

SEAMK

Seinäjoen ammattikorkeakoulu
Seinäjoki University of Applied Sciences

Oona Sorvali & Albert Suojanen

Pieni suuri huoli

Työkirja nuorille, jotka kantavat huolta läheisestään

Opinnäytetyö
Syksy 2025
Sosionomi AMK



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto: -

Tekijä: Oona Sorvali ja Albert Suojanen

Työn nimi alaotsikkoineen: Pieni suuri huoli – Työkirja nuorille, jotka kantavat huolta läheisestään

Ohjaaja: Milka Volanto

Vuosi: 2025

Sivumäärä: 42

Liitteiden lukumäärä: 2

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda työkirja, jonka avulla nuoret voivat paremmin käsitellä huoltaan, kun heidän läheisensä kärsii mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista. Työkirjan nimi on ”Pieni suuri huoli”, ja nuori voi käyttää sitä itsenäisesti tai yhdessä ammattilaisten kanssa. Työkirja tulee osaksi työn toimeksiantajan, FinFami ry Pirkanmaa ja sen alla toimivan Huppu huolehtivat nuoret -hankkeen pienryhmien toimintaa.

Opinnäytetyöprosessissa toteutettiin keväällä 2025 Webropol -kysely. Kyselyssä osallistettiin nuoria ja nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia kysymällä millaisia tehtäviä ja harjoituksia heidän mielestään työkirjassa tulisi olla. Hanketyöntekijät jakoivat Webropol -kyselyä sosiaalisen median alustoillaan ja kenttätyössään. Työkirjan kehittäminen pohjautui kyselyn lisäksi myös tekijöiden ja toimeksiantajan kokemukseen alalta.

Varsinaisen työkirjan suunnittelu ja työstäminen alkoi kesällä 2025. Työstämisen tuloksena syntyi työkirja, joka tarjoaa käytännönläheisiä harjoituksia, joita toimeksiantaja voi hyödyntää pienryhmätoiminnassaan. Työkirjan tehtävät tarjoavat nuorille huolenkantajille tukea oman tilanteensa käsittelyyn. Jatkokehittämisen näkökulmasta työkirja on helposti muokattavissa erilaisiin käyttötarpeisiin.

¹ Asiasanat: nuoruus, huolenpito, mielenterveys, kehittämistyö, työkirja

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Specialisation: -

Author/s: Oona Sorvali and Albert Suojanen

Title of thesis: A little big worry – A workbook for young people who worry about someone close

Supervisor(s): Milka Volanto

Year: 2025

Number of pages: 42

Number of appendices: 2

The aim of this functional thesis was to create a workbook that would help young people better cope with caring for a loved one suffering from mental health and/or substance abuse problems. The workbook is called "Pieni suuri huoli" (A Little Big Worry), and young people can use it independently or together with professionals. The workbook will be used in the small group activities of the project commissioned by FinFami ry Pirkanmaa and its subsidiary Huppu – huolehtivat nuoret (Caring Young People).

As part of the thesis process, a Webropol survey was conducted in spring 2025. Young people and professionals working with young people were asked what kind of tasks and exercises they thought the workbook should include. The project workers shared the Webropol survey on their social media platforms and on their fieldwork. In addition to the survey, the development of the workbook was also based on the authors' and the client's experience in the field. The workbook design process follows Salonen's constructive model.

The actual design and development of the workbook began in the summer of 2025, and the content we planned for it was based on the responses to the Webropol survey. The result was a workbook that offers practical exercises that the client can use in their small group activities. The exercises in the workbook offer young people, who are experiencing difficulties, support in dealing with their own situation. From the perspective of further development, the workbook can be easily adapted to different needs.

¹ Keywords: youth, worrying, mental health, development work, workbook

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	1
Thesis abstract	2
SISÄLTÖ	3
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	5
1 JOHDANTO	6
2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEHÄIRIÖT	8
2.1 Mielenterveys- ja päihdehäiriöt yleisesti	8
2.2 Huoli läheisestä	9
2.3 Sairastuneen läheisen oikeus palveluihin.....	11
3 NUORI HUOLENKANTAJA	13
3.1 Nuoruus elämänvaiheena.....	13
3.2 Nuorten huolenkantajien tukeminen	14
4 VOIMAANTUMINEN JA OSALLISUUS	16
4.1 Voimaantuminen hyvinvoinnin perustana.....	16
4.2 Osallisuuden merkitys ja tukeminen	17
5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTOJA	19
5.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	19
5.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja	21
5.3 Huppu huolehtivat nuoret -hanke	22
6 TOIMINNALLINEN OSUUS	23
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä	23
6.2 Kehittämistyön vaiheet	24
6.2.1 Aloitusvaihe.....	25
6.2.2 Suunnitteluvaihe.....	25
6.2.3 Esivaihe ja kyselyn tulokset	26
6.2.4 Työstövaihe.....	29
6.2.5 Tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos	32
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	34

7.1	Johtopäätökset	34
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	36
7.3	Jatkokehitysideat ja hyödynnettävyys	37
7.4	Oppimisprosessi	37
LÄHTEET		40
LIITTEET		46

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1. Konstruktiivisen mallin mukainen prosessikuvaus	24
Kuvio 1. Vastaajat	27
Kuvio 2. Ammattilaisten vastaukset	28
Kuvio 3. Nuorten vastaukset.	28

1 JOHDANTO

Huomattava osa lapsista elää perheissä, joissa vanhemmalla on mielenterveysongelmia (FinFami ry, i.a.-b). Arviolta joka neljäs alaikäinen Suomessa kasvaa kodissa, jossa vanhemmalla on mielenterveyden häiriö. Todellinen määrä voi olla vielä suurempi, sillä psyykkiset sairaudet koskettavat jopa puolta väestöstä elämänsä aikana. Vanhemman sairastuminen voi horjuttaa lapsen tai nuoren turvallisuuden tunnetta. Kun tilanne jatkuu pitkään, lapsi saattaa joutua huolehtimaan vanhemmastaan. Näin ei kuuluisi tapahtua.

Lapsilla, joiden vanhemmilla on pitkäaikaissairauksia tai mielenterveys- tai päihdeongelmia, on kohonnut riski kokea koulu-uupumusta, masennusta, ahdistusta ja yksinäisyyttä verrattuna muihin lapsiin (Alisa-projekti, i.a.-b). Erityisen haavoittuvassa asemassa ovat tytöt, jotka saattavat ottaa luonnostaan tai odotusten mukaisesti hoivaajan ja huolenkantaajan roolin perheessä. On tärkeää muistaa, että tuen tarve ei rajoitu vain pienempiin lapsiin, vaan tuen tarve koskee myös nuoria ja nuoria aikuisia.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Pirkanmaan FinFami ry Huppu huolehtivat nuoret -hankkeen kanssa. Hankkeen kohderyhmänä ovat 13–20-vuotiaat nuoret, jotka kantavat huolta läheisestään (FinFami ry, i.a.). Nuoren läheinen voi olla ystävä, seurustelukumppani, perheenjäsen tai muu nuorelle läheinen henkilö. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena suunnittelimme yläkouluikäisille nuorille kohdennetun työkirjan, jonka tarkoitus on tukea huolehtivan nuoren hyvinvointia huolehtijan roolista käsin. Idea työkirjaan tuli toimeksiantajan tarpeesta: työntekijät toivoivat yläkouluikäisille suunnattua työkirjaa, jota työntekijät voivat hyödyntää pienryhmätoiminnassaan sekä mahdollisesti myös muussa työssään.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millainen työkirja tukee parhaiten nuoria huolenkantajia nuorten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten mielestä. Kyselyn vastausten perusteella suunnittelimme Pieni suuri huoli -työkirjan. Loimme työkirjan suunnittelua varten Webropol -kyselyn, jonka QR-koodia hanketyöntekijät jakoivat kenttätyössään sekä Instagram tilillään. Kyselystä saamamme aineiston perusteella suunnittelimme työkirjan sisällön yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toivomme tämän

työkirjan auttavan nuoria huolenkantajia näkemään oman arvokkuutensa ja sen, että heidän hyvinvoinnistaan halutaan pitää huolta.

Opinnäytetyössä on hyödynnetty ChatGPT:n kielimallia kirjoitusvirheiden sekä lauserakenteiden tarkistamiseen. Tekoälyä on hyödynnetty myös työkirjan tehtävien tiivistämisen tukena ja opinnäytetyön aiheen rajaamisessa. Toimeksiantaja on lisäksi muokannut työkirjan kieliasua ja sisältöä vastaamaan paremmin omia tarpeitaan. Opinnäytetyön tiivistelmä on käännetty englanniksi DeepL Translatorin avulla. Työkirja on erillisenä PDF-tiedostona.

2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEHÄIRIÖT

2.1 Mielenterveys- ja päihdehäiriöt yleisesti

Mielenterveys on henkistä vastustuskykyä sekä hyvinvoinnin tila (Hämäläinen ym., 2017, s. 21–22). Se tarkoittaa, että ihminen tuntee itsensä, oman osaamisensa ja pystyy toimimaan stressitilanteissa. Mielenterveyden positiivisia piirteitä ovat muun muassa toiveisuus, onnellisuus, elämänhallinta, hyvä itsetunto, tyytyväisyys elämään, elinvoimaisuus, elämänlaatu ja hyvä toimintakyky. Mielenterveyshäiriöllä viitataan tilanteeseen, jossa henkilön tunteet, ajatukset, käyttäytyminen tai mieliala vaikeuttavat hänen ihmissuhteitaan tai toimintakykyään tai aiheuttavat kärsimystä (Savolainen ym., 2023, s. 72).

Vorma ym. (2020, s. 13) toteavat mielenterveyteen vaikuttaa moni sellainen tekijä, joka ei kuulu suoraan sosiaali- tai terveydenhuollon piiriin, mutta joihin voidaan vaikuttaa muiden hallinnonalojen kautta. Esimerkiksi koulutus, tulotaso ja ammattiasema eli sosioekonomiset tekijät ovat yhteydessä ihmisen mielenterveyteen. Alimpiin tuloluokkiin kuuluvilla psyykinen kuormitus on lähes kaksinkertaista verrattuna ylimpään tuloluokkaan. Perheen heikko taloudellinen ja sosiaalinen asema lisäävät riskiä nuorten masennusoireisiin sekä päihteiden kokeiluun ja käyttöön. Tämä yhteys voi heijastua myös aikuisuuteen näkyen esimerkiksi mielenterveyshaasteina ja matalampana koulutustasona. Vorman ym. (2020, s. 16) mukaan psyykkisellä sairaudella tarkoitetaan tilaa, joka aiheuttaa kärsimystä ja haittaa toimintakyvylle. Oireiden määrän, keston ja vaikeusasteen perusteella voidaan tällöin tehdä mielenterveyshäiriön diagnoosi. Mielenterveyshäiriöihin kuuluvat myös riippuvuudet, sekä lääkkeiden ja päihteiden haitallinen käyttö. Psyykkiset sairaudet näkyvät usein muutoksina ajattelussa, tunteissa, kognitiivisissa toiminnoissa, käyttäytymisessä tai ihmissuhteissa. Ne voivat aiheuttaa lievää häiriötä ja toimintakyvyn heikentymistä tai myös merkittävää kärsimystä ja elämänlaadun laskua.

Päihdehäiriö tarkoittaa sitä, että päihteiden käyttö voi johtaa mielenterveysongelmiin tai heikentää henkilön ihmissuhteita ja kykyä toimia arjessa (Savolainen ym., 2023, s. 72). Kaikille päihdehäiriöille on yhteistä, ettei niitä voi kehittyä ilman päihteille altistumista. Mikä tahansa päihde voi aiheuttaa riippuvuutta. Päihteet aiheuttavat ongelmia kuitenkin vaihtelee ja käytetyn päihteiden lisäksi siihen vaikuttavat käyttäjän geneettinen alttius sekä

mielenterveyttä suojaavat ja heikentävät tekijät elämässä. Viime vuosina päihde- ja riippuvuusilmiöihin liittyvät käyttötrendit ja asenteet ovat muuttuneet Suomessa (Warpenius, 2021, s. 10). Alkoholinkäyttö ja tupakointi ovat olleet laskussa jo yli vuosikymmenen ajan, mutta samaan aikaan huumeiden käyttö on yleistynyt.

Kotovirran ym. (2021, s. 11–12) mukaan päihde- ja riippuvuushaitat ovat yhteydessä eriarvoisuuteen ja selittävät väestöryhmien välisiä eroja esimerkiksi kuolleisuudessa. Päihde- ja riippuvuushaitat aiheuttavat myös yhteiskunnalle huomattavia kustannuksia. Keskeisimpiä sosiaaliryhmien välisiä terveyserojen selittäjiä ovat tupakointi ja runsas alkoholinkäyttö. Kotovirta ym. (2021, s. 20) tuovat myös esiin, kuinka huumausaineiden käytöstä aiheutuvat haitat voivat johtua itse aineen vaikutuksesta, joka voi olla lyhyt- tai pitkä. Lisäksi haittoja voi syntyä aineen käyttötavasta tai huumeiden ympärillä muodostuneesta alakulttuurista. Eri aineet aiheuttavat vaihtelevasti fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta sekä muita haittoja. Käytön ympärille voi muodostua sosiaalinen verkosto, johon kuuluminen tekee irtautumisesta vaikeaa. Tätä kutsutaan sosiaalisesti riippuvuudeksi. Huumausaineisiin liitty usein rikollista toimintaa, joka voi sisältää myös väkivaltaa. Injektiökäyttö lisää riskiä saada erilaisia tulehduksia ja vakavia veriteitse tarttuvaa sairauksia.

2.2 Huoli läheisestä

Huolet ja murheet voivat olla hyvin monenlaisia ja eri tasoisia (Valtavaara, 2009, s. 18–19). Huolehtiminen on tärkeä osa normaalia, hyvää ja vastuullista elämää. Parhaimmillaan huolehtiminen on positiivinen asia ja jopa välttämätöntä. Huoli voi kuitenkin aiheuttaa myös ahdistusta, paha mieltä, turvattomuutta, rauhattomuutta ja epävarmuuden tunteita (FinFami, i.a.-a). Se voi nousta esiin arkipäiväisissä kanssakäymisissä niin läheisten kuin tuntemattomienkin kanssa. Huoli voi herättää epämääräisen tunteen, että kaikki ei ole kunnossa. Toisen sanan, käytös tai päihteidenkäyttö voivat herättää huolen (Helin, i.a). Huolestuminen on elämän normaali ilmiö, mutta on myös hyvä tunnistaa, milloin huolehtiminen ylittää sen normaalit rajat ja muuttuu liialliseksi (Huhtanen, 2007, s. 24).

Mielenterveys- ja päihdeongelmat eivät ole vain yksilön ongelma, vaan ne vaikuttavat aina myös läheisiin ja omaisiin (FinFami, 2016). Mitä läheisempi ihminen on, sitä suuremmat vaikutukset voivat olla. Tällainen tilanne voi herättää monenlaisia tunteita, kuten

myötätuntoa, surua, vihaa, häpeää, syyllisyyttä, katkeruutta ja riittämättömyyden tunnetta. Läheisen hyvinvointiin keskittyminen vie huomiota omilta tarpeilta ja tämä voi kaventaa omaisen elämää. Huolehtiminen kuormittaa omaisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista jakamista ja se voi johtaa uupumukseen. Mielenterveys- tai päihdeläheinen on henkilö, jolla on kokemusta läheisen ihmisen mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvistä haasteista (Tamminen, i.a). Läheinen voi olla perheenjäsen, sukulainen, lapsi, kumppani, ystävä tai joku muu läheinen.

Usein omaisen päällimmäinen huoli on, saako läheinen tarvitsemaansa apua, jolloin omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jää taka-alalle (Ringbom & Jurvansuu, 2019, s. 12). Omainen ei välttämättä hahmota itseään omaisena ja itsenäisenä avuntarvitsijana, sillä palvelujärjestelmä keskittyy ensisijaisesti hoitoa tarvitsevaan henkilöön. Omaiset kokevat mielenterveys- ja päihdepalveluissa runsaasti puutteita, mikä herättää heissä huolta ja turhautumista. Mitä vähemmän erilaisia palveluita on saatavilla läheisille, sitä suurempi vastuu jää heidän harteilleen.

Omainen saattaa tuntea syyllisyyttä, ettei aina jaksa kannustaa ja tukea läheistään (Ringbom & Jurvansuu, 2019, s.7). Tilanne voi tuntua raskaalta, jos omista kokemuksista ei voi puhua kenellekään lähipiirissä tai jos läheisen sairaudesta ei ole lupa kertoa. Lisäksi omainen voi joutua peittelemään läheisensä ongelmia ja varomaan sanojaan puhuessaan läheisestään tai omasta elämästään.

Mielenterveysomaisilla on jopa kolminkertainen riski sairastua masennukseen verrattuna muuhun väestöön (Mielenterveystalo, i.a). Tämä johtuu suurista kuormitustekijöistä, kuten jatkuvasta huolehtimisesta ja raskaan vastuun kantamisesta sairastuneesta läheisestä. Läheinen voi joutua huolehtimaan monesta asiasta kuten kodista, rahasta, sosiaalisista suhteista ja lääkkeistä. Usein annetaan myös taloudellista apua, mikä taas heikentää omaa rahatilannetta.

Sopeutuminen läheisen sairauteen on prosessi, joka voi kestää vuosia (FinFami, 2020, s. 9). Useimmat omaiset oppivat elämään sairauden kanssa ja pystyvät hyväksymään sen olemassaolon. Osa pystyy hyväksymään sairauden puolittain, osa ei taas halua hyväksyä sairautta lainkaan. Omaan jaksamiseen tulisi kiinnittää myös huomioita, mutta tämä voi

aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita: Luopuuko toivosta, jos hyväksyy sairauden? Voiko itsestään huolehtia ilman syyllisyyttä?

Joskus läheisen sairaus voi vaatia myös rajaamista oman hyvinvoinnin suojaamiseksi. Rajaaminen koetaan ristiriitaisena prosessina, joka voi aiheuttaa pohdintaa sen hyödyistä ja haitoista (Kallio, 2024, s. 44–45). Omainen voi kokea pettäneensä läheisensä, kun pitää rajoistaan kiinni. Rajojen asettaminen voidaan ajatella niin, ettei enää pidetä huolta läheisestä. Rajaamisen tarpeellisuus ymmärretään, mutta siitä huolimatta se saattaa synnyttää myös negatiivisia tuntemuksia. Rimpiläisen (2025, s. 52–53) tutkimuksessa nousi esiin rajaamisen positiivisia puolia. Mielenterveys- ja päihdehäiriöstä kärsivän omaiset joutuvat usein kohtaamaan vähättelyä, syyttelyä ja arvottomuuden tunnetta. Kun suhdetta rajataan tai se katkaistaan kokonaan, omaisten ei enää tarvitse altistua haukkumiselle tai syyttelylle. Rajaaminen voi lisätä myös omaisen itsensä arvostamista. Tuen tarve vaihtelee omaisen tilanteen mukaan (FinFami, 2020, s. 23). Joskus tärkein apu läheisen ja oman tilanteen ymmärtämiseen on akuutti tieto sairaudesta. Ajan myötä voi tulla tarpeelliseksi pohtia omia voimavaroja ja jaksamista sekä miettiä, miten jaksaa sairauden kanssa elävän läheisen omaisena uudessa elämäntilanteessa.

2.3 Sairastuneen läheisen oikeus palveluihin

Sosiaalihuoltolaissa säädetään, että sosiaalipalveluita on järjestettävä tuen tarpeessa olevien henkilöiden omaisten ja läheisten tukemiseksi (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 3 luku 11 § 10 mom.). Saman lain 24 §:ssä puhutaan päihteiden ongelmakäyttäjistä ja heidän omaisilleen ja muille läheisille suunnatuista sosiaalihuollon erityispalveluista. Näitä palveluita voivat olla esimerkiksi asumispalvelut tai tukihenkilötoiminta (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM), 2014).

Alaikäisen oikeuksiin mielenterveyspalveluissa kuuluu, että hänen tarpeensa otetaan huomioon, vaikka hoidetaan aikuista (Kumpulainen ym., 2025, s. 893). Terveystieteiden tutkimusten mukaan lapsen hoidon ja tuen tarve on selvitettävä ja lapselle on turvattava riittävä tuki, kun hänen vanhempansa tai huoltaja käyttää päihde- tai mielenterveyspalveluita. Tämä koskee myös muita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, jos vanhemman kyky huolehtia lapsesta on heikentynyt. Myös sosiaalihuoltolaissa on määritelty, että asiakkaan hoidossa

olevan lapsen tai muun henkilön hoidon ja tuen tarve on selvitettävä, kun asiakas saa päihdehuolto- tai mielenterveyspalveluita tai muita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja, joiden aikana tai ennen tarvittavien palveluiden saamista, selvitetään pystyykö hän täysipainoisesti huolehtimaan hoidosta tai kasvatuksesta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa, jossa selvitettiin alkoholin- ja päihdehaittojen vaikutuksia muihin ihmisiin, nuorilta kysyttiin, millaisia tukipalveluja he kaipaivat (Warpenius ym., 2013, s. 31–32). Kyselyssä nousee esiin päivystysluonteiset palvelut, joihin nuori voisi ottaa yhteyttä, kun hän haluaa puhua tai kotona on kriisitilanne ja hän tarvitsee aikuista, joka kuuntelee hänen huoliaan. Nuoret toivoivat myös anonyymejä internet- ja puhelinpalveluita sekä paikkoja johon mennä, kun kotona on asiat huonosti (mts. 34).

Rimpiläinen (2025, s. 47.) esittää että omaisten on vaikeaa saada apua itselleen tai läheiselleen julkisista palveluista ja tämä vaikeuttaa muutosta haastavassa tilanteessa. Julkisten palveluiden vähyyks ja vaikea saatavuus heikentävät omaisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan jaksamiseen ja elämään. Tämän lisäksi järjestelmän puutteet eivät tue omaisia muutoksen saavuttamisessa. Hyvin toimiva palvelujärjestelmä voi kuitenkin helpottaa omaisten tilannetta ja tukea heidän jaksamistaan. Vaikka positiiviset kokemukset ovat harvinaisempia, niin ne korostavat toimivien palveluiden tärkeyttä omaisten hyvinvoinnille.

Krogerus (2022, s. 55) toteaa, että läheiset kokivat tarvitsevansa enemmän tukea, kuten kriisiapua, informaatio- ja tukipalveluja, psykososiaalista kuntoutusta ja omaisneuvontaa, erityisesti läheisen sairastumisen alkuvaiheessa. Monet toivoivat yksilötapaamisia ammattilaisten kanssa sekä ryhmämuotoista tukea. Terveydenhuollossa läheisen yksilöllisten tarpeiden huomioiminen oli puutteellista ja negatiiviset kokemukset palveluista herättivät halun vaikuttaa palveluiden suunnitteluun, erityisesti kokemusasiantuntijan roolissa. Ilman ammattiapua jäävät läheiset saattavat kuormittua ja kokea yksinäisyyttä. Epäselvyys läheisen sairaudesta, sen erityispiirteistä sekä omasta roolista muuttuneessa elämäntilanteessa vaikeuttavat sopeutumista sairauteen ja estävät oman identiteetin uudelleenmuotoilun. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneiden kokemus oli, että avun hakeminen jää pääosin läheisten omalle vastuulle, mikä vaatii heiltä aktiivisuutta ja oma-aloitteisuutta.

3 NUORI HUOLENKANTAJA

3.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuorisolain (Nuorisolaki 1285/2016) mukaan nuoreksi määritellään alle 29-vuotiaat henkilöt. Teimme opinnäytetyön kyselyn perusteella työkirjan, joka on suunnattu yläkouluikaisille nuorille. Nuoruus sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin (Mieli Ry, 2021). Se on tärkeä kehitysvaihe, joka sisältää monenlaisia muutoksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Murrosiässä nuori rakentaa identiteettiään ja yksi murrosiän keskeisistä tehtävistä on vanhemmista irtaantuminen. Niin kehossa kuin mielessäkin tapahtuu muutoksia. Miellialan vaihtelut ja ajoittaiset ahdistuksen tunteet ovat osa nuoruutta. Nuoren voi olla vaikea tunnistaa omia tunteitaan ja tunteet tunnetaan voimakkaina.

Isot kysymykset kuten ”kuka minä oikeasti olen” ja ”mitä elämältäni haluan” tulevat tietoisena identiteetin muodostamisen myötä ajankohtaisiksi (Martikainen, 2015, s.168–169). Identiteetin muodostuminen on sidoksissa sosiaalisiin tilanteisiin ja vaatii erilaisten ryhmien, kuten ystävien sekä perheen kokemusten ja vaatimusten yhteensovittamista. Voiko nuori olla samaan aikaan tunnollinen koululainen, mutta ystävien silmissä ”rento juhlija” ja mikä nuori itse haluaa olla? Tärkeää olisi, ettei nämä ristiriidat kasvaisi liian suuriksi, jotta omasta identiteetistä muodostuisi ehjä. Tämän vuoksi perheen ja ystävien tulisi ymmärtää millaisia odotuksia nuoreen voi samanaikaisesti kohdistua. Ympäristön odotuksilla on myös iso rooli identiteetin muodostamisessa (mts. 170). Minäkuvan ja identiteetin muodostamisen tavoitteena onkin tasapainoisen ja ristiriidattoman minäkuvan saavuttaminen, jolloin hyväksytään omat heikkoudet ja vahvuudet. Tällöin voi kokea itsensä sellaisena kuin on. Heikkouksia voi halutessaan kehittää, mutta kehitys ei tapahdu pakottamalla, vaan omasta halusta.

Ajattelun kehittyminen ja sen myötä kyky ymmärtää asioita paremmin voi herättää nuoressa ahdistusta, kun asioita käsitellään todenmukaisemmin (Pulkkinen ym., 2023, s. 88). Nuori voi esimerkiksi pohtia elämää ja kuolemaa tai tuntea tuskaa ilmastonmuutoksesta. Nuoruudessa vietetään yhä enemmän aikaa kavereiden kanssa ja lohdutusta ja vertaistukea haetaan useimmin ikätovereilta. Kavereista saa tukea ja heidän kanssaan voi kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmässä opitaan yhteistyötaitoja, kompromissien

tekemistä, mutta myös itsenäisyyttä, johtamistaitoja ja päättäväisyyttä. Vertaiset auttavat nuoria etsimään omaa identiteettiään ja irtaantumaan omista vanhemmistaan (mts. 217–218). Kehittyäkseen nuori tarvitsee aikaa ja tilaa voidakseen pikkuhiljaa alkaa rakentaa uutta minäkuvaa sekä omaksua uusia taitoja ja valmiuksia tulevaisuutta varten (mts. 242).

3.2 Nuorten huolenkantajien tukeminen

Monilla nuorilla, jotka hoitavat läheistään, on kokemus siitä, että he jäävät näkymättömäksi aikuisten, viranomaisten ja palvelujärjestelmän silmissä (Alisa-projekti, i.a.-a). Nuori tarvitsee tunteen siitä, että ammattilaisella on aikaa hänelle, jotta nuori voi avata vaikeimpiakin tunteitaan. Tämä voi vaatia useampiakin tapaamiskertoja. Luottamus ei synny pelkän keskustelun kautta, vaan nuoren täytyy kokea, että hänen hyvinvoinnistaan ollaan oikeasti kiinnostuneita. Luottamuksenpuutteen takia aikuisen on tärkeää kertoa, mitä työskentely pitää sisällään.

Ammattilaisen rooli on tukea nuorta ottamaan konkreettisia askelia kohti omaa hyvinvointiaan ja tulevaisuutta (Alisa-projekti, i.a.-a). On tärkeää, että nuori oppii tunnistamaan hyvät asiat itsessään, kuten omat voimavarat, potentiaalin ja vahvuudet. Nuorta tulisi rohkaista haaveilemaan ja unelmoimaan omista tavoitteistaan. Ammattilaisen tehtävä on tarjota nuorelle uutta perspektiiviä tilanteessa, jossa vaihtoehdot voivat tuntua rajalliselta.

Nuoret huolenkantajat tarvitsevat palveluita sekä tukitoimenpiteitä, jotka vähentävät heidän huolehtimisensa vaikutuksia heidän omaan mielenterveyteensä, hyvinvointiinsa, koulutukseensa, sosiaaliseen elämäänsä ja vapaa-aikaansa. Näiden lisäksi he myös tarvitsevat tukea huolehtijan rooliinsa (Brimblecombe, 2024, s. 12). Kallion tutkimuksessa (2024, s. 62–63) korostui palveluiden riittämättömyys, joka hankaloitti myös läheissuhteen rajaamista. Omaiset kokivat niin itsensä kuin heidän läheisensä jäävän ilman minkäänlaista tukea. Palveluiden ollessa niukat ovat omaiset kokeneet ottaneensa läheisestään enemmän vastuuta.

Dam ja Hall (2016, s. 453) korostavat monien lasten kaipaavan mahdollisuutta keskustella omasta tilanteestaan ammattilaisten kanssa. Ne lapset, jotka ovat saaneet tietoa, kokevat sen olevan hyödyllistä. Tieto sairaudesta auttaa lapsia ennakoimaan ja ymmärtämään vanhemman sairauskäyttäytymistä, mikä puolestaan tukee lasten selviytymistä perhetilanteessa. Tieto myös lisää läheisyyttä ja avoimuutta. Ilman tietoa lapset jäävät usein yksin

ajatustensa ja tunteidensa kanssa. Lasten on vaikea käsitellä ja ymmärtää vanhempansa sairautta, mikäli he ovat siitä tietämättömiä.

Roine ym. (2010, s. 78) toteavat, ettei lapsella aina ole voimavaroja hakea itselleen apua ja perheen tilanteesta puhuminen voi hävettää. Puhumiseen tarvitaan rohkeutta, jota monella ei ole ilman ympäristöä, joka siihen tukee. Teini-ikäisen pohdinta siitä, jaksaisiko vielä asua vanhempien kanssa vai uskaltaako hakea apua tilanteeseen on täysin ymmärrettävää. Nuoret kuitenkin tiedostavat, että omasta tilanteesta olisi hyvä puhua jollekin.

4 VOIMAANTUMINEN JA OSALLISUUS

4.1 Voimaantuminen hyvinvoinnin perustana

Voimaantuminen on käsite, joka juontaa juurensa sosiaalityön ja yhteiskuntatieteiden tutkimuksesta (Piironen, 2024). Se kuvaa prosessia, jossa yksilö tai yhteisö vahvistuu saadesaan tarvittavia voimavaroja ja taitoja oman elämänsä hallintaan ja päätöksentekoon. Piironen näkemyksen mukaan voimaannuttaminen ei ole pelkästään toimenpiteitä tai palveluja, vaan se on asenne ja filosofia, joka ohjaa sosiaalityötä. Keskeistä voimaantumisen prosessissa on ihmisen oma aktiivisuus ja osallistuminen elämäänsä koskeviin valintoihin (Nivala & Rynänen, 2019, s. 198). Kun ihminen kokee olevansa toimija omassa elämässään, hän alkaa nähdä elämänsä ymmärrettävänä, hallittavana ja merkityksellisenä. Nämä kokemukset vahvistavat ihmisen elämänhallintaa.

Voimaantunut ihminen on luottavainen, innovatiivinen ja taitava (Immonen & Ahonen, 2002, s. 64). Oma työ koetaan merkitykselliseksi ja minuus arvokkaaksi. Ihmisen perusasenne ja arvot vaikuttavat olennaisesti siihen, miten hän jaksaa, selviytyy ja kasvaa. Perusasenne määrittää millainen suhde ihmisellä on elämään ja miten hän toimii muiden kanssa. Voimaantunut ihminen on luonnostaan oma itsensä. Omana itsenä oleminen tarkoittaa sekä omien vahvuuksien ja mahdollisuuksien tunnistamista sekä omien haavoittuvuuksien, virheiden ja keskeneräisyyden hyväksymistä. Tämä vaatii itsetuntemusta ja halua kehittyä. Kun ihminen näkee itsensä myönteisessä valossa, hän suhtautuu tulevaisuuteen optimistisesti ja asettaa itselleen todenmukaisia tavoitteita. Minäkäsitys on keskeinen osa voimaantumista, sillä ihminen tarkastelee ympäristöään sen kautta.

Voimaantuminen on käsitteenä moniulotteinen, koska sitä tapahtuu sosiologisessa, psykologisessa ja taloudellisessa yhteyksissä (Czuba & Page, 1999). Voimaantuminen on myös matka ja siinä kehittyä edetessä. Voimaantumista on tärkeää kartoittaa myös palveluiden tasolla (Lassander, 2013, s. 689). Tutkimusten mukaan voimaantumisen huomioiminen kertoo palveluiden laadusta ja vaikuttavuudesta. Terveystieteiden tutkimukset ovat näyttäneet, että asiakkaiden kokema voimaantuminen vaikuttaa merkittävästi palveluiden toimivuuteen.

4.2 Osallisuuden merkitys ja tukeminen

Osallisuus tarkoittaa yksilön kokemusta yhteisöön kuulumisesta, siihen vaikuttamisesta ja sitoutumisesta, joka syntyy kokemuksesta (THL, 2025). Osallisuuden oikeuksiin kuuluu saada tietoa omista asioista, sekä oikeus kertoa omat mielipiteet ja tätä kautta vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Osallisuus kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa, kun ihminen on läsnä yhteisöön itselle miellyttävällä tavalla (Nivala, 2021). Yhteiskunnallisella tasolla osallisuus tarkoittaa mahdollisuuksien ja oikeuksien toteutumista sekä ihmisten keskinäistä vastavuoroisuutta. Osallisuus on myös tunne siitä, että kuuluu johonkin, sekä tietoisuus siitä, että ihminen hyväksytään omana itsenään.

Osallisuus ilmenee vaikuttamismahdollisuuksina, jolloin ihminen voi osallistua itsensä ulkopuolelle ulottuviin prosesseihin, kuten ryhmien toimintaan, palveluiden kehittämiseen, asuinympäristön parantamiseen tai laajemmin yhteiskunnalliseen päätöksentekoon (Isola ym., 2017, s. 5). Isola ym. (2017, s. 30–31) ovat tutkineet nuorten osallisuuden kokemuksia ja nuorten haastattelussa ilmeni heidän kokevan elämänsä merkitykselliseksi silloin, kun he kokevat olevansa tarpeellisia. Nuorten kanssa käyty keskustelu osoitti, että vastavuoroisuus ja kokemus merkityksellisyydestä ovat tärkeitä asioita arjessa. Jokaisella on tarve sekä vaikuttaa että tulla vaikutetuksi.

Sosiaalipedagogisena käsitteenä osallisuus tarkoittaa ihmisen ja yhteisön välisen suhteen luonnetta, jossa ihminen kuuluu yhteisöön, osallistuu sen toimintaan ja kokee olevansa osa sitä (Nivala & Ryytänen, 2019, s. 138). Osallisuuden toteutuminen edellyttää, että kuuluminen, osallistuminen ja kuulumisen tunne ovat läsnä samanaikaisesti. Jotta osallisuus voi kehittyä, on tärkeää, että yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa yhteisön asioihin ja ottaa osaa kehittämiseen.

Stenvall (2021, s. 51) keräsi tietoa kansallista lapsistrategiaa varten lasten ja nuorten omista näkemyksistä heidän kokemastaan osallisuudesta. Lasten ja nuorten kokemusten mukaan osallisuuden tunne syntyy siitä, että he kokevat tulevansa hyväksytyiksi ja olevansa turvassa. Näistä kokemuksista voi kehittyä luottamus siihen, että voi vaikuttaa asioihin. Vaikuttamismahdollisuudet koetaan sitä paremmiksi, mitä enemmän lapsi tai nuori kokee saavansa tukea muilta ihmisiltä.

2010-luvun politiikka- ja hyvinvointiohjelmassa osallisuus nähdään sekä tavoitteena että keinona edistää yhteiskunnan tasa-arvoa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Raivio &

Karjalainen, 2013, s.12). Oletuksena on, että osallisuuden vahvistaminen parantaa yksilöiden hyvinvointia, mikä taas tukee yhteiskunnan sosiaalista kestävyttä, eheyttä ja luottamuksen kasvua. Osallisuus ja osattomuus ovat yksilöllisiä kokemuksia ja tuntemuksia, joista ei voi tehdä johtopäätöksiä toisen puolesta (mts. 14). Osallisuuteen kuuluu myös mahdollisuus valita ja tunne vallasta, minkä vuoksi se ei voi olla pakotettua.

5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTOJA

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää ennaltaehkäisevä työväline yläkouluikäisille nuorille, jotka kantavat huolta läheisensä mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista. Opinnäytetyömme tuotos on työkirja, joka on suunniteltu yhdessä nuorten, nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten, sekä toimeksiantajan kanssa. Mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat vaikuttaa nuorten arkeen monilla tavoilla ja huoleen liittyvät kuormitus voi vaikuttaa nuoren jaksamiseen ja elämänlaatuun.

Työkirjan tavoitteena on osallistaa ja voimaannuttaa nuoria, sekä tarjota työkaluja, jotka auttavat heitä käsittelemään omia tunteitaan ja ajatuksiaan läheistensä mielenterveys- ja päihdeongelmista. Työkirjan on tarkoitus toimia ennaltaehkäisevänä työvälineenä, joka auttaa nuoria tunnistamaan ja käsittelemään vaikeita tilanteita ennen kuin ne kuormittavat liikaa heidän omaa hyvinvointiaan. Työkirjaa käytetään toimeksiantajan pienryhmätoiminnassa, mutta se on sovellettavissa myös toimeksiantajan muuhun toimintaan.

Helenius ym. (2024, s. 1) analysoivat Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyä, jossa kartoitettiin, kuinka suuri osa perusopetuksen 8.–9.-luokkalaisista huolehtii läheisestään, sekä millaisia hyvinvointiin ja koulunkäyntiin liittyviä kokemuksia heillä on. Heleniuksen ym. (2024, s. 9) mukaan kouluterveyskysely antaa tärkeää tietoa läheisiään hoivaavien nuorten hyvinvoinnista, mutta se ei tavoita kaikkia olennaisia näkökulmia. Kyselyn avulla ei esimerkiksi voida arvioida miten nuoren oma elämä, kuten koulunkäynti, sosiaaliset suhteet tai vapaa-ajan harrastukset käytännössä sujuvat hoivavastuun rinnalla. Kyselyssä ei myöskään selvitetä saako nuori ja hänen perheensä riittävästi tukea arjessa selviytymiseen. Vaikka kysely ei vastaa kaikkiin näihin kysymyksiin, sen tulokset kuitenkin viittaavat siihen, että hoivavastuuta kantavat nuoret kokevat useammin haasteita koulunkäynnissä ja hyvinvoinnissaan verrattuna ikätovereihinsa. Heillä on myös enemmän koulu-oppisoloja, uupumusta, oppimisvaikeuksia, kipuja ja univaikeuksia. Lisäksi hoivaa kantavat nuoret ovat kokeneet useammin kiusaamista, seksuaalista häirintää, sekä väkivaltaa huoltajilta tai muilta aikuisilta. Hoivaavien nuorten keskuudessa myös opiskeluhoitopalveluiden käyttö on hieman yleisempää.

Takalan & Ilvanin (2012, s. 184) nuorille teettämässä kyselytutkimuksessa ilmenee, kuinka monet nuoret joutuvat kärsimään kotona tapahtuvasta aikuisen alkoholinkäytöstä. Tilannetta hankaloittaa, jos aikuinen ei itse myönnä juomistaan tai siitä seuraavia vaikutuksia. Näissä tilanteissa avun saaminen voi olla haasteellista. Tuen ja avun tulisi olla saatavilla myös niille nuorille, joiden vanhemmat eivät ole päihdepalveluiden asiakkaita. Takala & Ilvan (2012, s. 183) viittaavat kuinka varhaisen tuen palveluja tulisi tarjota nuorille luonnollisissa ympäristöissä, kuten päivähoidossa, koulussa, kotona, harrastuksissa ja netissä. Tämä näkökulma saa nuorten vastauksissa myös vahvistusta.

Myös Helenius ym. (2024, s. 11) painottavat palveluiden roolin olevan keskeinen silloin, kun lapsi tai nuori kantaa vastuuta läheisestään. Palveluiden tulisi pyrkiä keventämään nuorten harteilla olevaa kuormitusta ja vastuuta. Tärkeää olisi myös vahvistaa sekä lapsen että perheen voimavaroja ja selviytymiskeinoja haastavassa elämäntilanteessa. Nuorelle tulee tarjota mahdollisuus käsitellä omia kokemuksiaan ja tunteitaan turvallisesti. Lisäksi palveluiden tehtävänä on ehkäistä nuoren sosiaalista eristäytymistä tarjoamalla vertaistukea ja mahdollisuutta virkistymiseen. Perheen kaikkia jäseniä, myös lapsia ja nuoria, tulisi tiedottaa sairastuneen perheenjäsenen tilanteesta osana terveydenhuollon prosesseja, riippumatta siitä, kuka perheessä sairastaa ja minkälaisesta sairaudesta on kyse.

Koemme tarpeelliseksi kertoa myös kuinka paljon yhteiskunnalla olisi mahdollista säästää huolehtivien nuorten haasteista johtuvista kustannuksista panostamalla ennaltaehkäiseviin palveluihin. Huolehtivien nuorten vaikuttavuuslaskenta alkoi syksyllä 2021 (Lavila, 2023, s.16). Tampereen kaupungin tilaamana Synesis Oy ja Hahmota Oy käynnistivät selvityksen huolehtivien nuorten elämäntilanteista. Kartoituksen tavoitteena oli saada ymmärrystä huolehtivien nuorten elämästä ja siitä, miten palvelujärjestelmä nykyisiltään heitä tukee. Työ tehtiin yhteistyössä Mielenterveysomaiset Pirkanmaa FinFami ry:n kanssa ja heidän kauttaan saatujen kokemusasiantuntijoiden avulla.

Ihmiskeskeisen kehittämisen verkostossa nousi asiaan liittyen kiinnostusta ja tämän vuoksi Lavila ym. toteuttivat valtiovarainministeriön toimeksiantona keväällä 2022 ilmiökartoituksen jatkoksi Huolehtivat nuoret -vaikuttavuuslaskennan osana valtiovarainministeriön koordinoimaa AuroraAi-ohjelmaa. Vaikuttavuuslaskennan tavoite oli tuottaa todellisia arvioita siitä, miten yksittäinen elämäntapahtuma vaikuttaa sekä hyvinvointiin että yhteiskunnan

talouteen. Tämä muodostaa ymmärrystä siitä, miten ihmiskeskeisen vaikuttavuuden arviointi tulisi tapahtua.

Laskennassa otettiin kohderyhmäksi tamperelaiset 13–17-vuotiaat nuoret, joita on noin 10 000 (Lavila, 2023, s.17). Näistä nuorista arvioilta 2000 on huolehtivia nuoria. Tehtyjen laskelmien mukaan tässä ikähaarukassa olevien huolehtivien nuorten elinkaarikustannuksen lisäys maksaa yhteiskunnalle 200 miljoonaa euroa. Tämä summa jakautuu eri elämän osa-alueille kuten psyykinen ja fyysinen terveys, työllisyys ja koulutus. Vaikuttavuuslaskenta osoitti myös, että pelkästään Suomen kymmenen suurimman kaupungin osalta lisäkustannukset voivat nousta yhteensä jopa miljardiin euroon (Lavila, 2023, s. 19.).

Näiden tutkimusten ja selvitysten myötä voi todeta, että huolta kantavat nuoret tarvitsevat monipuolista tukea. Tämän lisäksi se on myös taloudellisesti järkevää. Ennaltaehkäisevät toiminnot ja nuorten osallisuuden tukeminen voivat pienentää yhteiskunnallisia kustannuksia. Työkirja voi tukea nuoren jaksamista, vahvistaa itsetuntemusta ja tarjota keinoja kuormittavien tilanteiden käsittelyyn. Näin ollen työkirja voi täydentää olemassa olevia palveluita ja vastata suoraan niihin tarpeisiin, joita tutkimuksissa on tuotu esiin.

Usein keskustelut ja tutkimukset keskittyvät tilanteisiin, joissa nuoren vanhempi tai huoltaja sairastaa, vaikka nuoren hoivavastuu voi kohdistua muihinkin läheisiin, kuten kavereihin, seurustelukumppaniin, tai muihin nuorelle tärkeisiin ihmissuhteisiin. Tämä tarkoittaa, että hoivavastuuta kantavien nuorten määrä voi todellisuudessa olla paljon suurempi, mitä tilastollisesti voidaan osoittaa. Tällöin myös tuen tarpeen laajuus jää helposti aliarvioiduksi. Työkirja voi vastata juuri tähän tarpeeseen tarjoamalla osana Huppu hanketta tukea kaikille niille nuorille oli huolen kohteena sitten perheenjäsen tai muu läheinen.

5.2 Opinnäytetyön toimeksiantaja

Pirkanmaan FinFami ry on vuonna 1988 perustettu yhdistys, joka tarjoaa tukea ja tietoa kaikille heille, jotka kantavat huolta läheisensä mielenterveydestä tai päihteiden käytöstä (Pirkanmaan FinFami ry, i.a.-a). Läheisen ongelman ei tarvitse olla diagnosoitu saadakseen tukea. Yhdistyksen tarjoamassa maksuttomassa omaisneuvonnassa omainen voi puhua huolistaan ja käydä läpi omaa elämäntilannettaan sairastuneen läheisenä.

Omaisneuvonnan lisäksi yhdistys tarjoaa monenlaista toimintaa (Pirkanmaan FinFami ry, i.a.-a). Näitä ovat muun muassa erilaiset vertaistukiryhmät, kurssit, koulutukset sekä virkistystoiminta. Yhdistys tekee yhteistyötä kuntien, mielenterveysalan ammattilaisten, asian-tuntijoiden ja muiden järjestöjen kanssa. Yhdistys järjestää koulutuksia omaisten roolista ja omaistyöstä niin ammattilaisille, opiskelijoille kuin muille aiheesta kiinnostuneille.

5.3 Huppu huolehtivat nuoret -hanke

Huppu huolehtivat nuoret -hanke on Sosiaali ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) -rahoittama 3-vuotinen kehityshanke (Pirkanmaan FinFami ry, i.a.-b). Hanke toimii Pirkanmaan FinFami ry:n alla ja hankkeessa on kaksi työntekijää. Huppu hanke tukee 13–20-vuotiaita tamperelaisia nuoria, jotka kantavat huolta läheisistään (Pirkanmaan FinFami ry i.a.-b). Läheinen voi olla esimerkiksi ystävä, perheenjäsen tai seurustelukumppani. Nuorten tukemisen lisäksi hanke kehittää tunnistamismallia nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Tavoitteena on, että ammattilaiset pystyvät paremmin havaitsemaan huolta kantavat nuoret ja ohjaamaan heidät maksuttoman tuen piiriin. Nuorten osallisuus on hankkeessa keskeistä. Nuoret pääsevät mukaan ideoimaan tukitoimintaa paikkoihin, joissa itse liikkuvat.

On tärkeää tunnistaa huolehtivat nuoret varhaisessa vaiheessa tarjoten heille matalan kynnyksen apua, jotta läheisen sairauden vaikutukset nuoren hyvinvointiin jäisivät mahdollisimman vähäisiksi. Huppu-hanke auttaa nuoria tunnistamaan ja sanoittamaan omia tunteitaan sekä asettamaan terveitä rajoja ihmissuhteissa muun muassa vertaistoiminnan keinoin. Vertaisuus tukee nuoren itsetuntemusta, lisää osallisuuden kokemusta ja vahvistaa toimijuutta omassa elämässä.

6 TOIMINNALLINEN OSUUS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö kehittämistyönä

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakouluissa käytetyistä tutkimuksellisen kehittämisen menetelmistä ja opinnäytetyön muodoista (Kostamo ym., 2022, s.11). Opiskelija osoittaa ammatillista osaamistaan tuottamalla käytännönläheisen työn, kuten tuotteen, oppaan tai tapahtuman. Opinnäytetyötä tukee kirjallinen raportti, jossa kuvataan työn taustat, tavoitteet, sekä valinnat perusteluineen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on yhdistää tutkimuksellisuus sekä käytännön toiminta.

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämisprosessi, jossa määritellään ensin selkeät tavoitteet ja suunnitellaan, miten työ toteutetaan käytännössä (Kostamo ym., 2022, s. 15). Työhön valitaan itselle sopiva kehittämistyön menetelmä, laaditaan vaiheittainen aikataulu ja pohditaan, miten työn lopputuloksia arvioidaan ja millä tavoin palautetta voi kerätä. Työ tehdään yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa ja se vastaa yhteistyötahon kehittämistarpeeseen.

Kohderyhmän tarkka määrittely on keskeistä toiminnallisessa opinnäytetyössä, sillä työn sisältö, kuten tuote, ohjeistus tai tapahtuma suunnitellaan aina tiettyä ryhmää varten (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 40). Ilman selkeää kohderyhmää prosessin toteutus vaikeutuu. Kohderyhmää voidaan hyödyntää myös työn arvioinnissa. Palautetta voi kerätä esimerkiksi siitä, kuinka toimiva ja selkeä lopputulos on: onnistuiko tapahtuma tai miten hyvin tuotos palvelee käytännön tarpeita.

Meille oli alusta alkaen selvää, että haluamme opinnäytetyönämme toteuttaa toiminnallisen kehittämistyön. Halusimme luoda jotain konkreettista ja samalla haastaa omaa osaamistamme, sillä emme ole aiemmin toteuttaneet vastaavanlaista kehittämistyötä. Lisäksi meille oli miellyttävä toteuttaa sellainen työ, jonka tarve nousi esiin suoraan työelämästä.

6.2 Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyömme suunnittelu mukailee Salosen (2013, s. 16) konstruktivistista mallia, jossa korostuu yhteisöllisyys ja yhteistyö. Konstruktivistinen malli huomioi ihmisten väliset suhteet ja kokemukset. Se perustuu siihen, että pysähdytään hetkeksi tarkastelemaan tilannetta arvioiden sitä ja jonka pohjalta kehittämistä jatketaan eteenpäin. Tärkeässä roolissa konstruktivistisessa mallissa ovat tasavertainen kohtaaminen ja vuorovaikutteinen keskustelu.



Kuva 1. Konstruktivistisen mallin mukainen prosessikuvaus.

Tämä kehittämistyö sisältää myös määrällisen tutkimuksen piirteitä sen sisältäessä kyselylomakkeen kohderyhmälle. Kyselylomaketta tarkasteltiin numeerisesti. Vilkan (2007, s. 14) mukaan se tarkoittaa sitä, että tutkittavaa asiaa, sekä niiden ominaisuuksia tarkastellaan numeroiden avulla ja se vastaa kysymyksiin, kuinka paljon, kuinka moni ja kuinka usein. Halusimme nostaa kyselystämme esille eniten kannatusta saaneet vastaukset, joiden perusteella lähdimme työkirjan suunnitteluun.

6.2.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaihe käynnistää koko kehittämishankkeen (Salonen, 2013, s.17). Siinä tunnustetaan kehittämistarve ja määritellään alkuvaiheen tehtävät. Lisäksi kartoitetaan toimintaympäristö sekä ne henkilöt tai tahot, jotka osallistuvat hankkeeseen ja sitoutuvat sen toteuttamiseen. Näiden tekijöiden pohjalta muodostuu selkeä suunta hankkeen jatkolle.

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi elokuussa 2024, jolloin otimme yhteyttä Huppu - hankkeen työntekijöihin ja selvitimme mahdollisuutta tehdä yhteistyötä heidän kanssaan. Saimme hanketyöntekijöiltä useamman ehdotuksen, joista saimme valita itsellemme mieluisimman. Kiinnostuimme ehdotuksesta missä tarkoituksena oli kehittää hankkeen pienryhmätoimintaan nuorille suunnattu työkirja, joka tukee nuoria heidän kantaessaan huolta läheisestään. Kehittämistyön lähtökohta nousi esiin hankkeen tarpeista, mikä vastaa konstruktiivisen mallin mukaista todellisen kehittämistarpeen tunnistamista.

Tässä vaiheessa kehittämistyön tavoite selkiytyi: Tavoitteena oli tukea huolehtivien nuorten hyvinvointia helposti lähestyttävän materiaalin kautta. Mallin mukaisesti tämä vaihe keskittyy kehittämistyön rajaamiseen ja tilanteen ymmärtämiseen ennen varsinaisen suunnitelman aloitusta. Hyväksytimme opinnäytetyömme aiheen vielä opinnäytetöitä ohjaavilla opettajilla ennen kehittämistyön suunnitteluun ryhtymistä.

6.2.2 Suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheen jälkeen siirrytään kehittämishankkeen suunnitteluvaiheeseen (Salonen, 2013, s. 17). Tässä vaiheessa laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma, jossa kerrotaan hankkeen tavoitteet, toimintaympäristö, eri työvaiheet, keskeiset toimijat eli avainhenkilöt, sekä tarvittavat materiaalit ja aineistot. Lisäksi suunnitelmassa määritellään tiedonkeruumenetelmät niin tarkasti kuin mahdollista. Samalla on tärkeää selvittää, mitä tehtäviä ja vastuita kullakin mukana olevalla henkilöllä on.

Marraskuussa 2024 osallistuimme ensimmäiseen opinnäytetyöseminaariin, jossa esitimme työmme aiheen muille opiskelijoille ja opettajille. Tässä vaiheessa rakentui myös opinnäytetyömme suunnitelma, jossa määrittelimme työn tarkoituksen ja tavoitteen. Tämän lisäksi pidimme ohjaustapaamisia ohjaavan opettajan kanssa, missä saimme

palautetta opinnäytetyön suunnitelman rakenteesta. Tekemämme suunnitelma oli suuntaa antava ja monet asiat muuttuivat vielä prosessin edetessä.

Marraskuussa tapasimme toimeksiantajan ja keskustelimme työkirjan sisällöllisistä ideoista. Saimme toimeksiantajalta työkirjan suunnitteluun hyvinkin vapaat kädet. Työkirjasta toivottiin visuaalista sekä helposti lähestyttävää. Yhtenä toiveena oli, että työkirjassa käsiteltäisiin omien rajojen asettamista. Toimeksiantaja ei asettanut aikarajaa, jossa työkirjan pitäisi valmistua. Kerroimme omasta valmistumistavoitteesta, joka olisi vuoden 2025 loppuun mennessä. Aikataulumme sopi myös toimeksiantajalle. Tämän tapaamisen pohjalta aloimme vähitellen suunnittelemaan kehittämistyön aikataulutusta.

Palautimme opinnäytetyösuunnitelman vuoden 2024 loppuun mennessä lähettäen suunnitelman myös toimeksiantajalle. Tammikuun ja helmikuun 2025 aikana laadimme valmistelu, sekä yhteistyölomakkeen, joilla saimme vielä virallistettua yhteistyön hankkeen kanssa. Toinen opinnäytetyöseminaari toteutui tammikuussa 2025, jolloin pääsimme jakamaan ajatuksia muiden opiskelijoiden kanssa opinnäytetyöprosessiin liittyen.

6.2.3 Esivaihe ja kyselyn tulokset

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryimme käytännön toteutukseen, eli niin sanotulle ”kentälle” eli siihen ympäristöön, jossa varsinainen kehittämistyö tapahtuu (Salonen, 2013, s.17). Kenttätöön alkuvaihe voi olla melko lyhyt ja keskittyä suunnitelman läpikäyntiin ja varmistamiseen. Samalla tehdään yhteistyötä mukana olevien toimijoiden kanssa ja sovitaan käytännön järjestelyistä tulevaa työskentelyä varten.

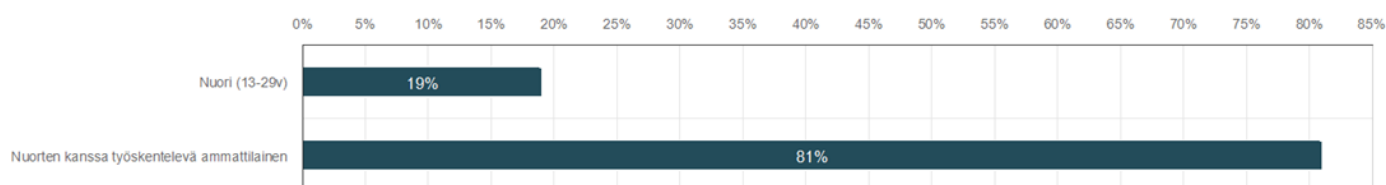
Esivaiheessa tutustuimme opinnäytetyön aihepiiriin liittyvään teoriaan ja aloimme kokoamaan siihen liittyvää aineistoa. Keräämämme tiedon ja materiaalin pohjalta aloimme rakentamaan opinnäytetyömme teoriaosuutta. Teoriaosuuden työstämisen aloitimme tammihelmikuussa 2025. Maaliskuun aikana laadimme nuorille ja ammattilaisille Webropol kyselyn (liite 1), jonka avulla kartoitimme nuorten ja ammattilaisten toiveita työkirjan sisältöön liittyen. Saimme ohjaavalta opettajaltamme ja toimeksiantajaltamme tekemästämme kyselystä palautetta, jonka pohjalta muutimme hieman kyselyn rakennetta, sekä joitain kysymysmuotoja. Hanketyöntekijät jakoivat kyselystä tehtyä julkaisua kenttätöössään, sekä

Instagramissaan kyselyn QR-koodia (liite 2). Aineistoa työkirjaa varten alkoi kertyä. Esi-vaihe jatkui kevään 2025 ajan, jolloin viimeistelimme teoriaosuutta saaden sen lopulta valmiiksi. Toukokuussa 2025 suljimme kyselyn ja aloimme siirtyä kohti kehittämistyön työstövaihetta.

Kyselymme (liite 1) koostui yhteensä yhdeksästä kysymyksestä. Kysymyksistä seitsemän ensimmäistä olivat monivalintakysymyksiä ja kaksi viimeisintä olivat avoimia kysymyksiä. Seuraavissa kappaleissa esittelemme kyselyn tuloksia. Esille nostetaan kunkin kysymyksen kohdalla kolme suosituinta vastausta, joiden perusteella työkirjan suunnittelua lähdettiin viemään eteenpäin.

Saimme yhteensä 36 vastausta, joista 29 (81 %) oli nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia ja 7 (19 %) nuoria (taulukko 1). Olimme jo etukäteen arvioineet, että nuorilta vastausten saaminen saattaa olla haastavampaa. Tämän vuoksi kyselyssä haluttiin huomioida myös ammattilaisten näkökulma, jonka koemme tärkeäksi työkirjan sisällön ja toimivuuden kannalta.

Kuvio 1. Vastaajat.



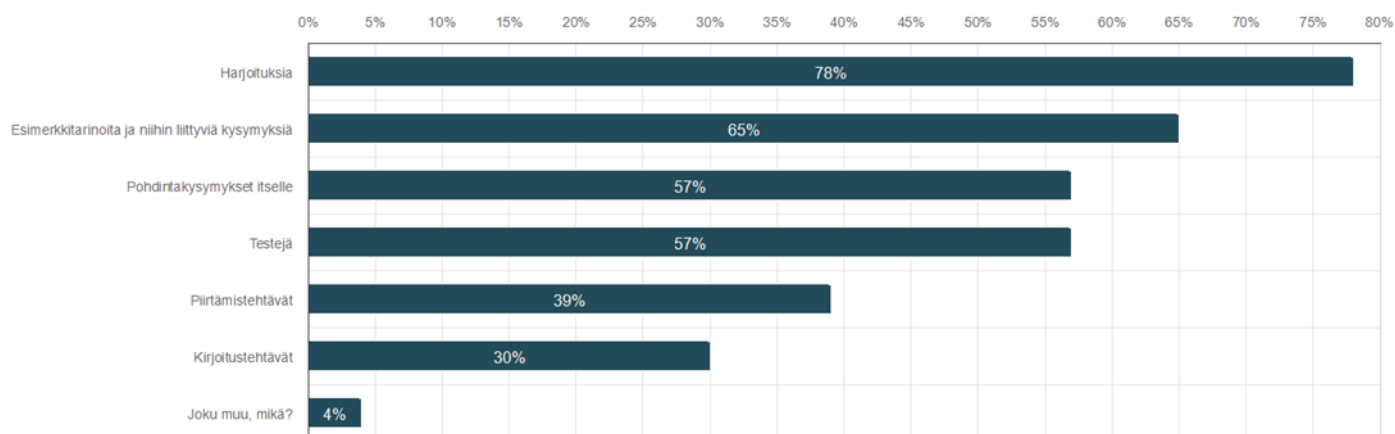
Pyysimme vastaajia valitsemaan kolme aihetta, joita he toivoisivat työkirjan käsittelevän. Selkeimmin esiin nousi omien tunteiden käsittely, jonka valitsi 25 vastaajaa (69 %). Seuraavaksi tärkeimpinä pidettiin selviytymiskeinoja vaikeissa tilanteissa, 18 vastausta (50 %), sekä rajojen asettamista läheiselle ja muiden nuorten kokemuksia ja tarinoita, molemmat 16 vastausta (44 %). Vaikka hajontaa oli tämän jälkeen enemmän, nämä neljä teemaa näyttäytyivät vastaajien mielestä keskeisimpinä.

Halusimme myös kartoittaa näkemyksiä siitä, millainen työkirjan tulisi olla. Eniten toivottiin helposti lähestyttävää työkirjaa, 29 vastausta (81 %). Toiseksi eniten toivottiin rentoa otetta, 26 vastausta (72 %), ja kolmanneksi eniten nuorta tukevaa sisältöä, 24 vastausta (66 %). Rohkaisevuus nousi neljänneksi toivotuimmaksi piirteeksi 22 vastauksella (61 %).

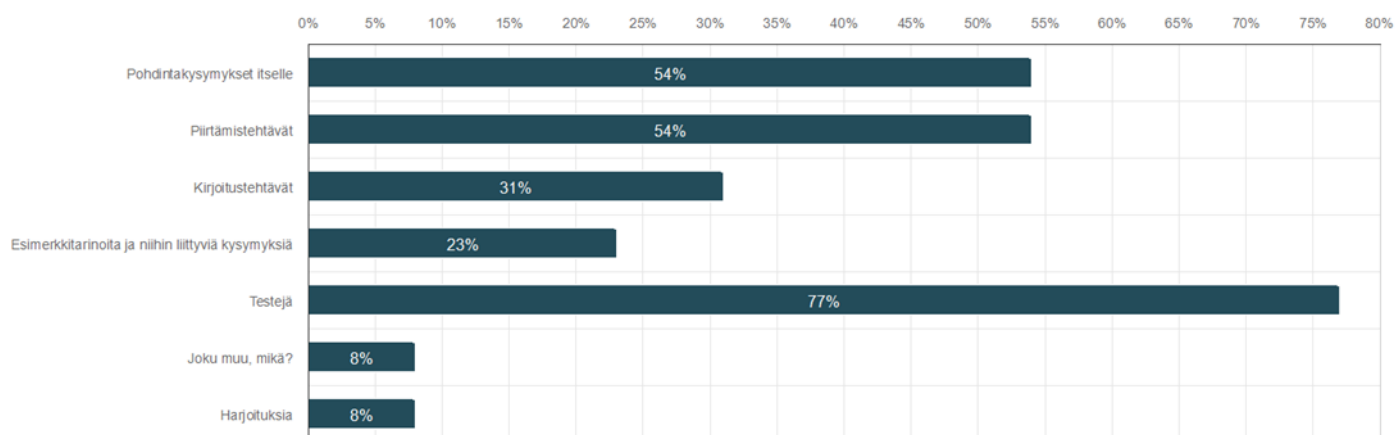
Halusimme vastaajien pohtia myös tehtävämuotoja, joiden avulla nuoret voisivat oppia ymmärtämään paremmin omia tunteitaan ja rajojaan. Tässä meillä oli kaksi kysymystä, jotka olivat sisällöltään samat, mutta suunnattu erikseen nuorille ja ammattilaisille.

Ammattilaisten vastauksissa (kuvio 2) eniten kannatusta saivat harjoitukset (18 vastausta, 78 %), esimerkkitarinat ja niihin liittyvät kysymykset (15 vastausta, 65 %) sekä testit ja pohdintakysymykset (molemmat 13 vastausta, 57 %). Nuorten vastaukset erosivat näistä hieman (kuvio 3): Testit olivat selkeästi suosituin vaihtoehto (10 vastausta, 77 %) ja pohdintakysymykset sekä piirtämistehtävät saivat molemmat seitsemän vastausta (54 %). Harjoituksia kannatti vain yksi nuori (8 %). Vastaukset osoittavat, kuinka nuorten ja ammattilaisten näkemykset voivat erota tehtävämuotojen suhteen.

Kuvio 2, Ammattilaisten vastaukset.



Kuvio 3, Nuorten vastaukset.



Toivoimme myös vastauksia siihen, mitä muuta vastaajat toivoisivat työkirjaan sisällytettävän. Eniten esiin nousi käytännön vinkit siitä, miten toimia vaikeissa tilanteissa (31 vastausta, 86 %). Toiseksi suosituimpana oli kannustavat viestit (21 vastausta, 58 %) ja kolmanneksi eniten toivottiin tilaa omille muistiinpanoille ja ajatuksille (20 vastausta, 56 %).

Pidimme visuaalisuutta erittäin tärkeänä osana työkirjan mielekkyyttä. Eniten toivottiin värikästä ja visuaalista ilmettä, molemmat saivat 21 vastausta (58 %). Kolmanneksi eniten toivottiin selkeää ulkoasua, 17 vastausta (47 %). Avoimeen vastauskohtaan saatiin myös yksittäinen kommentti: ”Ei liian monimutkainen ja räväkkä, vaan sellainen mieltä rauhoittava ja neutraali”.

Halusimme sisällyttää kyselyymme myös avoimia kysymyksiä. Ensimmäisessä kysymyksessä ammattilaisia pyydettiin kertomaan, miten he itse auttaisivat tai mitä he haluaisivat sanoa nuorelle, joka kantaa huolta läheisestään. Avoimissa vastauksissa nuoria rohkaistiin hakemaan tukea, puhumaan huolistaan ja muistamaan, etteivät he ole yksin. Vastauksissa korostui nuoren oikeus huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja se, ettei läheisen tilanne ole nuoren vastuulla. Vastauksissa korostui myös toivo, lohdutus, sekä omien tunteiden arvostaminen. Kokonaisuudessaan vastauksista nousi keskeisinä esiin välittäminen, ymmärrys ja usko siitä, että vaikeista tilanteista voi selvitä. Tämän avoimen kysymyksen vastauksia oli tarkoitus hyödyntää työkirjan sisällössä, mutta niiden sijoittelu ja esiin tuominen ei onnistunut toivotulla tavalla.

Viimeisen avoimen kysymyksen kautta vastaajilla oli mahdollisuus jakaa vapaasti ajatuksia, toiveita tai terveisiä työkirjaan liittyen. Vastaukset olivat kannustavia ja myönteisiä. Moni toi esiin, että työkirjan aihe ja sen kehittäminen koetaan tärkeäksi. Vastaajat arvostivat, että nuoria kuullaan osana työkirjan suunnittelua ja toivottivat tsemppiä työkirjan tekemiseen. Palautteet vahvistivat ajatusta siitä, että työkirjalle on tarvetta ja sen kehittämistä arvostetaan.

6.2.4 Työstövaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirrytään työstövaiheeseen, joka on kehittämishankkeessa toiseksi tärkein osuus (Salonen, 2013, s. 18). Työstövaihe on usein koko prosessin pisin ja vaativin osa, jossa kaikki hankkeen osa-alueet, kuten menetelmät, materiaalit, aineistot ja dokumentit tulevat konkreettisesti käyttöön. Vaihe voi olla kuormittava niille, jotka

vastaavat työskentelystä, mutta ammatillisen kasvun kannalta vaihe on tärkeä. Tässä vaiheessa saadulla ohjauksella, vertaistuellalla ja palautteella on iso rooli sekä kehittämistyön onnistumisen sekä tekijöiden kehittymisen kannalta.

Aloitimme työkirjan tehtävien suunnittelun kyselyn aineiston läpikäynnillä nostamalla esiin selvästi eniten kannatusta saaneet vastaukset. Hahmotimme vastauksia muistiinpanojen avulla ideoiden samalla tehtäviä. Muistiinpanoihin kokosimme alustavia ajatuksia tehtävistä suunnitellen jo hieman myös työkirjan visuaalista ilmettä.

Teimme tehtävien suunnittelua ajatellen selkeän työnjaon. Sovimme, että molemmat suunnittelemme itsenäisesti tietyn määrän tehtäväluonnoksia, joita vertailimme, yhdistelimme ja jatkojalostimme keskenään. Haimme inspiraatiota tehtäviin esimerkiksi MIELI ry, FinFami ry ja Mielenterveystalon nettisivuilta löytyvästä materiaalista, sekä muilta tukipalveluilta tarjoavilta sivustoilta. Erilaisten materiaalien läpikäynti auttoi meitä hahmottamaan työkirjan sisältöä. Tutkimme myös aiempia opinnäytetöitä, joiden toiminnallisena tuotoksena oli kehitetty työkirja. Tämä auttoi muun muassa visuaalisuuden suunnittelussa ja saimme hyviä ideoita myös tehtävien asettelua ajatellen.

Työkirjan varsinainen sisältö alkaa esittelysivulla, jossa kerrotaan työkirjan sisällöstä ja teemoista. Ensimmäisenä on tehtävä sivu: Mun rajat. Tässä tehtävässä pyritään saamaan nuoret miettimään ja sanoittamaan omia rajojaan läheissuhteissa. Tehtävässä pohditaan, mikä tekee rajaamisesta vaikeaa ja harjoitellaan rajojen asettamista keksimällä itselle rajalauseita.

Toinen tehtävämme, Hyvän mielen puutarha, liittyy myös rajaamisen taitoihin. Sivulla on kuviteltu puutarha, joka on rajattu aidalla. Aidan sisäpuolelle nuori voi kirjoittaa asioita, joista tulee hyvä mieli ja jotka tukevat hänen hyvinvointiaan. Aidan ulkopuolelle nuori voi kirjoittaa tai kuvittaa itseä kuormittavia asioita, joita ei halua päästää omaan hyvän mielen puutarhaansa.

Seuraavana työkirjassa tulevat kohdat Olet tärkeä ja Sun tilanne. Olet tärkeä sivulla on terveisiä hankkeen Huppu hahmoilta, sekä hanketyöntekijöiltä. Terveiset ovat kannustavia ja nuorta tukevia. Seuraavalla Sun tilanne sivulla nuori voi vapaasti pohtia omaa tilannettaan kirjoittaen tai kuvittaen. Kolmantena kohtana on Mitä nyt? -tehtävä. Tehtävässä on neljä

esimerkkitalannetta, jossa nuori saattaa tuntea olonsa turvattomaksi tai kuormittuneeksi. Tehtävä tarjoaa valmiita turvallisia keinoja, joiden avulla nuori voi helpottaa omaa oloaan. Seuraavassa tehtävässä on esimerkkitarinoita. Tässä tehtävässä on kaksi kuvitteellista tarinaa nuorista, jotka ovat kokeneet kuormittavia tilanteita läheistensä kanssa. Luettuaan tarinat seuraavalla sivulla esitetään 3 pohdintakysymystä tarinoihin liittyen.

Viidentenä tehtävänä on Selviytymistyylini testi, missä nuori voi tutustua millainen hänen oma ”selviytyjätyylinsä” on. Testissä on viisi väitettä, joissa jokaisessa on neljä vastausvaihtoehtoa. Vastausten myötä nuori saa selville onko hän toimija, keskustelija, pohdiske-
lija vai etäisyydenottaja.

Kuudentena ja viimeisenä tehtävänä on Huoneentaulu, jossa nuori saa suunnitella itselleen oman huoneentaulun. Huoneentaulun tarkoituksena on toimia muistilistana niistä asioista, jotka tuovat toivoa ja voimaa, kun asiat tuntuvat liian kuormittavilta. Nuorelle on annettu esimerkkejä voimalauseista, joita voi halutessaan käyttää omassa taulussaan. Viimeinen osuus tehtäväkirjassa on ”Polkua pitkin” -sivu, josta löytyy esimerkkejä erilaisista tukipalveluista, joihin nuori voi olla yhteydessä riippumatta siitä, kuinka suuri huoli hänellä on.

Pysyimme hyvin aikataulussa, vaikka itse tehtävien suunnittelu olikin aikaa vievä prosessi sen kestäen kesän 2025 läpi. Toimeksiantajan tarkistettua suunnittelemaamme tehtävät pääsimme vihdoinkin työstämään itse työkirjaa. Työkirjasta toivottiin eniten värikästä, visuaalista ja selkeää, muttei kuitenkaan liian räväkkää. Mielestämme onnistuimme tässä tavoitteessa luoden työkirjasta värikkään, mutta lempeän huomioiden hankkeen jo olemassa olevan visuaalisen ilmeen.

Työkirjan visuaalisuuden suunnitteluvaihe kuulosti aluksi helpolta ja mukavalta, mutta se osoittautuikin yllättävän työlääksi, mikä mielestämme johtui puhtaasti kokemattomuudesta vastaavien töiden tekemisessä. Myös tehtävien ja grafiikoiden asettelu työkirjaan vei odotettua enemmän aikaa ja loi oman haasteensa, sillä emme halunneet, että työkirjasta tulisi liian sekava. Tässä vaiheessa hyödynsimme tehtävien tiivistämisen tukena tekoälyä pilkkoen tekstejä pienempiin osiin, jotta työkirja olisi kokonaisuudeltaan mahdollisimman

selkeä sen käyttäjälle. Työkirja valmistui syyskuun 2025 aikana ja kokonaisuudessaan sen työstämiseen meni aikaa noin neljä kuukautta.

6.2.5 Tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos

Tarkistusvaihe on osa kehittämishankkeen jokaista vaihetta, mutta sen nostaminen omaksi vaiheekseen korostaa sen tärkeyttä (Salonen, 2013, s.18). Tässä vaiheessa mukana olevat toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja tekevät päätöksen, vaatiiko se vielä jatkokehittämistä vai voidaanko se siirtää suoraan viimeisteltäväksi. Tarkistus voi olla vaiheena hyvinkin lyhyt ja tapahtua myös vain kerran.

Kehittämistyöllämme on ollut kaksi tarkistusvaihetta. Tarkistusvaiheen ensimmäinen vaihe toteutui elokuun alussa, jolloin pidimme sovitun tapaamisen toimeksiantajan kanssa. Tapaamisessa käytiin läpi suunnittelemissamme tehtäviä työkirjaa varten. Saimme tehtävistä pääosin myönteistä palautetta ja suurin osa niistä hyväksyttiin sellaisenaan työkirjaan. Ainoastaan yhtä piirustustehtävää, joka liittyi omien rajojen pohtimiseen, toivottiin muokattavan, sillä tehtävän tarkoitus ei täysin välittynyt. Suunnittelemissamme tehtävässä omia rajoja oli tarkoitus hahmottaa ihmisen ääriivojen kautta. Tätä tehtävää jatkojalostettiin pitämällä idea samana ja tuloksena syntyi hyvänmielen puutarha.

Kokonaisuutena tapaaminen oli onnistunut ja saimme hyviä neuvoja työkirjan jatkosuunnitteluun. Ennen tapaamista olimme jo alustavasti suunnitelleet työkirjan värimaailmaa Canvassa. Alustava värimaailma sai myös myönteistä palautetta toimeksiantajalta. Meitä suositeltiin tutustumaan hankkeen Instagram tilin päivityksiin ja niissä käytettyyn värimaailmaan, jotta voisimme säilyttää visuaalisen yhteneväisyyden. Tapaamisen jälkeen toimeksiantaja lähetti sähköpostilla grafiikoita, joita saimme halutessamme hyödyntää työkirjan suunnittelussa. Samassa yhteydessä saimme myös tiedon fonteista, joita toimeksiantaja käyttää omissa julkaisuissaan. Näillä avuilla saimme hyvät puitteet luoda hankkeen visuaaliseen ilmeeseen yhteneväisen työkirjan. Työkirjassa käytetyt kuvat, kuten Huppu hahmo ja Sun tilanne -sivulla olevat eläinhahmot ovat hankkeen omia grafiikoita, muut grafiikat ovat Canvan omia.

Toinen tarkistusvaihe pidettiin lokakuun alussa Teams palaverina toimeksiantajan kanssa. Tässä vaiheessa toimeksiantaja oli jo käynyt läpi suunnittelemanne työkirjan ja tehnyt siihen omia muokkauksiaan vastaamaan paremmin heidän tarpeitaan, erityisesti pienryhmätyöskentelyn näkökulmasta. Toimeksiantaja oli muokannut työkirjasta muun muassa kannen asettelua, saatetekstiä, yhteystietoja sekä tehtävien sanamuotoja ja otsikoita. Lisäksi työkirjasta muokattiin Ammattilaisen terveiset sivu Olet tärkeä sivuksi. Kehittämässämme Ammattilaisen terveiset sivulla oli kyselystä nostettuja terveisiä ammattilaisilta nuorille. Tämä sivu jäi kuitenkin osaltaan vajavaiseksi, kun siinä ei ollut paljon muuta kontekstia terveisten ympärillä. Ajatus tämän kaltaisesta sivusta pidettiin kuitenkin hyvänä. Toimeksiantajan Olet tärkeä sivu sopii paremmin hankkeen visuaaliseen ilmeeseen ja toimii paremmin pienryhmätoiminnassa. Sivun värikkäämpi ja siinä on enemmän grafiikoita luomassa tunnelmaa. Tästä seuraava 'Sun tilanne' -sivu oli myös toimeksiantajan lisäämä. Siinä nuori saa vapaasti kertoa omasta tilanteestaan muistilapuille esimerkiksi piirtäen, kirjoittaen tai kiinnittäen kuvia.

Kaiken kaikkiaan palaute työkirjasta oli positiivista. Toimeksiantajan mukaan onnistuimme sisällyttämään työkirjaan kyselyssä esiin nousseet teemat. Kävimme yhdessä läpi työkirjan taittoon liittyviä asioita, sekä tekstin asettelua. Fonttikokoihin olisi kaivattu yhteneväisyyttä, sillä ne vaihtelivat hieman eri sivuilla. Lisäksi saimme hyviä vinkkejä jatkoa ajatellen. Lähetimme toimeksiantajalle lähes valmiin version työkirjasta. Meitä kannustettiin pyytämään palautetta jo varhaisemmassa vaiheessa, koska keskeneräisyys kuitenkin on osa prosessia, eikä kaiken tarvitse olla heti valmista. Tapaamisen lopuksi keskustelimme halustamme esitellä valmis työkirja toimeksiantajalle paikan päällä.

Viimeistelyvaihe saattaa kestää odotettua pidempään, joten sen toteuttamiseen kannattaa varata aikaa (Salonen, 2013, s. 18). Monelle sen työläys voi tulla yllätyksenä, sillä tässä vaiheessa viimeistellään sekä varsinainen kehittämistuotos, että opinnäytetyön raportti. Tuotos ja raportti yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön kokonaisuuden.

Oma viimeistelyvaiheemme oli varsin lyhyt ja ytimekäs. Tässä vaiheessa tarkastimme ja lähetimme toimeksiantajalle ehdotuksen, miten meidän mielestämme työkirjan sivut tulisi asetella painatusta ajatellen. Ehdotuksen yhteydessä sovimme päivämäärän, jolloin esittelisimme valmiin työn myös toimeksiantajalle ja muulle työryhmälle.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millainen työkirja tukisi parhaiten nuoria huolenkantajia nuorten ja nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten mielestä. Halusimme myös perehtyä huoleen ilmiönä erilaisten tutkimusta ja selvitysten kautta. Keräsimme tätä opinnäytetyötä varten tietoa mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivän henkilön läheisen näkökulmasta. Pyrimme tuomaan esiin erityisesti nuorten huolehtijoiden näkökulmaa ja sen erityispiirteitä. Nuoret huolenkantajat tarvitsevat tukitoimenpiteitä ja palveluita, jotka vähentävät heidän kokemaa kuormitusta eri elämänosa-alueilla (Brimblecombe, 2024, s. 12). Warpenius ym. (2013, s. 31–32) selvittivät, millaisia tukipalveluita juuri nuoret kaipaisivat. Vastauksissa nousi esiin päivystysluontoiset palvelut, mihin nuori voisi olla yhteydessä, kun hän tarvitsee tukea hankalaan kotitilanteeseensa. Myös kyselyssä nousi esiin toive tehtävästä, joissa nuorelle tarjottaisiin selviytymiskeinoja vaikeissa tilanteissa. Tämä toive on huomioitu muun muassa työkirjamme viimeisellä sivulla tarjoten nuorelle erilaisia paikkoja, joihin olla yhteydessä tilanteesta riippumatta.

Dam ja Hall (2016, s. 453) korostavat monien lasten kaipaavan mahdollisuutta keskustella omasta tilanteestaan ammattilaisten kanssa. Roine ym. (2010, s. 78) toteavat, ettei lapsella aina ole voimavaroja hakea itselleen apua ja perheen tilanteesta puhuminen voi hävettää. Puhumiseen tarvitaan rohkeutta, jota monella ei ole ilman ympäristöä, joka siihen tukee. Aikuisellekin tunteiden tunnistaminen voi olla hankalaa, niin sitä haastavampaa se on nuorille, jotka vasta opettelevat tunteiden käsittelyä. Tunteiden tunnistaminen voi olla nuorelle vaikeaa ja tunteet tunnetaan voimakkaina (Mieli ry, 2021). Työkirjamme tarjoaa nuorelle välineen, jonka avulla nuori voi pysähtyä oman hyvinvointinsa äärelle. Työkirjaa on mahdollista käyttää alan ammattilaisten kanssa, joten nuoren ei tarvitse jäädä tunteidensa kanssa yksin, joita tehtävät voivat nuoressa herättää. Alisaprojektin (i.a.) sivustolla nostettiin esiin, kuinka ammattilaisen rooli on tukea nuorta ottamaan konkreettisia askelia kohti omaa hyvinvointia ja tunnistamaan omat vahvuutensa potentiaalista ja juuri tämä onkin työkirjamme tarkoitus. Ammattilaisten ja tämän työkirjan avulla nuori saa uutta perspektiiviä omaan tilanteeseensa.

Rajaamisen tarve ja sen hyödyllisyys nousi esiin useissa tutkimuksissa. Kallio (2024, s. 44–45) toteaa, että rajaamisen tarpeellisuus ymmärretään, mutta siitä huolimatta se herättää negatiivisia tuntemuksia. Rimpiläinen (2025, s. 52–53) nosti esiin rajaamisen positiivisia puolia. Omaiset voivat saada osakseen paljon negatiivissävytteistä puhetta, mutta läheissuhteen rajaamisen jälkeen näille ei tarvitse enää altistua. Parhaimmillaan rajaaminen voi lisätä itsensä arvostamista. Rajaamisen tärkeys nousi esiin myös toimeksiantajalta, joka toivoi työkirjaan rajaamiseen liittyviä tehtäviä. Myös kyselyn vastauksissa rajaamisen tarve nousi esiin ja sisällyttimme työkirjaamme kaksi suoraan rajaamiseen liittyvää tehtävää.

Osallisuus oli yksi tärkeä teemamme tämän työkirjan tekemisessä. Lasten ja nuorten osallisuutta heidän omiin ja yhteiskunnallisiin asioihin on alettu tutkimaan yhä enemmän. Isola ym. (2017, s. 30–31) tutkivat nuorten osallisuuden kokemuksia ja nuoret kertoivat kokevansa elämänsä merkitykselliseksi silloin kun he kokevat olevansa tarpeellisia. Vastavuoroisuus ja kokemus merkityksellisyydestä koetaan tärkeänä. Myös Stenvall (2021, s. 51) keräsi tietoa kansallista lapsistrategiaa varten lasten ja nuorten omista näkemyksistä heidän kokemastaan osallisuudesta. Osallisuuden kokemus syntyy heidän mielestään hyväksytyksi tulemisesta ja turvallisuuden tunteesta. Näistä kokemuksista voi kehittyä luottamus siihen, että voi vaikuttaa asioihin. Osallisuuden teema nousi esiin etenkin työkirjan suunnitteluvaiheessa. Halusimme tarjota juuri nuorille räätälöityjä tehtäviä. Kuten jo aiemmin arvelimme nuorten vastaukset saattavat jäädä vähäisiksi. Halusimme hyödyntää myös ammattilaisten näkökulmaa.

Työkirjan vaikuttavuutta voidaan arvioida vasta, kun toimeksiantaja ottaa työkirjan käyttöön toiminnassaan. Koemme kuitenkin, että olemme saavuttaneet opinnäytetyölle asettamamme tavoitteet. Saimme luotua työväliseen, jonka ensisijainen tarkoitus on tukea nuoria ja keventää heidän taakkaansa huolehtijana.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita, joita eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan ovat rehellisyys, luotettavuus, vastuunkanto ja arvostus (Keiski ym., 2023, s.11). Opinnäytetyön aikana on huolehdittu sosiaalialan ammattieettisten perusteiden ja arvojen toteutumisesta opinnäytetyön eri vaiheissa. Näiden perusteiden ja arvojen keskeisiin periaatteisiin kuuluu ihmisoikeudet, ihmisarvo, sekä sosiaalinen oikeudenmukaisuus (Heikkinen, 2022, s. 7).

Tutkimuksen alkuvaiheessa laadimme toimeksiantajan kanssa tarvittavat lomakkeet, kuten valmistelu- ja yhteistyölomakkeen. Opinnäytetyö kuvaa työmme etenemistä ja sen eri vaiheita rehellisesti. Teoriaosuudessa olemme pyrkineet huomioimaan lähteiden ajantasaisuuden parhaalla mahdollisella tavalla, merkitsemään lähdeviitteet ja viittaukset oikeaoppisesti, sekä kunnioittamaan niiden alkuperäisiä kirjoittajia. Kaikki opinnäytetyön lähteet olemme etsineet ja hakeneet itse. Tekoälyn hyödyntämisestä on kerrottu ohjeiden mukaan opinnäytetyön johdanto -osiossa.

Opinnäytetyöhön liittyvä kysely toteutettiin täysin anonymisti, eikä siinä kerätty vastaajilta henkilötietoja. Kyselyn anonymiudesta, sekä tarkoituksesta kerrottiin kyselyn alussa olevassa saatetekstissä. Kyselystä saatua aineistoa on käytetty vain työkirjan kehittämistarvokseen. Kyselyn alussa kerrottiin kyselyn tarkoitus ja se, että kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Vastaajat saivat itse päättää mihin kysymykseen/kysymyksiin he halusivat vastata ja vastaamisen sai keskeyttää milloin tahansa. Kysely oli lyhyt ja se pyrittiin kohdentamaan etenkin nuorille. Anonyymi kysely lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska vastaajat saavat kertoa näkemyksiään ilman pelkoa siitä, että heidät tunnistettaisiin.

Kyselyn tuloksia ei ole muunneltu, vääristelty tai valikoitu. Luotettavuutta lisää myös se, että aineisto on kerätty tutkimuksen kohderyhmältä, sekä kohderyhmän kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut sujuvaa prosessin alusta loppuun ja toimeksiantajan tarpeet ovat huomioitu kehittämistyössä.

7.3 Jatkokehitysideat ja hyödynnettävyys

Opinnäytetyöprosessin aikana saavutettavuus on ollut usein puheenaiheena. Toimeksiantajalta ei tullut meille vaatimuksia saavutettavuuden puolesta. Otimme sen kuitenkin huomioon esimerkiksi selkeillä väreillä ja niiden keskinäisillä kontrasteilla ja onnistuimme mielestämme hyvin. Jos saavutettavuutta miettii yleisellä tasolla, työkirja olisi pienellä vaivalla käännettävissä englanniksi, mikä lisäisi monikäyttöisyyttä huomattavasti.

Työkirjaan liittyvänä jatkotutkimuksena voisi tutkia ja selvittää miten työkirjan käyttö on vaikuttanut niihin nuoriin, jotka ovat sitä käyttäneet. Olisi kiinnostavaa tietää, onko työkirjalla ollut vaikutusta nuorten kokemaan huoleen ja kuormitukseen ja lisäksi työkirja nuorten osallisuutta ja hyvinvointia, niin kuin sen alkuperäinen tavoite oli. Työkirjan käytöstä voisi kerätä kokemuksia myös ammattilaisten näkökulmasta käsin. Voisi myös tutkia, olisiko työkirjan käyttöä mahdollista laajentaa toimeksiantajan ulkopuolelle.

Monia työkirjassa olevia tehtäviä on mahdollista käyttää yksittäisinä harjoituksina. Ne ovat yleispäteviä sellaisenaan ammattilaisille ja nuorille, myös hankkeen pienryhmän ulkopuolella. Lähes jokainen harjoitus on myös helposti muokattavissa sopimaan eri asiakasryhmille. Työkirjassa oleva Polkua pitkin -sivu kertoo, mihin tahoihin ottaa yhteyttä ja miten, riippumatta siitä kuinka suuri huoli on. Tämä kyseinen sivu voisi toimia hyvin julisteena esim. nuorisotiloilla tai koulujen ilmoitustauluilla.

Työkirjaa olisi voinut lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan myös monialaisena yhteistyönä. Tätä toiminnallista opinnäytetyötä olisi pystynyt tekemään yhteistyönä esimerkiksi opiskelijoiden kanssa, jotka opiskelevat graafista suunnittelua tai muuta luovaa alaa. Nuoria olisi mahdollista osallistaa myös työkirjan visuaaliseen ulkoasuun ja antaa heidän suunnitella työkirja täysin oman näköisekseen. Saimme Webropol kyselymme avoimeen vastaukseen myös vinkin hyödyntää Nuori Taide -nuorten foorumin kuvittajia ja graafikoita. Tehdessämme opinnäytetyötä kuitenkin ilman budjettia emme tätä hyödyntäneet.

7.4 Oppimisprosessi

Meillä molemmilla on monipuolinen kokemus sosiaalialalta, erityisesti lastensuojelun kentältä. Kokemuksemme antoi hyvän pohjan kehittämistyölle ja pääsimme hyödyntämään

osaamistamme käytännössä. Työskentely erilaisten asiakasryhmien ja moniammatillisten tiimien kanssa on kehittänyt hahmotuskykyämme kokonaisuuksia ajatellen ja koemme tästä olleen hyötyä myös työkirjan suunnittelussa.

Opinnäytetyöprosessin ja työkirjan suunnittelun aikana olemme päässeet haastamaan omia sosionomin kompetenssejamme, kuten eettistä osaamista sekä asiakastyö ja palvelujärjestelmäosaamista. Olemme pyrkinneet suunnittelemaan eettisesti turvallisen ja arvopohjaisen työkirjan, että sitä käyttävän nuoren ei tarvitse pelätä häpeää tai syrjintää. Asiakastyön osaamista suunnittelussa haastoi se, että tehtävien tulisi vahvistaa nuoren voimavaroja ja osallisuutta, eikä vain käsitellä huolta yleisellä tasolla. Pidimme myös mielessä sen, miten ammattilainen voi käyttää kirjaa työskennellessään nuoren kanssa. Palvelujärjestelmä osaamisessa taas täytyi varmistaa, että työkirjassa annettu tieto palveluista ja saatavilla olevasta tuesta on oikeaa, ajantasaista ja helposti ymmärrettävää. Työkirjassa olevalla ”Polkua pitkin” -sivulla pyrimme esittelemään nuorille saatavilla olevia tukipalveluita selkeästi ja saavutettavasti. Kehittämisosuamistamme haastettiin koko prosessin ajan, koska tämänkaltainen kehittämistyö oli meille molemmille uusi tuttavuus. Huomioimme asiakaslähtöisyyden osallistamalla työkirjan suunnitteluun nuoret, sekä alan ammattilaiset. Meidän täytyi myös tarkastella omaa työskentelyämme ja kaikkea suunnittelemaamme itsekriittisesti.

Tämä opinnäytetyö oli meille molemmille ensimmäinen näin laaja kokonaisuus, jonka suunnittelimme ja toteutimme täysin itse. Saimme työkirjan suunnitteluun paljon vapautta, mikä oli mukavaa, mutta myös haasteellista. Aikataulun suhteen toimeksiantajalta ei tullut varsinaista painetta, vaan saimme suunnitella työskentelyä oman valmistumistavoittemme mukaan. Jälkikäteen mietimme, olisiko työnteko ollut sujuvampaa, jos toimeksiantajalta olisi tullut työkirjan valmistumiseen tiukempi aikaraja. Toisaalta vapaus antoi tilaa luovuudelle ja vapaudesta huolimatta pysyimme omassa aikataulussamme.

Yhteistyömme työparina toimi alusta asti mutkattomasti. Meillä oli työn suhteen yhteiset tavoitteet ja samankaltainen ote tekemiseen, mikä teki yhteisestä työskentelystä sujuvaa. Keskinäinen kommunikaatiomme oli avointa ja uskalsimme jakaa ideoita, myös erimielisyyksiä hyvin matalalla kynnyksellä. Vastuut jakautuivat pääosin tasaisesti, mutta elämään

mahtui matkan varrella myös yllätyksiä. Näissä tilanteissa toinen otti enemmän vastuuta. Koimme tämän kuitenkin vain vahvistavan meitä työparina.

LÄHTEET

Aalberg, V., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Kumpulainen, K. (2025). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria* (4., uudistettu painos.). Kustannus Oy Duodecim.

Alisa-projekti. (i.a.-a). *Ammattilaisen opas nuoren hoivaajan kanssa työskentelyyn.*

<https://www.alisaprojekti.fi/opas-ammattilaiselle-nuoren-kanssa-tyoskentelyyn/>

Alisa-projekti. (i.a.-b). *Sairastuneen vanhemman kanssa työskentely.* <https://www.alisaprojekti.fi/opas-ammattilaisille-sairastuneiden-vanhempien-kanssa-tyoskentelyyn/>

Brimblecombe, N., Stevens, M., Gowen, S., Skyer, R., & Moriarty, J. (2024). *Understanding the unmet support needs of young and young adult carers and their families.* PLOS ONE, 19(9), artikkeli e0310766. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0310766>

Dam, K., Hall, E. (2016). Navigating in an unpredictable daily life: A metasyntesis on children's experiences living with a parent with severe mental illness. ResearchGate. Scandinavian Journal of Carin Sciences, 30(3). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/scs.12285>

FinFami ry. (i.a.-a). *Huoli.* <https://oppaat.finfami.fi/huoli/>

FinFami ry. (i.a.-b). *Älä sulje silmiäsi lapsiomaisilta.* <https://finfami.fi/alasuljesilmiasi/>

FinFami ry. (2016). *ABC-Opas omaiselle.* <https://oppaat.finfami.fi/wp-content/uploads/sites/36/ABC-opas-omaiselle.pdf>

FinFami Uusimaa ry. (2020). *Omaisien opas.* https://www.finfamiuusimaa.fi/wp-content/uploads/sites/12/Omaisien_opas_2020_A5_pien.pdf

Heikkinen, A. (2022). *Arki, arvot ja etiikka: Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet* (3. painos). Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry.

Helenius, J., Sihto, T., Hokkila, K., Ervasti, E., Nummelin, P. & Kivimäki, H. (2024). *Läheistään hoivaavien 8.- ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi: Kouluterveyskyselyn 2023 tuloksia*. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150133/URN_ISBN_978-952-408-437-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Helin., V. (i.a). *Kun toisesta ihmisestä herää huoli*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/kun-toisesta-ihmisesta-heraa-huoli/>

Huhtanen, K., & PS-kustannus. (2007). *Kun huoli herää: Varhainen puuttuminen koulussa*. PS-kustannus.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö* (5., uudistettu painos. Sanoma Pro Oy.

Immonen, T., Ahonen, J. (2002). *Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Mielekäs elämä -ohjelma. Mielenterveyden ja työllistymisen edistämisen asiantuntijaryhmän julkaisu*. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201309236162>

Isola, A-M., Kaartinen H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kallio, J. (2024). *"Rajaaminen on pelastanut oman, sekä lasteni elämän": Diskurssianalyysi läheissuhteiden rajaamisesta mielenterveys- ja päihdeomaisten selviytymiskeinona* [pro gradu -työ, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/155982>

Keiski, R.L, Tutkimuseettinen neuvottelukunta, & Keiski, R. L. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.

Kotovirta, E., Markkula, J. Pajula, M., Paavola, M., Honkanen, R., & Tuominen, I. (2021). *Päihde- ja riippuvuusstrategia. Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030*. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163002/STM_2021_17.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Krogerus, M. (2020). *Mielenterveysomaisten tarinoita omasta toipumisestaan* [pro gradu -työ, Itä-Suomen yliopisto]. <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/233af4db-22c5-4570-919b-f65c95ef5774/content>

Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N., & Stengård, E. (2013). *Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa: Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit*. Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lavila, P. (2023). *Ihmiskeskeinen vaikuttavuuslaskenta – Miten voimme lisätä yhtäaikaista hyvinvointia ja säästöjä*. <https://synesis.fi/hallinta/wp-content/uploads/2023/04/Ihmiskeskeinen-vaikuttavuuslaskenta.pdf>

Martikainen, L. (2015). *Mitä se sulle kuuluu: Nuoren elämän valinnat puntarissa*. [United Press Global].

Mielenterveystalo. (i.a). *Läheisen oma hyvinvointi ja mielenterveys*. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/laheisen-oma-hyvinvointi-ja-mielenterveys>

Mieli Ry. (2023). *Nuoruusikä*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/nuoruusika/>

Nivala, E. (14.4.2021). Kansalaisyhteiskunta. <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuuden-moninaisuus/>

Nivala, E., Rynänen, S., & Gaudeamus oy. (2019). *Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillistä yhteiskuntaa*.

Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>

Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. (2009). *Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. WSOYpro.

Page, N., Czuba, C. (1999). Journal of Extension. *Empowerment: What is it?* <https://archives.joe.org/joe/1999october/comm1.php>

Piironen, H. (4.3.2024). Dialogi. *Voimaannuttava lähestymistapa yksilöiden elämänhallintaan*. <https://dialogi.diak.fi/2024/03/04/voimaannuttava-lahestymistapa-yksiloiden-elaman-hallintaan/>

Pirkanmaan Finfami ry. (i.a.-a). *Tietoa yhdistyksestä*. <https://www.finfamipirkanmaa.fi/tieto-yhdistyksesta/>

Pirkanmaan Finfami ry. (i.a.-b). *Huppu huolehtivat nuoret -hanke*. <https://www.finfamipirkanmaa.fi/huppu/>

Pirkanmaan Finfami ry. (i.a.). *Älä sulje silmiäsi lapsiomaisilta*. <https://finfami.fi/alasuljesilmiasi/>

Pulkkinen, L., Ahonen, T., Ruoppila, I., Aunola, K., & PS-kustannus. (2023). *Ihmisen psykologinen kehitys* (10., uudistettu painos.). PS-kustannus.

Raivio, H., Karjalainen, J. (2013). *Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?* Jyväskylän ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rimpiläinen, O-P. (2025). "Olen loppuun kulunut ihmisraunio" - Tutkimus mielenterveys- ja päihdeomaisten hyvinvoinnista [pro gradu –tutkielma, Lapin yliopisto] https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/66440/Rimpilainen_Olli-Pekka.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ringbom, H., & Jurvansuu, S. (2019). Rakkautta, vihaa, pelkoa ja toivoa – mielenterveys ja päihdeomaisten tunteet läheistä kohtaan. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 7/2019. https://tiedostot.a-klinikksaatio.fi/tutkittua/tietopuu_katsauksia_7_2019_mielenterveys-ja_paihdeomaisten_tunteet_laheistaan_kohtaan.pdf

Roine, M., Ilva, M., & Takala, J. (toim.). (2010). Lapsuus päihteiden varjossa: Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä (A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57). A-klinikkasäätiö. https://lasinenlapsuus.fi/wp-content/uploads/sites/5/2023/05/lapsuus_paihteiden_varjossa- vanhempien_paihteidenkaytosta_karsiivat_lapset.pdf

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminalliseen opinnäytetyöhön: *Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. Turun ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/821112/isbn9789522163738.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Savolainen, J., Kivimäki, A., & Vikman, M. (2023). *Mielenterveys- ja päihdehoitotyö*. Sanoma Pro Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2024). *Sosiaalipalvelut*. <https://stm.fi/sosiaalipalvelut>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. <https://www.finlex.fi/eli?uri=http://data.finlex.fi/eli/sd/2014/1301/ajantasa/2025-06-27/fin>

Stenvall, E. (2021). *Lasten ja nuorten osallisuus kansallisessa lapsistrategiassa. Lasten ja nuorten näkökulmia osallisuudesta (3.painos)*. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5438-0>

Takala, J., Ilva, M. (2012). *Mikä suojaa nuorta aikuisten alkoholinkäytön aiheuttamilta haitoilta*. Yhteiskuntapolitiikka [2966]. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102927/takala.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tamminen, N. (i.a.). *Aamukahvit ammattilaisille. Nuoret mielenterveys ja päihdeläheiset*. Finfami Ry. <https://omaishoitajat.fi/wp-content/uploads/2023/11/V-S-FinFami-nuoret-hoivaajat.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (27.5.2024). *Keskeisiä käsitteitä*. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2010/1326>

- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon*. Tampere University Press.
- Valtavaara, A. (2009). *Huolena huolehtiminen*. Kirjapaja.
- Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Tammi.
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.
- Vorma, H., T., Larivaara, M., & Kosloff, A. (2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Warpenius, K. (2021). *Alkoholi-, tupakka-, huumausaine- ja rahapelitilanne Suomessa: Päihde- ja riippuvuusstrategian taustaselvitys*. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141160/URN_ISBN_978-952-343-622-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Warpenius, K., Holmila, M., & Tigerstedt, C. (2013). *Alkoholi- päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle*. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL). https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104454/THL_TEE2013_014_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

LIITTEET

Liite 1. Webropol -kyselyn kysymykset

Liite 2. Toimeksiantajan Instagram tilillä jaettu kuva kyselystä

Liite 1. Webropol -kyselyn kysymykset**Perusraportti****Työkirjan sisältö -kysely****Vastaajien kokonaismäärä: 36****Oletko nuori vai nuorten kanssa työskentelevä ammattilainen?****Vastaajien määrä: 36**

	n	Prosentti
Nuori (13-29v)	7	19,4%
Nuorten kanssa työskentelevä ammattilainen	29	80,6%

Millaisia asioita toivoisit käsiteltävän työkirjassa? Valitse 3 sinulle tärkeintä**Vastaajien määrä: 36, valittujen vastausten lukumäärä: 119****n** **Prosentti**

Omien tunteiden käsittely	25	69,4%
Rajojen asettaminen läheiselle	16	44,4%
Selviytymiskeinot vaikeissa tilanteissa	18	50,0%
Mistä voi saada apua ja tukea	12	33,3%
Miten kertoa tilanteesta luotettavalle aikuiselle	11	30,6%
Muiden nuorten kokemuksia ja tarinoita	16	44,4%
Miten läheisen mielenterveys- ja päihdehaasteet näkyvät arjessa	7	19,4%
Itsestä huolehtiminen	14	38,9%
Jotain muuta, mitä?	0	0,0%

Lisätekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot Teksti

Millainen haluaisit työkirjan olevan? Valitse sinulle mieluisat vaihtoehdot

Vastaajien määrä: 36, valittujen vastausten lukumäärä: 118

n Prosentti

Asiallinen	3	8,3%
Informatiivinen	14	38,9%
Rohkaiseva	22	61,1%
Nuorta tukeva	24	66,7%
Rento	26	72,2%
Helposti lähestyttävä	29	80,6%
Avoin vastaus	0	0,0%

Millaisten tehtävien kautta haluaisit oppia ymmärtämään paremmin omia tunteitasi ja rajojasi?

Vastaajien määrä: 13, valittujen vastausten lukumäärä: 33

	n	Prosentti
Pohdintakysymykset itselle	7	53,8%
Piirtämistehtävät	7	53,8%
Kirjoitustehtävät	4	30,8%
Esimerkkitarinoita ja niihin liittyviä kysymyksiä	3	23,1%

Testejä	10	76,9%
Joku muu, mikä?	1	7,7%
Harjoituksia	1	7,7%

Millaisten tehtävien kautta nuori voisi oppia ymmärtämään paremmin omia tunteitaan ja rajoja?

Vastaajien määrä: 23, valittujen vastausten lukumäärä: 76

	n	Prosentti
Pohdintakysymykset itselle	13	56,5%
Piirtämistehtävät	9	39,1%
Kirjoitustehtävät	7	30,4%
Esimerkkitarinoita ja niihin liittyviä kysymyksiä	15	65,2%
Testejä	13	56,5%
Harjoituksia	18	78,3%
Joku muu, mikä?	1	4,3%

Mitä muuta sisältäisit työkirjaan?**Vastaajien määrä: 36, valittujen vastausten lukumäärä: 87**

	n	Prosentti
Tilaa omille muistiinpanoille ja ajatuksille	20	55,6%
Motivaatio-sitaatteja	15	41,7%
Käytännön vinkkejä miten toimia vaikeissa tilanteissa	31	86,1%
Kannustavia viestejä	21	58,3%
Jotain muuta, mitä?	0	0,0%

Millainen ulkoasu olisi mielestäsi kiva?**Vastaajien määrä: 36, valittujen vastausten lukumäärä: 85**

	n	Prosentti
Värikäs	21	58,3%
Visuaalinen	21	58,3%

Yksinkertainen	9	25,0%
Selkeä	17	47,2%
Sarjakuvamainen tai kuvitettu	13	36,1%
Ei väliä, kun sisältö on hyvä	3	8,3%
Avoin vastaus	1	2,8%

Liite 2. Toimeksiantajan Instagram tilillä jaettu kuva kyselystä

