole kiinnostunut raha-asioista”-vaihtoehto ei saanut yhtään vastausta.



Kuvio 7. Suhtautuminen raha-asioihin

Kyselyssä kartoitettiin myös arjen askareita, jotka unohtuvat asiakkailta helposti, tai jotka he hoitavat viime hetkellä. Jokainen vastaajista vastasi yhteyden ottamisen virallisiin kontakteihin olevan tällainen askare. Lisäksi kannatusta saivat siivoaminen ja pyykkääminen, kaupassa käynti sekä laskujen maksaminen. Yksi vastaajista oli omaksi vaihtoehtokseen lisännyt ”Tiskit”.

Iloa tuottaviksi asioiksi jokainen kyselyyn vastannut valitsi eläimet sekä läheiset (Kuvio 8.). Toiseksi eniten kannatusta sai sarjat ja elokuvat ja kolmanneksi eniten harrastukset sekä pelit ja pelaaminen. Kannatusta sai myös taide, mieluisa ruoka ja ulkoilma sekä liikunta. Omavalintaiseksi vastaukseksi oli yksi vastaaja kirjannut ”paras kaveri”, joka tukee läheisten merkittävyyttä iloa tuottavana asiana.



Kuvio 8. Iloa tuottavat asiat

Kyselyssä kerättiin tietoa myös vastaajien vahvuuksista, joista vahvimmaxi ilmeni arjen rutiinit. Asioiden hoitaminen, ajan varaaminen mieluiseseen tekemiseen ja avun pyytäminen saivat yhtä paljon vastauksia. Sosiaalisuus ja rahankäyttö saivat vähimmissä määrin vastauksia. Kotitöitä ei yksikään vastaaja kokenut vahvuudekseen.

Lopuksi kartoitettiin vastaajien tulevaisuuden suunnitelmia. Neljällä vastaajalla oli tavoitteena päästä opiskelemaan. Osalla heistä opiskeluun liittyi myös muuttohaaveet. Yksi vastaajista toivoi selviytyvänsä seuraavaan päivään ja yhdellä ei ollut tulevaisuuden suunnitelmia ollenkaan.

5.1 Viikko-ohjelma

Aloittaessamme yhteistyötä työpaja Spurtin kanssa kävimme keskustelua toteutettavasta opinnäytetyöstä ja tuotteesta, joka sen myötä tuotettaisiin. Työpajan työntekijät toivat esiin, että asiakkailta olisi tarve viikko-ohjelmalle, joka tukisi heidän arkeaan. Viikko-ohjelman avulla arkeen voidaan lisätä asioita ja toimia, jotka

auttavat hyvinvoinnin ylläpitämisessä sekä arjenhallintataitojen harjoittelussa. Viikko-ohjelmia on käytössä esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, mutta vastaavia ei tälle ikäryhmälle juurikaan ole käytettävissä. Tästä syntyi idea, jota lähdettiin työstämään eteenpäin.

Lähdimme toteuttamaan projektia luomalla kyselyn, jolla voisimme kartoittaa nuorten tarpeita, jonka pohjalta viikko-ohjelmaa lähdettäisiin luomaan. Vastauksista kävi ilmi, että asiakkailla on haasteita erityisesti virallisten asioiden hoitamisessa, sosiaalisissa tilanteissa sekä rahankäytössä. Viikko-ohjelmaa (LIITE 4.) lähdettiin rakentamaan lisäämällä ja jäsentämällä siihen toimintaa, joka auttaisi asiakkaita työstämään näitä haasteita. Työstämisen tueksi hyödynsimme asiakkaiden ilmaisemia vahvuuksia ja iloa tuottavia asioita lisäämällä kerätyn tiedon avulla hyvinvointia ja jaksamista tukevaa toimintaa.

Loimme viikko-ohjelman rakentamista varten materiaalia (LIITE 5.), josta käyttäjä voisi valita viikoittain itselleen sopivaa toimintaa, kuten ”priorisoi aikaa itsellesi”, ”maksa laskut/vuokra”, ”happihyppely” ja ”tee pieni teko epämukavuusalueella”. Lisäksi viikko-ohjelmaan on mahdollista sisällyttää ”leffailta”, ”päikkärit”, ”fiilistelemusiikkia” ja ”kokeile uutta välipalaa” kohdat, jotka tukevat erityisesti asiakkaan psyykkistä hyvinvointia ja jaksamista. Monet viikko-ohjelman toimita kuitenkin tukevat toinen toisiaan, sillä kuten aiemminkin olemme todenneet, hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat vahvasti liitännäisiä toisiinsa. Pyrimmekin käyttämään toimita sellaisia sanavalintoja, joissa olisi positiivinen ja kannustava sävy, eikä niistä selkeästi kävisi ilmi esimerkiksi mitä haastetta toiminnalla on tarkoitus harjoitella. Halusimme käyttää kohdissa puhekieltä tukeaksemme viikko-ohjelman arkisuutta. Pyrimme myös luomaan useamman toiminnon yhtä aihepiiriä kohden, jotta käyttäjällä olisi varaa valita juuri itseä miellyttävä toiminta tai sanamuoto.

Projektin edetessä toimeksiantaja ilmaisi tarpeen myös ”Tulevat tapahtumat”-lisäisivulle (LIITE 6.), johon asiakas voisi merkitä tärkeitä tapahtumia, kuten lääkärikäyn-tejä tai muita tapaamisia, joita ei kuitenkaan vielä ole tarve lisätä viikon oh-

jelmaan. Tämän avulla asiakas voi laittaa tapahtuman ylös ja oikea-aikaisesti muistaa sisällyttää sen myös viikko-ohjelmaan. Lisäsiivu tukee arjen suunnittelua entisestään ja auttaa hahmottamaan arkea vielä pidemmällä aikavälillä.

Tarkoituksena on, että asiakas voisi itse räätälöidä viikko-ohjelman itselleen sopivaksi. Tässä apuna voisi toimia työpajan työntekijä erityisesti, kun asiakas ottaa viikko-ohjelman ensimmäisen kerran käyttöön. Asiakkaan tuntevan työntekijän kanssa asiakas voisi pohtia omaa lähtötilannettaan; mitkä ovat suurimpia haasteita, mitä toimia viikko-ohjelman olisi hyvä sisältää, ja mitkä tukisivat juuri hänen jaksamistaan ja mitä haasteita olisi hyvä harjoitella. Näin asiakkaan olisi jatkossa helpompi itsenäisesti suunnitella arkeaan tuntiessaan omat haasteensa ja voimavaransa. Pohjimmaisena ajatuksena on kuitenkin tukea nuoren itsenäistä toimimista ja oman hyvinvoinnin tukemista.

5.2 Terveiset viikko-ohjelman käyttäjälle

Viikko-ohjelmaa työstettäessä syntyi ajatus siihen liitettävästä kirjeestä, jossa viestitämme myös asiakkaille viikko-ohjelman ideaa ja tausta-ajatusta (LIITE 3.). Halusimme korostaa viikko-ohjelman käyttäjille, että tarkoitus on nimenomaan auttaa heitä tukemaan arjenhallintaansa positiivisen ajattelun kautta eikä tarkoituksena ole esimerkiksi täyttää viikkoa kaikilla luomillamme vaihtoehdoilla, vaan valita sieltä viikoittain juuri itselle tärkeät ja sopivat toimet ja aktiviteetit.

Kirje sisältää myös lisäohjeita ja tarkennuksia viikko-ohjelman käyttäjälle. Kirjeessä tuodaan esiin, että valmiiksi laadittujen vaihtoehtojen lisäksi on luotu tyhjiä laatikoita, joihin käyttäjän on mahdollista itse täydentää haluamansa aktiviteetti tai muistutus itselleen. Kirje on pyritty laatimaan motivoivaksi ja kannustavaksi sekä asiakaslähtöistä kieltä käyttäen.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa viikko-ohjelma työpaja Spurtin asiakkaiden arjenhallinnan tueksi. Viikko-ohjelman toteuttamista varten selvitimme asiakkaiden arjenhallintataitoja ja niihin liittyviä haasteita kyselyllä. Kyselyn avulla halusimme kartoittaa asiakkaiden hyvinvointiin liittyvät haasteet ja vahvuudet sekä heille iloa tuottavia tekijöitä ja tulevaisuuden tavoitteita. Toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun perusteella huomioimme asiakasryhmän haasteet kyselyä laatiessamme. Totesimme, että asiakkaiden sosiaaliset haasteet huomioiden kysely oli sopivin tapa toteuttaa aineistonkeruu. Tämän toteutustavan myötä saavutettiin myös paras mahdollinen tulos kyselyyn vastanneiden aktiivisuuden osalta.

Kyselyn vastaukset tukevat toinen toisiaan ja ovatkin hyvin yhteneviä toisiinsa nähden. Kyselyn tulokset tukevat myös yhteiskunnallista keskustelua nuorten aikuisten kohtaamista haasteista ja tuen tarpeesta. Kyselyn vastauksissa on nähtävissä, että Spurtin asiakkaat ovat 18–25-vuotiaita nuoria aikuisia, jotka kokevat suurimmaksi osaksi haasteita rahankäyttöön, virallisten asioiden hoitoon ja sosiaalisiin suhteisiin tai tilanteisiin liittyvissä asioissa. Vastaukset osoittavat myös, että asiakkailla on haasteita yleisesti aktivoitumisessa asioiden hoitamiseen ja omien haasteiden kohtaamisessa. Suurin osa vastaajista kertoi kuitenkin haaveilevansa opiskeluiden aloittamisesta, mikä ehkäisee jo itsessään heidän syrjäytymistään.

Arjenhallinnan haasteita käsittelevä kysymys osoitti, että asiakkaat kokevat monialaisesti haasteita monella eri arjenhallinnan osa-alueella. Eniten haasteita kuitenkin tuottaa velvollisuuksien hoitaminen. Hyvinvointia tukevat asiat, kuten lepo ja riittävä ravinto aiheuttavat vastausten perusteella myös paljon haasteita, mikä vaikuttaa asiakkaiden arjenhallintaan. Hyvinvoinnin osa-alueiden ollessa vajavaisia hankaloituu myös muiden asioiden hoitaminen. Oman hyvinvoinnin heikko laatu nostattaa stressitasoja jo valmiiksi, jolloin epävarmuutta ja epämukavuutta aiheuttavat asiat tuntuvat entistä haastavimmilta. Vastaukset tuovat näin esiin

tarvetta avulle arjenhallinnan ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä tukevat teoriaa asioiden liitännäisyyksistä toisiinsa ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista.

Monen eri kysymyksen vastauksista on myös huomattavissa sosiaaliset haasteet ja vaikeudet olla yhteydessä virallisiin tahoihin. Tämä saattaa johtua monesta eri tekijästä, kuten omasta ujosta luonteesta, epätietoisuudesta liittyen eri tahoihin, systeemin tai byrokratian pirstaleisuudesta tai edellä mainitusta stressin ja paineen tunteesta liittyen virallisiin asioihin. Asiakkaat hyötyvätkin esimerkiksi juuri työpajojen toiminnasta, sillä siellä toteutetaan sosiaalista vahvistamista, jonka tavoitteena on parantaa yksilön toimijuutta ja kykyä selviytyä sosiaalisista tilanteista yksilön itsetuntemusta hyödyntäen. Sosiaalista vahvistamista toteutetaan yhdessä toimimalla sekä harjoittelemalla ja luomalla onnistumisen kokemuksia vaikeiden asioiden kohtaamisesta turvallisessa ympäristössä. (Into 2023)

Arjen rutiinit saivat voimavaroja kysyttäessä eniten kannatusta. Ottaen huomioon muiden kysymysten vastaukset kyseisiksi arjen rutiineiksi voidaan tulkita asiakkaiden itse muodostamat rutiinit, jotka tukevat suurimmaksi osaksi heidän omia haalujaan ja tarpeitaan hyvinvointinsa tukemiseksi. Arjen rutiinien omaksuminen auttaa asiakkaita myös viikko-ohjelman käyttöönotossa, sillä viikko-ohjelmassa pyritään juuri rutiinien kautta ottamaan käyttöön uusia toimintamalleja ja tapoja arjen ja hyvinvoinnin tueksi.

6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Päätimme toteuttaa opinnäytetyön työparina, sillä aiemman yhteistyön perusteella luotimme yhteistyömme toimivan sujuvan kommunikaation sekä yhtenevien tavoitteiden ja mielenkiinnon kohteiden myötä. Nuoret ja nuoret aikuiset ovat olleet mielenkiinnonkohteemme ja mielekkäin asiakasryhmämme koko sosionomiopintojen ajan. Tämän vuoksi olemmekin suorittaneet työharjoittelujamme sekä hankkineet työkokemusta näiden asiakasryhmien parissa. Yksi kyseisistä työharjoittelupaikoista on ollut työpaja Spurtti, minkä vuoksi se valikoitui toi-

meksiantajaksemme. Lisäksi toisella meistä on vuosien työkokemusta mielenterveyskuntoutujien kanssa, minkä vuoksi halusimme keskittyä kokonaisvaltaisiin hyvinvoinnin vaikutuksiin liittyen arjenhallintaan sekä rajata aiheitamme arjenhallintaa tukevaksi. Nuoriin panostaminen ja heidän hyvinvointinsa tutkiminen on aina ajankohtaista, ja mielestämme sitä voi ja tuleeikin aina kehittää. Olemme myös hyvin käytännönläheisiä toimijoita, minkä vuoksi halusimme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, josta syntyisi jokin konkreettinen tuotos.

Koemme yhteistyön olleen sujuvaa opinnäytetyöprosessin (Kuvio 9.) aikana ja työtä on edistetty ja kirjoitettu tasapuolisesti. Hyvä keskusteluyhteys on tuonut motivaatiota prosessin edetessä sekä tuonut lisää näkökulmia aiheen käsittelyssä. Työparina työskentely myös syvensi aiempaa ihmissuhdetta sekä kasvatti ammatillista yhteistyötaitoa. Opinnäytetyöprosessin aikana molemmat meistä ovat olleet tyytyväisiä siihen, että opinnäytetyötä lähdettiin toteuttamaan työparina. Avoin ja vuorovaikutuksellinen kommunikointi edesauttoi monin tavoin projektin suorittamista.

Myös yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut toimivaa ja työn edetessä on ollut mahdollista käydä keskusteluja, joista on kehkeytynyt tarkennuksia, lisäyksiä ja kehittämisisideoita opinnäytetyötä ja sen tuotosta koskien. Kommunikaatio on ollut toimivaa ja kaikkia kehitysideoita on pystytty huomioimaan ja toteuttamaan niin, että ne täydentävät opinnäytetyötä ja tukevat tausta-ajatusta entistä enemmän. Sekä opinnäytetyön, että ammatillisen kasvun kannalta on ollut hyödyllistä, että olemme pystyneet toteuttamaan opinnäytetyön olemassa olevaan tarpeeseen ja tuottamaan jotain asiakkaita hyödyttävää.



Kuvio 9. Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyö on laitettu käyntiin lokakuussa 2022 ideoimalla työparina, jonka jälkeen otettu yhteyttä toimeksiantajaan. Mielle ry:n kanssa keskusteltu ja muotoiltu ideasta kaikkia osapuolia miellyttävä ja tarpeita palveleva sekä keskusteltu aikataulusta ja toteutuksesta. Sovittu myös, että opinnäytetyötä varten toteutetaan kysely työpaja Spurtin nuorille heidän arjenhallintataidoistaan. Laadimme työsuunnitelman ja haimme tutkimuslupaa. Tutkimusluvan saavuttua kysely laadittiin ja lähetettiin Spurtin asiakkaiden vastattavaksi, minkä jälkeen itse kirjoitusprosessi aloitettiin.

Alun perin aikataulutimme opinnäytetyön olevan valmis elokuussa 2023. Totesimme kuitenkin jo keväällä 2023, että aikataulu tulee venymään mutta jatkoimme työskentelyä aktiivisesti ja systemaattisesti ehkäisten samalla turhaa stressaantumista ja motivaation lopahtamista. Työskentelytapamme ja toimiva yhteistyömme edesauttoivat merkittävästi työn etenemistä tilanteessa, jossa kaikki ei mennyt

suunnitelmien mukaan. Lisäksi suurena tukena oli toimiva yhteistyö opinnäytetyöohjaajamme kanssa koko prosessin ajan.

Jälkeenpäin prosessia tarkastellessamme havaitsimme asioita, joita olisimme voineet tehdä toisin opinnäytetyöprosessin sujuvuuden kannalta. Koko opinnäytetyötä ajatellen laajempi tietopohja esimerkiksi tutkimuksen tekemisestä olisi edesauttanut tutkimuksen laatimista ja nopeuttanut opinnäytetyön kirjoitusprosessia. Onneksemme olimme kuitenkin aloittaneet opinnäytetyön tekemisen ajoissa, joten pieniin vastoinkäymisiin oli varaa.

6.1.1 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimuksen luotettavuuteen osaltaan vaikuttaa kyselyn pieni vastaajamäärä, joka perustuu työpajan senhetkiseen asiakasmäärään. Tutkimus toteutettiin vastaajien valmiudet huomioiden kyselynä, joka sisälsi lähes pelkästään suljettuja kysymyksiä. Jos kyselyssä olisi hyödynnetty vain avoimia kysymyksiä, vastaamatta jättämistä olisi voinut esiintyä enemmän tai vastaukset olisivat voineet olla niin suppeita tai epäselviä, ettei niitä olisi pystytty hyödyntämään. Haastattelu taas olisi todennäköisesti ollut tilanteena työpajan asiakkaille vaikea, sillä olemme uusia ihmisiä, eikä luottamusta meidän ja asiakkaiden välille ole ehtinyt syntyään. Epämukava tilanne olisi asiakkaissa saattanut aiheuttaa kysymysten välttelyä, suppeita vastauksia tai täysin tilanteen välttämistä.

Jos opinnäytetyön toteutus olisi pysynyt laaditussa aikataulussa, kyselyyn vastanneet asiakkaat olisivat itse päässeet todennäköisemmin hyötymään opinnäytetyön tuotoksesta. Toisaalta tutkimusosion luotettavuutta lisää se, että vaikka kyselyyn olisivat vastanneet eri henkilöt, tulokset voisivat silti olla pitkälti samankaltaisia kyselyä toistettaessa. Tätä selittää se, että yhteiskunnallisesti haasteet ovat työpajan asiakkailla yleisesti samankaltaisia.

6.1.2 Viikko-ohjelman laatiminen

Viikko-ohjelma laadittiin opinnäytetyöprosessin viimeisissä vaiheissa kyselyn tulosten analysoinnin jälkeen. Viikko-ohjelman ulkoasussa hyödynnettiin Mielle ry:n logoa, värimaailmaa ja visuaalisia elementtejä. Näin viikko-ohjelmaa on helpompi hyödyntää myös muissa Mielle ry:n yksiköissä. Viikko-ohjelmaa luodessa tavoitteenamme oli alusta asti saada materiaali luotua sensitiiviseksi ja asiakaslähiseksi. Tämän vuoksi kiinnitimme erityistä huomiota viikko-ohjelman materiaalin sanamuodoissa ja mielestämme onnistuimmekin huomioimaan asiakasryhmän tarpeet ja haasteet hyvin sekä luomaan kokonaisuudesta kannustavan ja sensitiivisen. Asiakaskeskeisyyttä korostaaksemme teimme myös viikko-ohjelman rinnalle kirjeen, jossa tuomme esiin viikko-ohjelman tausta-ajatusta ja ohjeita sen käyttöä varten. Halusimme myös tuotoksesta visuaalisesti kaikkien käyttöön sopivan, missä suurena apuna oli Mielle ry:n tarjoama materiaalipankki logoineen ja visuaalisine ilmeineen.

6.2 Projektin jatkaminen

Suunnittelemamme viikko-ohjelmakonsepti on suunniteltu helppokäyttöiseksi ja sovellettavaksi. Viikko-ohjelmaa pystyy hyödyntämään eri asiakasryhmien kanssa ja se on helposti muokattavissa ja räätälöitävissä yksilöllisesti eri asiakkaille. Tulevaisuutta ajatellen tuottamaamme opinnäytetyötä voisi jatkojalostaa esimerkiksi toteuttamalla tutkimuksen hyödyntäen kyselyn tuloksia, tutkia hyötykö kohde-ryhmä viikko-ohjelman aktiivisesta käytöstä tai toteuttaa tutkimus hyödyntämällä viikko-ohjelmaa jonkin muun asiakasryhmän kanssa, esimerkiksi lastensuojelun si- jaishuoltoyksikössä.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M, A. 2007. Lapsesta aikuiseksi; Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä. Nemo.

Aalto-Setälä T, Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K, Kiviruusu O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys - Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 14.1.2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Alatupa, S., Karppinen, K., Keltikangas-Järvinen, L. & Savioja, H. 2007. Sitran raportteja 75. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma. Helsinki. Edita Prima Oy. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/raportti75-2.pdf>

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. Werner Söderström Osakeyhtiön laakapaino.

Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen L., Paavilainen, P & Salo, S. 2005. Persoona 2 – Kehityopsykologia. Helsinki. Edita.

Aseman lapset. Ei jätetä nuoria yksin. 2022. Viitattu 17.1.2023. <https://aseman-lapset.fi/uutiset/ei-jateta-nuoria-yksin/>

Caldén, A. 2022. Nuorten henkiselle pahoinvoinnille täytyy tehdä jotain. Ilkka pohjalainen. 337.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Eurofound. Young people and NEETs in Europe: First findings. 2012. Viitattu 25.9.2023. <https://www.eurofound.europa.eu/publications/resume/2012/labour-market/young-people-and-neets-in-europe-first-findings-resume>

Halonen, A., Kemppainen, J., Kinnunen, H., Nevalainen, M., Puoliväli, J., Pöntinen, J., Saarinen, S. & Saukkola, A. 2021. To do: terveys. Jyväskylä. Tuuma-kustannus.

Hind, E. & Pollock, G. Young people, contemporary challenges and future trends. Viitattu 26.9.2023. <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/47261641/Youth+Trends+2017.pdf/e4d934cd-db60-6bfa-21ea-82ac43ede6fc>

Horppu, S., Nurmiranta, H. & Leppämäki, P. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki. Kirjapaja. 72–77.

Huttunen, J. 2020. Mitä on terveys?. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.1.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Into. Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. Mitä on työpajatoiminta. Viitattu 6.4.2023. <https://www.intory.fi/tyopajatoiminta/mita-on-tyopajatoiminta/>

Into. Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. Sosiaalinen vahvistaminen työpajatoiminnassa. Viitattu 27.9.2023. <https://www.intory.fi/tyopajatoiminta/so-vari/sosiaalinen-vahvistaminen/>

Jyväskylän yliopisto. Koppa. Laadullinen tutkimus. Viitattu 30.8.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto. Koppa. Teemoittelu. Viitattu 30.8.2023 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki. WSOY. 256–258.

Kestilä, L. & Karvonen, S. 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. THL. Punamusta Oy: Helsinki. 2019. Viitattu 14.1.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalais-%20ten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kronqvist, E-L & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia – Matkalla muutokseen. WSOY. Helsinki.

Kuula, R. 2000. Kasvatustieteellisiä julkaisuja – Syrjäytymisvaarassa oleva nuori koulun paineessa. Joensuu. Joensuun yliopistopaino.

L 21.12.2016/1285. Nuorisolaki. Finlex. Viitattu 14.1.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Lämsä, A-L. 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä – Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulu. Viitattu 8.5.2023. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514290213.pdf>

Lassander, M. 2020. E-kirja & äänikirja. Rahaviisas – Mitä jokaisen tulisi tietää rahasta ja mielen hyvinvoinnista. Atena.

Mäenpää, T. 2021. Terveystietäjien blogi. Nuorten terveyttä ja hyvinvointia täytyy tukea ja vahvistaa. Viitattu 27.9.2023. <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/uutishuone/blogi/nuorten-terveytta-ja-hyvinvointia-taytyy-tukea-ja-vahvistaa.1411.blog>

Mielle ry. Palvelut. Tutustu palveluihimme. Viitattu 6.4.2023. <https://www.miellery.fi/palvelut/>

Mielle ry. Työapaja Spurtti. Viitattu 14.1.2023. <https://www.miellery.fi/tyopaja-spurtti/>

Mielle ry. Yhdessä mielenterveyden puolesta. Olemme mielen hyvinvoinnin asiantuntijoita. Viitattu 6.4.2023. <https://www.miellery.fi/mielle-ry/>

Nurmi, J-E 2011. Miksi nuori syrjäytyy? Katsauksia. NMI-bulletin. Vol. 21, No. 2 © Niilo Mäki -säätiö. Viitattu 14.1.2023 <https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2011/04/Nurmi.pdf>

Opetushallitus. Kouluikäisten terveyden polku. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Viitattu 10.5.2023 <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi#>

Paananen, E. & Palo, S. 2022. Into. Mitä on arjenhallinta? Miten sitä vahvistetaan? Viitattu 9.5.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=cO6MzO6RG84>

Saari, J. 2011. Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki. Gaudeamus.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Hyvinvointi. Viitattu 14.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. 2023. Viitattu 15.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>

Veirto, U. 2020. Syrjäytyneistä enemmistö nuoria miehiä – Kierre olisi mahdollista katkaista jo koulussa – Miksi näin ei tapahdu? Apu-lehti. Viitattu 8.5.2023. <https://www.apu.fi/artikkelit/syrjaytyneista-enemmisto-nuoria-miehia-kierre-olisi-mahdollista-katkaista-jo-koulussa-miksi-nain-ei-tapahdu>

LIITTEET

LIITE 1. Saatekirje

Vaasa 10.2.2023

HYVÄ VASTAANOTTAJA

Opiskelemme Vaasan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä sosionomin tutkintoa. Teemme opinnäytetyönämme arjenhallintaa tukevan viikko-ohjelman ja toteutamme sitä varten arjenhallintaan liittyvän kyselyn työpaja Spurtin nuorille. Tavoitteenamme on, että opinnäytetyömme myötä nuoret kykenisivät entistä paremmin tukemaan omaa arjenhallintaa omatoimisesti sekä tunnistamaan hyvinvointiinsa vaikuttavia tekijöitä. Näitä taitoja vahvistamalla pyrimme myös ehkäisemään syrjäytymistä.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon osallistuminen on luottamuksellista ja vapaaehtoista. Osallistuminen merkitsee oheisen kyselylomakkeen täyttämistä ja palauttamista. Teillä on mahdollisuus pyytää kyselyn täyttämiseen apua Spurtin henkilökunnalta. Henkilökunnalla on vaitiolovelvollisuus antamistanne vastauksista.

Vastaaja saa keskeyttää osallistumisensa kyselyyn missä vaiheessa tahansa ja hänellä on mahdollisuus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, toteutustavasta ja henkilötietojen käsittelystä. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja tietoja käytetään vain tämän opinnäytetyön toteutukseen, jonka jälkeen tiedot tuhotaan asianmukaisesti. Kyselyn vastauksia käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eivätkä kenenkään vastaajan tiedot käy ilmi tutkimustuloksissa.

Opinnäytetyömme ohjaajana toimii Tiina Järvelä Vaasan ammattikorkeakoulusta, puh. 020 766 3318. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Ystävällisin terveisin,

Emilia Tiensuu
e2001222@edu.vamk.fi

Sinem Yetiskul
e2000706@edu.vamk.fi

LIITE 2. Kysely

1. Minkä ikäinen olet?

- ☐ alle 18-vuotias
- ☐ 18-20-vuotias
- ☐ 20-22-vuotias
- ☐ 22-25-vuotias
- ☐ yli 25-vuotias

2. Mikä on asumismuotosi?

- ☐ Asun yksin
- ☐ Asun vanhempien luona
- ☐ Asun kimppakämpässä
- ☐ Asun palveluasumisessa
- ☐ Muu, mikä?

3. Missä koet haasteita asumisoloiissasi? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Taloudellinen tilanne
- ☐ Ruoanlaitto
- ☐ Puhtaanapito
- ☐ Yleinen jaksaminen
- ☐ Kanssa-asujat
- ☐ Muu, mikä?

4. Mitkä asiat tuovat sinulle iloa? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Taide
- ☐ Eläimet
- ☐ Harrastukset
- ☐ Läheiset
- ☐ Liikunta
- ☐ Mieluisa ruoka
- ☐ Ulkoilma

- ☐ Sarjat & elokuvat
- ☐ Pelit & pelaaminen
- ☐ Muu, mikä?

5. Mitkä arjenhallinnan osa-alueet koet haasteellisiksi? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Raha-asiat, esim. laskujen maksaminen tai rahan käyttö
- ☐ Velvollisuuksien hoitaminen
- ☐ Ruokatottumukset
- ☐ Sosiaaliset suhteet
- ☐ Riittävä lepo
- ☐ Siisteydestä huolehtiminen
- ☐ Hygieniasta huolehtiminen
- ☐ Kodin ulkopuolella käyminen
- ☐ Muu, mikä?

6. Miten suhtaudut rahankäyttöön? Valitse vaihtoehtoista **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Olen säästeliäs, enkä mielelläni osta mitään ylimääräistä
- ☐ Pidän uusien asioiden ostamisesta, enkä juurikaan seuraa rahankäyttöäni
- ☐ En ole kiinnostunut raha-asioista
- ☐ Raha-asiat aiheuttavat minulle murhetta ja/tai stressiä
- ☐ Muu, mikä?

7. Mitkä lepoon liittyvät asiat koet haasteellisiksi? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Riittävä unensaanti
- ☐ Ajoissa nukkumaan meneminen
- ☐ Tunne siitä, että levolle ei jää riittävästi aikaa
- ☐ Muu, mikä?

8. Mitkä ruokaan ja ruokailuun liittyvät asiat koet haasteellisiksi? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Ruoasta nauttiminen
- ☐ Mieluisan ruuan syöminen
- ☐ Ruoanlaitto
- ☐ Riittävä ravinto
- ☐ Muu, mikä?

9. Mitkä sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät asiat koet haasteellisiksi? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Seuran/kavereiden löytäminen
- ☐ Ihmissuhteiden ylläpitäminen esim. viestit, puhelut, kasvokkain näkeminen
- ☐ Halukkuus pitää yhteyttä muihin ihmisiin
- ☐ Omien asioiden jakaminen/kertominen toiselle ihmiselle
- ☐ Suurten ihmismäärien kohtaaminen esim. koulussa, kaupassa, festivaaleilla, juhlissa
- ☐ Muu, mikä?

10. Mitkä fyysiseen hyvinvointiin liittyvät asiat koet haasteellisiksi? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Oman kehon kuunteleminen
- ☐ Mieleisen aktiviteetin löytäminen
- ☐ Liikkumisesta nauttiminen
- ☐ Ajan löytäminen mieluisalle liikkumiselle
- ☐ Liikkuminen aiheuttaa painetta tai ikäviä ajatuksia
- ☐ Muu, mikä?

11. Mitkä vapaa-aikaan liittyvät asiat koet haasteellisiksi? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

- ☐ Mieluisan tekemisen tai harrastuksen löytäminen
- ☐ Ajan löytäminen rentoutumiselle
- ☐ Taloudelliset esteet harrastamiselle

☐ Riittävä vapaa-aika

☐ Muu, mikä?

12. Mitkä arjenaskareet unohtuvat helposti tai hoidat viime hetkellä? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

☐ Laskujen maksaminen

☐ Yhteyden ottaminen virallisiin kontakteihin esim. lääkäri, työnantaja, Kelan virkailija

☐ Kaupassa käynti

☐ Siivoaminen & pyykkääminen

☐ Muu, mikä?

13. Mitkä koet omaksi vahvuudeksi? Valitse **yksi tai useampi vaihtoehto**.

☐ Sosiaalisuus

☐ Asioiden hoitaminen

☐ Ajan varaaminen mieluiseseen tekemiseen

☐ Rahan käyttö

☐ Avun pyytäminen

☐ Kotityöt

☐ Arjen rutiinit

☐ Muu, mikä?

14. Mitkä ovat tulevaisuuden suunnitelmasi?

15. Onko jotain muuta, mitä haluaisit kertoa?

LIITE 3. Terveiset viikko-ohjelman käyttäjälle

Moikka!

Tässä vähän infoa viikko-ohjelman käyttöä varten.

Viikko-ohjelman tarkoituksena on auttaa sinua suunnittelemaan arkeasi ja hoitamaan välttämättömiä asioita unohtamatta omaa aikaa ja arjen mukavia juttuja. Viikko-ohjelmaa varten olemme luoneet valmiita aktiviteetteja, joita voit hyödyntää ja lisätä viikkoosi sekä tyhjiä kohtia, jotka voit itse täyttää haluamallasi tavalla. Tulevat tapahtumat-sivulle voit lisätä itsellesi muistiin tulevia tapahtumia, joita ei vielä voi sisällyttää viikko-ohjelmaan esimerkiksi tapaamisia ja lääkärikäyntejä.

Valmiiden aktiviteettien on tarkoitus tukea hyvinvointiasi monipuolisesti. 10 minuuttia siivoilua voi sisältää esimerkiksi tavaroiden järjestelyä tai tiskien laittoa, jolla kodin voi saada jo paljonkin siistimmäksi ja viihtyisämmäksi. Liikkumisessa taas tärkeää on, että se tuo sinulle hyvää oloa juuri siinä mittakaavassa ja muodossa, joka itsestäsi hyvältä tuntuu. Voit valita arkeesi juuri ne aktiviteetit, jotka koet tärkeiksi ja tarpeellisiksi.

Tarkoituksena ei kuitenkaan ole, että jokainen päivä täytyisi suunnitella täyteen tekemistä, on tärkeää myös muistaa levätä ja ottaa rennosti! Toivomme, että viikko-ohjelma auttaa sinua suunnittelemaan itsellesi sellaista arkea ja elämää, jollaista itse haluat viettää.

Terveisin, Sinem ja Emilia

Mielle

LIITE 4. Viikko-ohjelma

Viikko-ohjelma

Olet tarpeeksi!

Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

Lauantai

Sunnuntai

Laita itsesi etusijalle!

Muista haaveilla!

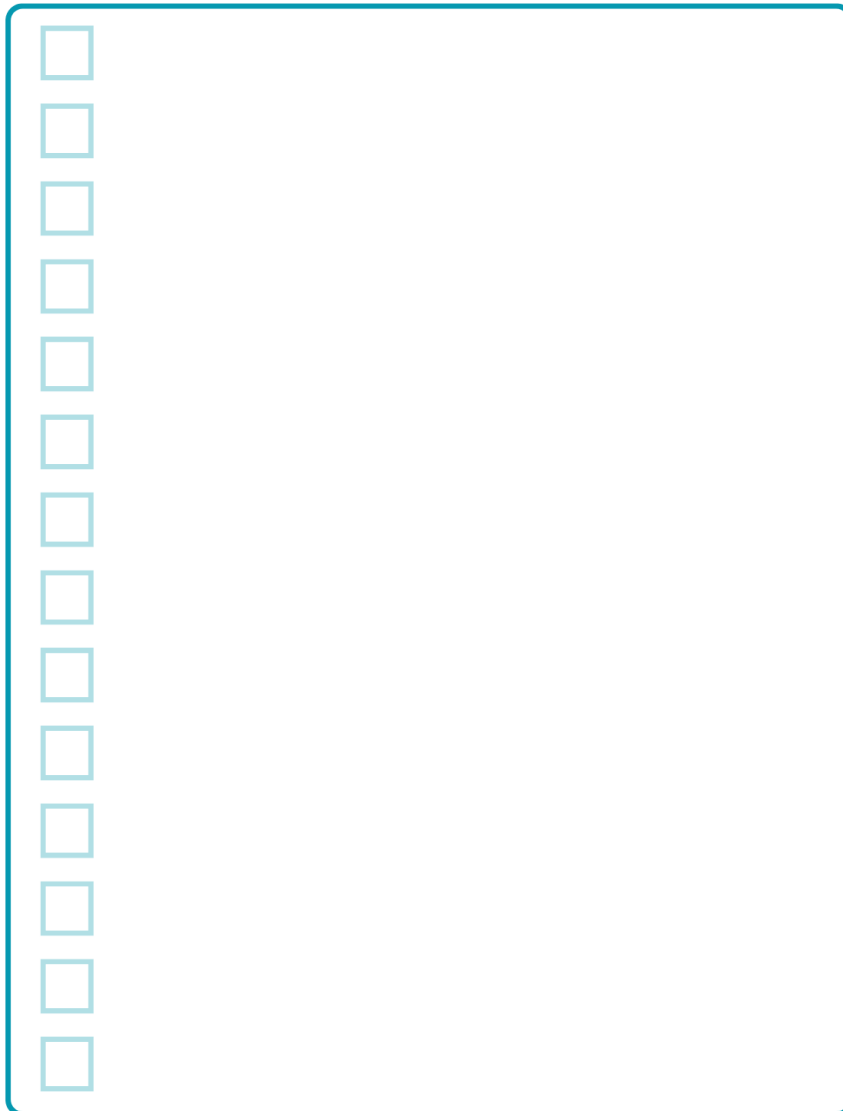
Mielle

LIITE 5. Viikko-ohjelman materiaali

Viikko-ohjelman materiaalia

Siivouspäivä	Kokkaile	Tekstaa kaverin kuulumiset	Leffailta
10 min. siivoilua	Testaa uusi resepti	Harrastusaikaa	Peli-ilta
10 min. siivoilua	Tee lempiruokaa	Harrastusaikaa	Juhlat
10 min. siivoilua	Kokeile uutta välipalaa	Kokeile uutta harrastusta	Tee jotain kivaa
10 min. siivoilua	Maksa laskut	Fiilistele musiikkia ulkona	Self care -hetki
10 min. siivoilua	Maksa vuokra	Happihyppely	
10 min. siivoilua	Hoida tarpeelliset viralliset asiat	Lepää	
Pyykkipäivä	Kohtaa välttelemäsi asia	Päikkärit	
Vie roskat	Tee pieni teko epämukavuus-alueella	Ota aikaa itsellesi	
Tee ostoslista	Tapaaminen	Spurttipäivä	
Tee ostoslista	Lääkäriaika	Spurttipäivä	
Kauppapäivä	Soita kaverille	Spurttipäivä	
Kauppapäivä	Soita läheiselle	Spurttipäivä	
Suunnittele viikon budjetti			

LIITE 6. Tulevat tapahtumat

Tulevat tapahtumat:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	