

OLEN

VOIMAKAS

Voimavarakeskeisen tuen työtapoja Voimakas-projektissa 2012 - 2015.



TYYNELÄ  
VOIMAKAS-PROJEKTI

[www.tyynela.fi](http://www.tyynela.fi)



# Sisältö

<b>Johdanto</b> .....	4
<b>Nuoren arkeen jalkautuva tuki</b> .....	5
- Kuusi koostettua case-kuvausta.....	6
<b>Voimavarakeskeinen nuorten ryhmätoiminta</b> .....	12
- Seitsemän tiivistä ryhmäkuvausta.....	14
<b>Voimavarakeskeiset työvälineet nuorten kanssa työskentelyssä</b> .....	22
- Muutosvaihemalli.....	23
- Voimavaroja muutokseen.....	24
- Voimavaroja muutokseen ohjevihko.....	29
- Päihteidenkäytön hyödyt ja haitat.....	33
- Kysymyskortteja ehkäisevään päihdetyöhön.....	35
- Arjen onnen ympyrä.....	42
- Tyytyväisyyden ja muutoksentarpeen pohdintaan.....	43
- Hyvä ja turvallinen arki.....	44
- Mielialatesti.....	45
- Millainen minä olen?.....	46
- Olen oman elämäni tähti!.....	47
- Tunteiden tunnistaminen.....	48
- Nuoren hyvinvoinnin checklist.....	49
- Hyvinvoinnin talo.....	50
- Hyvinvoinnin talon kuntokartoitus.....	51
- Stressi ja suorituspainheet.....	53
<b>Loppusanat</b> .....	54
<b>LIITE: Linkkivinkkejä</b> .....	55

# Johdanto

Kädessäsi on Voimakas-projektissa (2012 – 2015) nuorten kanssa työskentelyyn kehitetyistä voimavarakeskeisen tuen työtavoista lopputuotteeksi koottu työkirja. Voimakas-projekti oli Kehittämiskeskus Tyynelän hallinnoima ja Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kehittämisprojekti, jonka kohderyhmänä olivat 15–25 -vuotiaat mielenterveys- ja päihdehaittoja kokevat nuoret sekä heidän kanssaan työskentelevä verkosto. Tavoitteena oli kehittää yhdessä paikallisten toimijaverkostojen kanssa nuorten kanssa tehtävää työtä nuoren voimavaroja ja osallisuutta vahvistamaan sekä nuoren omia tavoitteita korostavaan suuntaan. Yhteisellä työllä haluttiin varmistaa kehitettyjen toimintojen paikkakuntakohtainen sopivuus ja käytäntöön juurtumisen mahdollisuus. Yhteistyöllä vahvistettiin myös nuorten osallisuutta toiminnan sisältöjen kehittämisessä ja nuoruuden näkökulmien esille tuomisessa. Projekti toimi Savonlinnassa, Varkaudessa, Juvalla, Joroisissa ja Rantasalmella.

Projektin toimintamuotoina olivat nuoren arkeen jalkautuva asiakastyö, yhteistyössä paikkakuntien työntekijöiden kanssa suunnitellut ja toteutetut nuorten ryhmätoiminnot sekä muu tiivis verkostoyhteistyö. Sekä nuorilta että verkostokumppaneilta kerättiin toiminnasta ja työmenetelmistä palautetta, jota hyödynnettiin kehittämistyössä.

Tässä työkirjassa on kuvattu projektissa kehitettyjä voimavarakeskeisen tuen työtapoja vinkiksi ja tueksi nuorten parissa työskenteleville. Alussa on esimerkkejä nuoren arkeen jalkautuvasta tuesta, sitten kuvauksia yhteistyössä toteutetuista nuorten ryhmätoiminnoista sekä kokoelma projektissa sovellettuja ja kehitettyjä työvälineitä nuorten kanssa tehtävään työhön. Lopun liitteeseen on kerätty myös hyödyllisiä linkkivinkkejä. Lisätietoja Voimakas-projektista, tehdystä kehittämistyöstä sekä tässä kuvatuista toimintamuodoista saa Kehittämiskeskus Tyynelästä [www.tyynela.fi](http://www.tyynela.fi).

Lisänä työkirjassa on nuorten tekemiä kuvia, joihin he kirjoittivat missä ovat hyviä tai mitä osaavat sekä mitä he toivovat. Kuvia tehtiin sekä nuorten ryhmissä että yksilöasiakkaiden kanssa. Kuvatehtävän avulla keskusteltiin nuorten kanssa voimavaroista ja tulevaisuuden suunnitelmista ja haaveista. Tämä oli Voimakas-projektissa peruslähtökohta kaikessa nuorten kanssa tehdyssä työssä.

Nuoret toivovat arvostavaa, aitoa kohtaamista ja kokonaisvaltaista tukea, joka on helposti saatavilla. Yhteistyöllä ja nuoren tavoitteista lähtevällä, voimavaroja tukevalla työskentelyllä pystytään vahvistamaan nuoren motivaatiota hyvinvointia edistäviin muutoksiin. Voimakas-projektin väliseminaarin otsikon sanoin: Nuorissa on voimaa – Vahvistetaan sitä! Toivottavasti tästä työkirjasta on iloa ja hyötyä nuorten kanssa tehtävässä tärkeässä työssä.

24.9.2015

Yhteistyöstä kiittäen,

Piia Immonen, Riitta Niemi ja Kirsi Eronen / Johanna Tarvainen (Rautpalo)

# Nuoren arkeen jalkautuva tuki

Projektissa tehty asiakastyö tapahtui aina yhteistyössä verkoston kanssa. Verkoston työntekijä otti projektiin yhteyttä siinä vaiheessa, kun ilmeni tarvetta arkeen jalkautuvalle lisätuelle. Nuorelle tuen vastaanottaminen oli vapaaehtoista. Työskentelyn lähtökohtana olivat nuoren tavoitteet sekä nuoren voimavarojen ja muutostoiveiden kartoittaminen. Ensimmäinen tapaaminen pidettiin yhdessä nuoren ja hänen työntekijänsä kanssa. Alaikäisen kohdalla myös huoltaja oli mukana. Yhteistyötä varten nuori ja projektityöntekijä allekirjoittivat sopimuksen. Nuoren omat tavoitteet, työntekijän näkökulmat sekä projektityöntekijän tehtävät kirjattiin yhteisesti. Nuori allekirjoitti luvan siitä, kenen kaikkien yhteistyötahojen kanssa projektityöntekijällä oli lupa olla yhteyksissä. Lisäksi sovittiin, milloin samalla kokoonpanolla kokoonnuttiin uudelleen seurannan merkeissä. Nuoria tavattiin usein heidän kotonaan, mutta myös muissa nuorten sosiaaliseen ympäristöön kuuluvissa paikoissa. Nuoren tavoitteista riippuen hänen kanssaan tehtiin kävelylenkkejä tai käytiin vaikka ongella, tuettiin nuorta arjen hallinnassa ja käytännön asioiden hoidossa sekä pohdittiin kaikenlaisia arkiseen elämään liittyviä asioita.

Projektissa kerättiin nuorilta kokemuksia mm. tuen tarpeista. Nuorten mielestä hyvä tuki oli kuuntelua, kannustamista sekä rinnalla kulkemista ja avun tarjoamista arkisiin asioihin. Ammattilaisilta nuoret toivoivat avun tuomista lähelle, elämäntilanteen kokonaisvaltaista huomioimista ja nuoren kohtelemista oman elämänsä päähenkilönä. Nuoren arkeen jalkautuvalle tuella sekä ryhmätoiminnoilla vastattiin näihin nuorten toiveisiin. Palautteen mukaan valtaosa nuorista piti keskusteluja ja ohjattuja ryhmätapaamisia erittäin tai melko hyvinä. Nuoret kokivat tulleen kokonaisvaltaisesti huomioituksi sekä saaneensa kaipaamaansa tukea ja ohjausta oikeiden palvelujen ääreen. Heidän mielestään projektityhteistyö lisäsi toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen ja toi tasapainoa elämään.

Läheiset ovat yksi tärkeä yhteistyötaho nuorten kanssa tehtävässä työssä. Projektissa kohdattiin ja kuultiin myös nuorten läheisiä sekä kerättiin nuorilta tietoa siitä, ketä he kokevat läheisikseen, mitä tukea he ovat läheisiltä saaneet ja mitä tukea heiltä toivoisivat. Projektissa huomattiin kuinka pieni monen nuoren läheisverkosto on. Vanhemmat saattoivat asua kaukana tai olivat kuolleet tai heidän oma tilanteensa oli sellainen, ettei resursseja nuoren tukemiseen löytynyt. Monella nuorella ei myöskään ollut tukea antavia ystävyysuhteita. Nuorilla saattoi olla taustalla koulukiusaamista, erilaisuuden kokemuksia tai puutteelliset sosiaaliset taidot, jolloin ihmissuhteiden luominen on haasteellista. Monen nuoren kaverisuhteita leimasi päihteiden käyttö. Näiden asioiden vuoksi projektin asiakkuuteen ohjatut nuoret tarvitsivat projektityöntekijästä ihmistä, joka oli läsnä, kuunteli, auttoi konkreettisissa arjen asioissa ja tsemppasi kohti tavoitteita.

Verkostolle nuoren arkeen jalkautuva lisätuki tarjosi työparin sekä lisänäkökulmia nuoren arkeen. Käytettävissä olevat resurssit täysi-ikäisten nuorten tiiviiseen tukemiseen ovat vähäiset kunnallisissa palveluissa. Jalkautuva työ on osoittautunut tulokselliseksi toimintatavaksi kohderyhmän nuorten kanssa työskenneltäessä, ja jalkautuva työote on viime vuosina kasvanut sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Koska projektin kohderyhmä oli laaja, yhteistyöhön ohjautui monenlaisia nuoria erilaisissa elämäntilanteissa ja tuen tarpeissa. Toisaalta taas projektipaikkakuntien verkostoissa ja palvelutarjonnassa oli eroja, ja siitä syystä yhteistyön mahdollisuudet ja toimintamuodot muotoutuivat aina paitsi nuori- myös paikkakuntalähtöisesti.

Seuraavassa on kuusi koostettua esimerkkiä projektin arkeen jalkautuvasta tuesta. Kuvaukset ovat siis koosteita yhteistyöstä useamman nuoren kanssa, joten on tärkeä huomata, ettei mikään kuvauksista henkilöidy keneenkään yhteen, todelliseen nuoreen.

# Kevyesti tuettu Jenni

## ALKUTILANNE

- 19v. ylioppilas, ilman opintopaikkaa. Muuttanut asumaan yksin. Väsymystä, pettymystä, ujoutta, yksinäisyyttä.
- Sai työharjoittelupaikan. Avautui ongelmistaan sosiaalityöntekijälle, joka kutsui projektin mukaan.
- Yhteistyön tavoitteiksi määriteltiin kotoa ulos suuntautuminen, tuki arjessa jaksamiseen sekä rohkaistuminen ajatusten vaihtamiseen esimerkiksi tulevaisuuden suunnitelmiin liittyen.

## PROJEKTIN TUKI (n. 3 1/2 kk)

- Viikoittaiset tapaamiset, ensin kahvilassa. Pohdittiin mielihyväasioita, rentoutumisen tapoja, stressiä, väsymisen merkkejä ja toimintavaihtoehtoja. Kysymyksiä, kuuntelua ja kannustusta.
- Kävelylenkit jutellen ja etsien rentouttavia maisemia.
- Tsempattiin työharjoitteluun, tulevaisuuden suunnitteluun ja uusiin pääsykokeisiin valmistautumiseen.
- Autettiin uuden asunnon etsimisessä, järjestettiin kontakti etsivän ntt:n kanssa uudella paikkakunnalla. Yhteydenpitoa vielä muuton jälkeen.

## TULOKSIA JA VAIKUTUKSIA

- Sai tukea ja kannustusta toivomiinsa asioihin sekä ihmisen, jonka kanssa lähteä liikkeelle ja jutella.
- Yhdessä liikkuminen kannusti lisäämään liikuntaa.
- Yleinen jaksaminen kohentui ja uskalsi puhua vanhemmilleen asioistaan.
- Sai tukea pääsykokeisiin valmistautumisessa ja tulevaisuuden vaihtoehtojen pohdinnassa. Opiskelupaikka avautui varasijalta.
- Sai apua asunnon haussa ja pääsi muuttamaan opiskelupaikkakunnalle. Jatkotuki helpotti sopeutumista. Aloitti opinnot ja tutustui opiskelukaveriin.

## MONIALAINEN YHTEISTYÖ

- Yhteistyön suunnittelu sosiaalityöntekijän ja nuoren kanssa. Nuorelta lupa tietojen vaihtoon.
- Uusi yhteistapaaminen kolmen kk:n kuluttua, jolloin käytiin läpi tilannetta ja tehtyä yhteistyötä. Selvisi nuoren saama peruutuspaikka kouluun ja nopea muuton tarve.
- Projektityöntekijä oli nuoren luvalla yhteydessä uuden paikkakunnan etsivään nuorisotyöhön jatkotuen järjestämiseksi.

# Itsenäistyvä Matias

## ALKUTILANNE

- 19-vuotias ylioppilas, ei opiskelupaikkaa, neurologinen oireyhtymä. Asui äitinsä kanssa, sisarukset muualla opiskelemassa.
- Ei kavereita ja juuri muuttaneet paikkakunnalle. Tunsipaikkakunnalta vain isovanhemmat.
- Kuntouttava työtoiminta ei onnistunut huonojen kokemusten vuoksi, eikä halunnut enää mennä sinne.
- Tavoitteena löytää omanikäistä seuraa, aloittaa kuntouttava työtoiminta uudelleen ja harjoitella itsenäisen elämän taitoja.

## PROJEKTIN TUKI (n. 4kk)

- Tapaamiset joka toinen viikko kotona, osa tapaamisista sovittiin muualle. Keskusteltiin siitä, mitä nuori haluaisi tehdä ja millaisessa porukassa hän viihtyisi.
- Yhdessä otettiin yhteyttä TE-toimistoon ja työpajaan.
- Äidin huolestuttua nuoren mielialasta järjestettiin tapaaminen psykiatrian poliklinikalle, projekti tukena ensimmäisellä käynnillä.
- Pyrittiin löytämään oman ikäistä seuraa erilaisista nuorten ryhmistä, mutta viime hetkellä nuori perui tai jätti tulematta paikalle.

## TULOKSIA JA VAIKUTUKSIA

- Nuori sai tietoa paikkakunnan nuorten toiminnasta ja missä eri tahot sijaitsevat.
- Tutustuminen nuorten pajaan onnistui tuettuna.
- Projektin asiakkuuden päätyttyä nuori aloitti kuntouttavan työtoiminnan nuorten pajalla.
- Nuori ja äiti ohjattiin oikeiden palveluiden piiriin. Nuori sitoutui hoitosuhteeseen psykiatrian poliklinikalla.
- Nuori rohkaistui suunnittelemaan tulevaisuuttaan, esimerkiksi jatko-opintoihin hakeutumista.

## MONIALAINEN YHTEISTYÖ

- Ohjattiin yhteistyöhön etsivästä nuorisotyöstä.
- Nuorelta lupa yhteistyöhön etsivän nuorisotyön lisäksi TE-toimistoon, nuorten pajaan, äitiin, ja myöhemmin psykiatrian poliklinikkaan.
- Äidin kanssa pidettiin tiiviisti yhteyttä ja tuettiin äitiä jaksamaan nuoren tukena.
- Äidin huolestuttua nuoren mielialasta aloitettiin yhteistyö myös psykiatrian poliklinikan kanssa.

# Väkivallasta vapaaksi, Milla

## ALKUTILANNE

- 25-vuotias, eronnut, asui yksin. 1 lapsi, joka sijoitettuna, tapaamiset harvoin. Lapsen isään ei yhteyttä.
- Lapsena ollut itsekin sijoitettuna. Äiti ainut lähisukulainen, välit äitiin vaihtelevat.
- Toistuvia väkivaltaisia parisuhteita ja itsekin suhteissa väkivaltainen.
- Takana päihdekuntoutus laitoksessa, avohoidossa. Myös psykoterapiassa. Persoonallisuushäiriö, itsetuhoista käyttäytymistä päihtyneenä.
- Toisen asteen tutkinto, ei työhistoriaa alalla.

## PROJEKTIN TUKI (n. 1,5 vuotta)

- Tapaamiset sovittiin joka viikko, toteutui-  
vat vaihtelevasti, lisäksi puhelinyhteys.
- Selviteltiin usein taloudellista tilannetta ja soiteltiin yhdessä eri viranomaisille. Käytiin tapaamisissa työvoiman palvelukeskuksessa.
- Tuettiin nuoren itsetuntemusta, nuorella vaikeuksia hahmottaa omia vahvuuksiaan. Hyödynnettiin Voimavaroja Muutokseen -työvälinettä.
- Nuoren äidin menehdyttyä äkillisesti tuettiin nuorta surutyössä.
- Pitkäkestoisesta yhteistyöstä huolimatta kontakti nuoreen katkesi.

## TULOKSIA JA VAIKUTUKSIA

- Nuori näki omat hyvät puolensa ja osasi nimetä ne.
- Nuoren itsetuhoisen käyttäytyminen loppui lähes kokonaan, alkoholinkäyttö väheni kertaan viikossa.
- Nuori haki opiskelemaan uudelle alalle ja pääsi sinne. Opintoihin tuki kuraattorilta. Uskaltautui pohtimaan työelämään suuntautumista.
- Nuori alkoi kannustettuna pitää lapsensa enemmän yhteyttä ja suunnitella hänen tapaamista useammin.
- Hillitsi paremmin mustasukkaisuuden tunteitaan ja pääsi eroon väkivaltaisesta parisuhteesta.

## MONIALAINEN YHTEISTYÖ

- Ohjattiin seurakunnan diakoniatyöstä, jossa pidettiin ensimmäiset yhteistyö palaverit.
- Jatkossa yhteistyössä mukana oli työvoiman palvelukeskus, A-klinikka ja terapeutti.
- Opiskelujen alettua tavattiin opinto-ohjaajan luona ja oltiin yhteydessä kuraattoriin, jolta nuori haki tukea jatkossa tarvittaessa.
- Nuori antoi luvan olla yhteydessä kaikkiin tarvittaviin tahoihin.



# Vaikeuksista eteenpäin tuella, Harri

## ALKUTILANNE

- 20-vuotias mies, asui vanhempien luona. Runsasta päihteiden käyttöä, myös lääkkeitä ja kannabista.
- Mielialaongelmia ja itsetuhoista käyttäytymistä.
- Ei opiskelu- tai työpaikkaa, kontakti mielenterveys- ja päihdehoitoon, mutta ei käynyt sovitulla tapaamisilla.
- Vanhemmat huolissaan ja ottivat yhteyttä sosiaalitoimistoon, josta otettiin yhteyttä projektiin Harrin luvalla.
- Liikunnallinen, harrastanut ennen useita liikuntamuotoja.

## PROJEKTIN TUKI (n. 8kk)

- Tavoitteena päästä eroon huumeista ja saada jotain tekemistä.
- Tapaamiset kahden viikon välein. Joskus perui tapaamisia, mutta ilmoitti ja halusi uuden tapaamisen.
- Tuettiin säännöllistä hoitokontaktia mielenterveystoimistoon mm. saattamalla käynneille.
- Käytiin yhdessä liikkumassa ja pohdittiin syitä päihteiden käyttöön.
- Käytettiin Voimavaroja muutokseen -työvälinettä vahvuuksien tarkasteluun.
- Tuettiin oman asunnon etsimisessä ja autettiin muutossa.

## TULOKSIA JA VAIKUTUKSIA

- Päihteidenkäyttö väheni ja sitä kautta mieliala koheni.
- Alkoi ajatella tulevaisuutta ja haki opiskelemaan seuraavassa yhteishaussa. Pääsi opiskelemaan ja tapaamisia vähennettiin opiskelujen alettua, lopuksi vain puhelinkontakti.
- Löysi arkeen sisältöä liikunnan ja aktivoitumisen myötä löytyneen uuden työstävän kautta.
- Nuoren ajattelu ja tapa käsitellä asioita alkoi muuttua; hän oppi käsittelemään ongelmia ja ahdistusta puhumalla päihteidenkäytön sijaan.

## MONIALAINEN YHTEISTYÖ

- Ohjattiin yhteistyöhön sosiaalitoimesta, jossa tavattiin yhdessä.
- Pidettiin verkostopalavereja, joissa mukana olivat myös vanhemmat ja mielenterveystoimiston työntekijä.
- Harrin luvalla vanhemmat tiiviisti yhteistyössä mukana.

# Paljon pelaava Henri

## ALKUTILANNE

- 21v., keskeytyneitä opintoja. Kaverit muuttaneet pois; ainoat läheiset äiti ja mummo. Isän alkoholismista ikävät muistot.
- Estyneisyyttä ja liikkumattomuutta. Aika kului tietokonepeleihin, rahat karkiin ja rahapelikoneisiin.
- Sosiaaliohjaaja ohjasi yhteistyöhön, kun nuori aloitteli kuntouttavaa työtoimintaa. Yhteistapaamisella sovittiin tutustumistapaamisesta ja uudesta yhteistapaamisesta.

## PROJEKTIN TUKI (n. 2. v)

- Projektin rooliksi sovittiin tuki kotoa ulos suuntautumisessa ja työamujen heräämisessä. Alkuun tapaamiset viikoittain, sitten parin viikon välein. Voimavarojen ja muutostarpeiden tarkastelussa apuna erilaisia tehtäviä.
- Työamuina puhelinyhteydenpito heräämisen tueksi.
- Viikkoaikataulua päivärytmin ja liikkeelle lähdön tueksi. Yhdessä ongella, eväsretkellä, keilaamassa ym. ulkoilua.
- Haaveiden ja tavoitteiden työstämistä, opintomahdollisuuksien selvittelyä.
- Pelaamisen tarkastelua ja kannustusta yhteydenpitoon läheisten kanssa.

## TULOKSIA JA VAIKUTUKSIA

- Sai tukea tavoitteisiinsa (päivärytmi, liikkeelle lähteminen ja peruskunto). Laihtui pienten elämäntapamuutosten myötä. Makean syönte ja rahapelaaminen vähenivät. Alkoi huolehtia vuokramaksusta.
- Kokeili pelaamisen rinnalle muita ajanviettopoja ja sai niissä onnistumisen kokemuksia.
- Sai kannustusta itsetunnon ja arjenhallinnan tueksi. Osallistui projektin työvälineiden kehittämiseen ja rohkaistui tuomaan ajatuksiaan. Pystyi nimeämään omia vahvuuksiaan ja kiinnostuksenkohteitaan.
- Poissaoloista huolimatta kiinnittyi työpajalle. Pohti ja selvitteli tulevaisuuden vaihtoehtoja.

## MONIALAINEN YHTEISTYÖ

- Yhteistyön suunnittelu sosiaaliohjaajan ja nuoren kanssa. Nuoren luvalla säännöllistä yhteydenpitoa.
- Yhteistapaamisia pitkin matkaa tilanteen, tavoitteiden ja yhteistyön läpikäymiseksi.
- Nuoren luvalla yhteydenpito työpajaohjaajan kanssa. Nuoren mukana aktiivointipalavereissa TE-toimistossa ja yhdessä opintomahdollisuuksien selvittelyä sekä tutustumiskäynti toiselle työpajalle.
- Yhteistyön päättyessä sosiaaliohjaaja selvitti tukihenkilön mahdollisuutta jatkokutena. (Nuori tähän halukas.)

# Päihteiden kanssa painiva Miia

## ALKUTILANNE

- 22-vuotias, opinnot keskeytyneet päihteiden käyttöön. Lapsuus kului lastensuojelulaitoksissa käytösongelmien ja vanhempien päihdeongelman takia. Mielialaongelmiin lääkitys jo teini-ikästä lähtien. Useampi katkaisuhoido takana, kontakti päihdetyöntekijään katkennut.
- Unirytmii ja raha-asiat sekaisin, asioiden hoitaminen pelotti. Ystävöpiiri koostuu päihteidenkäyttäjistä, vanhemmat kaukana ja omisissa ongelmisssa.
- Hoitojakso psykiatrisella osastolla, josta yhteys projektiin tuen saamiseksi arkeen ja asioiden hoitoon.

## PROJEKTIN TUKI (n. 9kk)

- Tiivis yhteydenpito osastolta kotiutuesssa. Tapaamisissa viikoittain, tarvittaessa päivittäin. Tuki päihdeettömyyteen, päihdehoitoon kiinnittymiseen sekä psykiatriseen lääkärikontaktiin (mm. saattamalla käynneille ja menemällä mukaan).
- Asioiden hoitamista tuettiin mm. avaamalla yhdessä posteja ja listaamalla asioiden tärkeysjärjestystä. Mukana mm. sosiaalitoimisstossa ja kaupoisssa.
- Tapaamisets eivät aina toteutuneet nuoren päihtymystilan vuoksi. Silloin sovittiin uusi tapaaminen, eikä yhteydenpitoa katkaistu.
- Kuntouttavan työtoiminnan alkaessa tuki ja kannustus tässä.

## TULOKSIA JA VAIKUTUKSIA

- Kotiutuminen osastolta helpottui, nuori kiinnittyi uudelleen päihdehoitoon sekä kävi lääkärikäynneillä.
- Keskustelut arjessa vahvistivat pohdintoja päihteiden hyödyistä ja haitoista, ja tukivat motivaatiota hoitoon.
- Sai hoidettua tärkeitä arjen asioita tuettuna. Totesi, ettei yksin olisi siihen pystynyt.
- Aloitti kuntouttavan työtoiminnan (yksi päivä viikossa), johon sitoutuminen tuotti vaikeuksia päihdeystävien ja riippuvuus-sairauden vuoksi. Kertoi projektin lisänneen rohkeutta ihmisten kohtaamiseen ja tulevaisuuden pohtimiseen, vaikka kuntoutumisen tie oli pitkä ja alussa, ratkaisut epävarmoja.

## MONIALAINEN YHTEISTYÖ

- Ohjaus projektiyhteistyöhön osastolta.
- Nuoren hoidon tukena mukana A-klinikalla ja lääkärikäynneillä. Yhteydenpitoa työntekijöiden kanssa nuoren luvalla.
- Nuoren mukana palveluisssa mm. sosiaalitoimisssa.
- Mukana verkostotapaamisessa em. tahojen kanssa, kun suunniteltiin kuntouttavaa työtoimintaa.
- Mukana nuoren tutustuessa kuntouttavan työtoiminnan paikkaan ja saattamassa sen alkaessa.

# Voimavarakeskeinen ryhmätoiminta

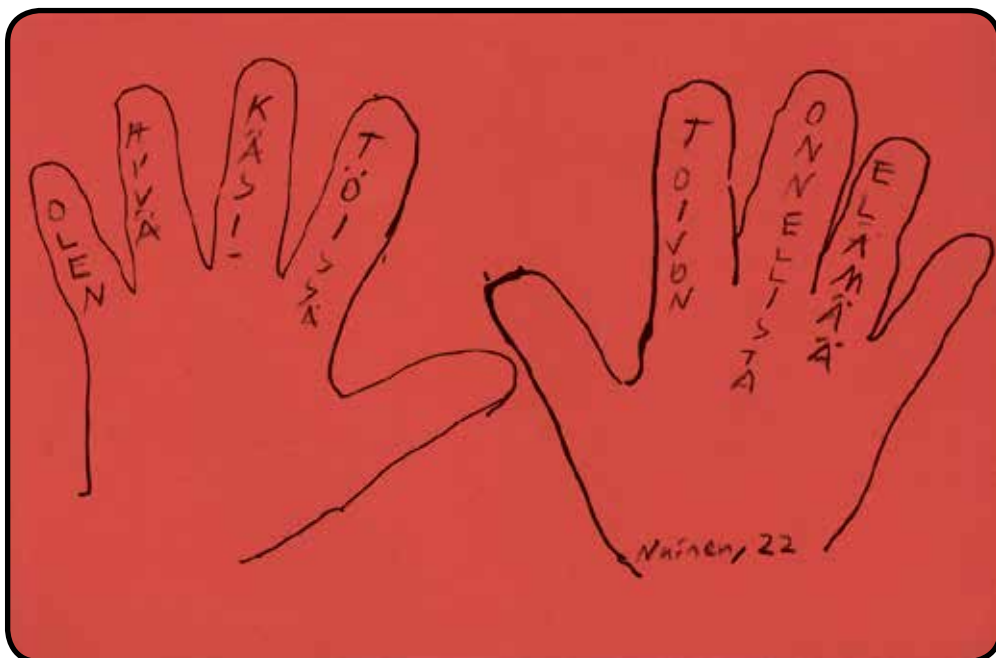
Voimakas-projektissa kehitettiin yhdessä nuorten ja verkostotoimijoiden kanssa erilaisia ryhmätoimintoja tukemaan nuoria päihteettömään elämään ja aktivoimaan sosiaalisiin suhteisiin. Lisäksi projekti osallistui paikkakunnilla jo olemassa olevien ja hyviksi havaittujen nuorten ryhmämallien toteuttamiseen ja juurruttamiseen. Erilaisia nuorten ryhmätoimintoja suunniteltiin ja toteutettiin paikkakuntien tarpeista ja resursseista käsin yhdessä paikkakuntien työntekijäverkoston kanssa. Ryhmiin osallistuneet nuoret osallistuivat suunnittelemaan ryhmien sisältöjä, käsiteltäviä asioita ja työskentelytapoja. Nuoria kannustettiin osallistumaan yhteiseen keskusteluun ja toimintaan, ja heiltä kerättiin säännöllisesti palautetta ryhmätoiminnoista.

Voimakas-projektissa ryhmätoimintoja kokeiltiin räätälöiden erilaisille nuorten kohderyhmille kuten peruskouluun, ammatillisiin opintoihin ja kuntouttavaan työtoimintaan. Kaikkien ryhmien tavoitteet suuntautuivat kuitenkin hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä yksilö- että ryhmätasolla. Ryhmissä pohdittiin nuoren omaa elämää, omia vahvuuksia, muutoksen tarpeita sekä omia tavoitteita ja keinoja toteuttaa niitä. Lisäksi ryhmästä riippuen vahvistettiin erilaisten harjoitusten ja toiminnan kautta esimerkiksi sosiaalisia taitoja ja ryhmässä toimimista tai vaikka arjen taitoja, kuten ruuanlaittoa ja rahankäytön hallintaa. Voimakas päivä -ryhmiin kutsuttiin käymään myös vierailijoita, kuten mielenterveystyöntekijä, sosiaalityöntekijä, ulosottoviranomainen, ravintoterapeutti, TE -palveluiden asiantuntija ja työvalmentaja. Asiantuntijavierailuiden tavoitteena oli sekä tiedon jakaminen että paikkakunnan eri toimijoiden tuleminen nuorille tutuksi.

Joidenkin ryhmiin osallistuneiden nuorten elämäntilanteet olivat haastavia, ja joidenkin kohdalla verkostoyhteistyön tekeminen sekä henkilökohtaisen ohjauksen ja tuen järjestäminen ryhmän lisäksi oli tarpeen. Ryhmien ohjaajille ryhmät olivat yksi työkalu lisää nuorten kanssa tehtävässä työssä. Yhteistyökumppaneiden palautteen mukaan ryhmätoiminnot tukivat nuorta myös muussa työskentelyssä, esimerkiksi lisäämällä nuoren rohkeutta puhua asioistaan.

Ryhmissä nuoret tutustuivat toisiin nuoriin tai syvensivät vuorovaikutustaan jo ennestään tutussa porukassa. Joku löysi jopa uuden kaverin, jonka kanssa viettää vapaa-aikaa. Nuorten palautteen mukaan tekeminen ja yhdessä toimiminen koettiin tärkeäksi. Toisaalta myös oman elämän pohdintaan liittyvät tehtävät saivat nuorilta kiitosta. Mahdollisuus puhua omista asioista koettiin yhdeksi tärkeimmistä asioista ryhmässä. Monelle se, että kuuli toisten nuorten avautuvan elämästään, oli voimaannuttava kokemus. Palautteiden mukaan vertaisryhmät parhaimmillaan auttoivat päivärytmin ylläpitoon ja elämäntilanteen korjaantumiseen sekä vahvistivat itsetuntoa ja lisäsivät uskoa tulevaisuuteen. Opiskelijaryhmäpalautteiden mukaan nuoret kokivat ryhmiin osallistumisen tarjonnan mukavaa yhdessä oloa, lisänneen ryhmän sisäistä ymmärrystä ja antaneen mahdollisuuden olla oma itsensä muiden joukossa.

Oheissa on lyhyitä kuvauksia erilaisista projektissa kokeilluista nuorten ryhmätoiminnoista. Ryhmät ovat siis kohderyhmältään ja kestoaltaan eripituisia. Ryhmien idea, tavoitteet ja toiminta on pyritty avaamaan niin, että malleja voi vapaasti soveltaa. Ryhmissä hyödynnettiin paljon jo olemassa olevia harjoituksia ja tehtäviä, joita tarpeen mukaan muokattiin ja sovellettiin. Linkit näihin löydät ryhmäkuvauksista. Kehittämiskeskus Tyynelästä on mahdollisuus pyytää tarkempia kuvauksia oheisista ryhmistä.



## Nuorten Voimakas päivä -ryhmä

**Ryhmän idea:** Aktivoida 17- 25 -vuotiaita nuoria, jotka ovat ilman opiskelu- tai työpaikkaa. Lisäksi ryhmässä saa apua elämänhallintaan, päihteettömyyteen sekä oman elämän suunnitteluun liittyvissä asioissa.

**Ryhmän tavoite:** Nuori saa tukea ja kannustusta asettaa itselleen mieleisiä ja omaa hyvinvointia tukevia tavoitteita sekä miettimään opiskeluja ja työelämää tulevaisuuden vaihtoehtona. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa nuoren sosiaalisia ja arjen taitoja, tarjota uusia kokemuksia ja onnistumisia sekä tarjota mahdollisuus sosiaalisten suhteiden luomiseen saman ikäisiin nuoriin ja kannustaa nuoria päihteettömyyteen.

**Ryhmäkerrat:** Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa 4-5 tuntia, välissä pidetään kahvi- ja ruokatauko. Yhdessä sovitaan ruokailusta, tuodaanko eväät vai valmistetaanko ruoka mahdollisuuksien mukaan itse. Yhdessä ryhmässä on 4-8 nuorta. Nuori on tullut ryhmään aina kolmeksi kuukaudeksi kerrallaan. Tämän jälkeen nuori on joko jatkanut ryhmässä seuraavat kolme kuukautta tai siirtynyt oman tavoitteensa mukaisesti jonkun toisen toimenpiteen piiriin. ( kts. Voimakas-polku kuvio)

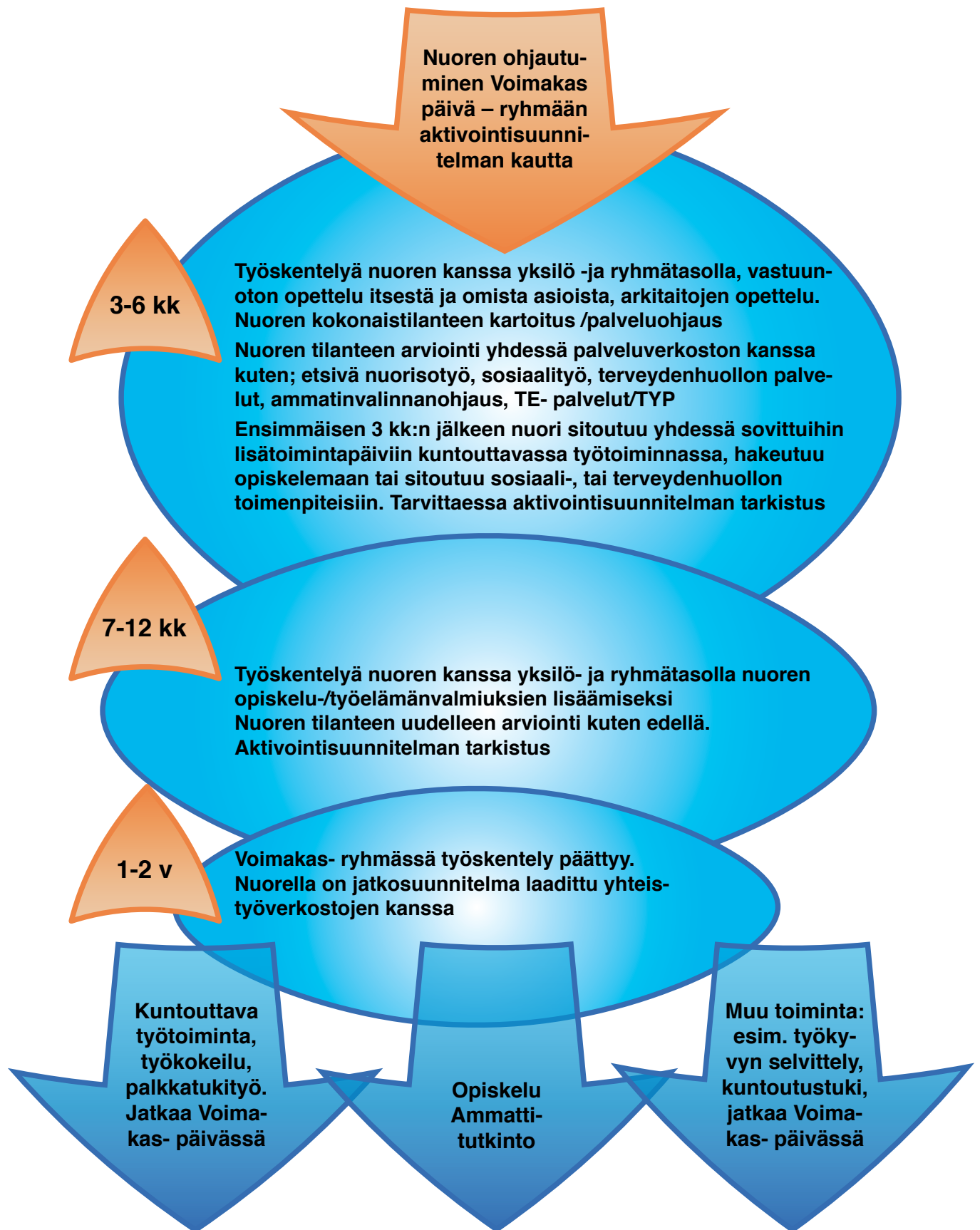
Ryhmän alussa kysellään kuulumiset ja kerrotaan ryhmän ja päivän tavoitteet sekä kysellään nuorten toiveita tekemisen ja käsiteltävien aiheiden suhteen. Ryhmäkerta lopetetaan palautekierrokseen, jossa kerrotaan tunnelmista ja annetaan palautetta päivästä.

### Esimerkki ryhmäpäivän kulusta:

- 9.00 Aamukahvit ja kuulumiset
- 9.30 Työskentelyä päivän teeman ympärillä
- 11.00 Ruuan valmistus, syöminen, jälkien siivoaminen
- 12.30 Työskentely jatkuu
- 13.45 Päivän lopetus
- 14.00 Kotiin

Työskentelyhetkien väliin voi jättää taukoja, tehdään esimerkiksi yksi harjoitus kerrallaan ja pidetään tauko, näin ryhmäläiset jaksavat keskittyä annettuihin tehtäviin. Päivän harjoituksia kannattaa jakaa tasaisesti ruokailun molemmiin puolin ja varata niihin kunnolla aikaa, että kaikki harjoitukset tulevat tehdyiksi hyvin ja ajatuksella. Aikaa kannattaa varata myös harjoituksista syntyvää keskustelua varten. Ohjaajien osallistuminen harjoituksiin vahvistaa luottamusta ja ryhmän yhteishenkeä, antaa nuorille mallin harjoituksen tekemiseen ja rohkaisee nuoria osallistumaan. Esimerkkejä Voimakas päivä –ryhmässä käytetyistä harjoituksista saa Kehittämiskeskus Tyynelästä saatavasta tarkemmasta ryhmäkuvauksesta.

# Nuoren Voimakas -polku



## VIP – voimaa ja itsetuntoa porukassa

**Ryhmän tavoite:** Ryhmän ideana on rohkaista nuoria naisia oman elämän tärkeiden asioiden voimavarakeskeiseen tarkasteluun. Ryhmässä käsitellään nuorten kanssa yhdessä valittuja teemoja positiivista minäkuvaa vahvistaen ja yhteisöön kuulumisen kokemusta tukien. Tavoitteena on, että nuori saa rohkaisevia kokemuksia asioiden käsittelystä vertaisryhmässä, ja kokemus itsestä oman elämän aktiivisena toimijana ja tulevaisuutensa rakentajana vahvistuu keskustelujen ja tehtävien avulla. Hyvinvointi vahvistuu sekä yksilö että ryhmätasolla sosiaalisen vertaistuen myötä, kun ryhmäläiset auttavat toisiaan rohkaisemalla emotionaalisesti sekä jakamalla vinkkejä ja kokemuksiaan. Projektissa toteutettu ryhmä koostui kuntouttavassa työtoiminnassa olleista nuorista naisista, mutta idea on hyvin sovellettavissa myös muunlaisiin ryhmiin.

**Ryhmäkerrat:** Ryhmä kokoontui seitsemän kertaa, kerran viikossa ja kahden tunnin ajan. Ryhmäkertojen sisällöt suunniteltiin alussa sovitun rungon pohjalta kertakohtaisesti, yhdessä nuorten kanssa. Tapaamiset aloitettiin välipalalla ja ajankohtaisilla kuulumisilla kuvakorttien avulla sekä päätettiin loppufiilisten läpikäyntiin. Ryhmässä tehdyt tehtävät ja jaetut materiaalit kerättiin henkilökohtaisiin kansioihin, ja jäivät ryhmät loputtua nuoren käyttöön.

### 1. Suunnittelutapaaminen – Yhteissuunnittelua nuorten kanssa, ryhmän pelisäännöt

- Esittäytyminen, ryhmämallin esittely
- Aiemmat teemat, kiinnostavien teemojen valitseminen
- Muut kysymykset/toiveet/sopimukset ryhmän aloittamiseen liittyen

### 2. tapaaminen – Tavoitteet, hyvinvointi

- Työkyvyn talomalli, toiveet ja odotukset kuntouttavalle työtoiminnalle [http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita\\_on\\_tyokyky/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tykytoiminta/mita_on_tyokyky/Sivut/default.aspx)
- Hyvinvoinnin talo (löytyy työvälaineistä)
- ”Oman talon” kuntokartoitus / Hyvinvointia tukevat ja kuormittavat asiat (löytyy työvälaineistä)

### 3. tapaaminen – Minäkuva, oman elämän merkittävät asiat

- Minäkuvakollaasi lehdistä leikellen
- Kollaasien esittely ja niistä keskusteleminen: mikä on itselle tärkeää/haastavaa/toiveena...

### 4. tapaaminen – Minä ja muut

- Kiinalainen muotokuva itsestä <http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/kohota-itsetuntoa/>
- Suhde itseen tärkeimpänä ihmissuhteena ja ihmissuhteiden perustana
- Millainen on hyvä ystävä? Olenko itse ja itselleni?
- Oma tukiverkosto, verkostokartta

### 5. tapaaminen – Stressi ja sen hallinta

- Mitä stressi on?
- Tutkimus nuorten naisten stressistä <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseuran-ja-trendin-tutkimustulos-raha-stressaa-nuoria-naisia>
- Stressin pilvet -tehtävä (löytyy työvälaineistä)
- Stressinpurukeinot arviointiin ja jakoon

### 6. tapaaminen – Tulevaisuus

- Tulevaisuuden herättämät tunteet
- Omat arvot tienviittona <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/arvojen-avaruus>
- Unelmakartta [http://elearn.ncp.fi/materiaali/kukkasniemis/pofoon/Aarrekartta\\_ttiivistys\\_080410.pdf](http://elearn.ncp.fi/materiaali/kukkasniemis/pofoon/Aarrekartta_ttiivistys_080410.pdf)

### 7. tapaaminen – Palaute ja juhlistus

- Palautekeskustelu ja mahdollinen kirjallinen palaute ryhmäkokemuksesta
- Yhteinen ravintolaruokailu, ryhmäkokemuksista keskustelu



## Ryhmä Leijonat – tukea sosiaaliseen kanssakäymiseen yläkoulussa

**Ryhmän tavoite:** Ryhmä on suunnattu vetäytyville 6./7.-luokkalaisille, joilla on haasteita solmia kontakteja koulussa. Pienryhmässä harjoitellaan pakottomassa ja kannustavassa ilmapiirissä sosiaalisia taitoja toiminnallisten menetelmien ja keskustelujen kautta. Tavoitteena on, että nuori saa positiivisia kokemuksia vuorovaikutuksessa rohkaistumisesta; itsetunto ja kokemus yhteisöön kuulumisesta vahvistuvat onnistumisten ja mukavien yhdessäolon kokemusten kautta. Ryhmän koko on n. 4 nuorta. Opettajat ja oppilashuollon työntekijät kartoittavat ryhmään soveltuvia nuoria. Ohjaajapari tapaa nuoret yksittäin ennen ryhmään alkua. Etukäteistapaamisilla kerrotaan ryhmästä, ja nuoret saavat kommentoida sekä itse päättää, haluavatko osallistua ryhmään. Huoltajan kanssa sovitaan nuoren osallistuminen ryhmätoimintaan osana oppilashuoltoa.

**Ryhmäkerrat:** Ryhmä kokoontuu koululla, koulupäivän aikana. Ryhmäkertojen sisällöt suunnitellaan nuoria osallistaen. Ryhmäkerran kesto on oppitunti + osa seuraavaa välituntia eli n. 55 minuuttia. Jokainen kerta aloitetaan kuulumisilla esim. tunnekorttien avulla ja päätetään loppufiilisten läpikäyntiin.

### 1. tapaaminen - Tutustumista ja ryhmän pelisääntöjen laatiminen

- Esittäytyminen (vahvuuskortit), tutustumista ja kysymisen/vastaamisen harjoittelemista
- Ryhmän pelisääntöjen laatiminen

### 2. tapaaminen - Tutustumista ja yhdessä toimimista

- Tutustumista ja kysymisen/vastaamisen harjoittelemista
- Janaharjoituksia ja lentävä matto <http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>
- Ryhmän nimeäminen

### 3. tapaaminen – Itsetuntemusta ja yhdessä toimimista

- Kiinalainen muotokuva - jatkettavia lauseita  
<http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/kohota-itsetuntoa/>
- Yhdessä toimiminen, esim. Tangram
- Positiivista postia, nimetöntä positiivista palautetta korteilla

### 4. tapaaminen – Arkirytmit ja hyvinvointi

- Nukkuminen ja unirytm, ravinto, herkut ja ruokarytmi
- Arvaa kuka -leikki <http://saarella.blogspot.fi/2009/06/seuraleikkeja.html>

### 5. tapaaminen - Ystävyys ja ystävyystaidot

- Minkälainen on hyvä ystävä? Miten voi saada ystävän?
- Minä ystävänä?

### 6. tapaaminen - Yhdessä toimiminen, rohkaistuminen toimintaan

- Kiinalainen muotokuva - jatkettavia lauseita
- Yhdessä toimiminen, esim. Huojuva torni -peli

### 7. tapaaminen - Tunteet ja tuntemukset kehossa, väliarviointi

- Mitä tunteet ovat? Missä ja miltä tunne tuntuu kehossa?  
[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/tunteet\\_haltuun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx)

### 8. tapaaminen – Itsetunto ja minäkuva

- Mitä itsetunto on? Erilaiset roolit [www.mll.fi/@Bin/11872215/mita+on+itsetunto.ppt](http://www.mll.fi/@Bin/11872215/mita+on+itsetunto.ppt)
- Elämän pelikortit  
<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/13794781f8b91cc918524b2a06dbb8c9/1439466117/application/pdf/13118423/MLL%20tukioppilastoiminta%20-Terve%20min%C3%A4%202010.pdf>

### 9. tapaaminen – Omat voimavarat, lopetus

- Minä osaan, Minä toivon
- Loppuleikki, esim. Twister/Päätelytehtävä; lopuksi palaute ja osallistujadiplomit

## Voimavaratankkaus – tapaamisia toisen asteen opintojen alkuvaiheeseen

**Ryhmän tavoite:** Voimavaratankkaus on tarkoitettu tukemaan alkuvaiheen opiskelijaryhmän yhteishenkeä ja ymmärrystä omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Projektissa tapaamiset toteutettiin alkuvaiheen lähihoitajaopiskelijaryhmillä ennen ja jälkeen työssäoppimisjakson, mutta ideaa voi soveltaa myös muissa opiskelijaryhmissä, esimerkiksi opintojen alussa ryhmäytymisen tueksi. Tavoitteena on, että yhteisten ja itsenäisten harjoitteiden ja keskustelujen kautta opiskelijan kokemus vertaisuudesta ja opiskelijayhteisöön kuulumisesta vahvistuu, tiedostaminen omaa hyvinvointia tukevista ja haastavista tekijöistä lisääntyy ja valmius omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen vahvistuu.

**Ryhmäkerrat:** Ryhmä kokoontuu soveltuvien oppituntien aikana. Toteutuksessa on hyvä olla ohjaajapari, mutta soveltaen tapaamiset voi ohjata yksinkin. Tapaamisten sisällöt suunnitellaan opiskelijaryhmälähtöisesti ja kerta-kohtaisesti, nuoria osallistaen. Ryhmäkerran kesto on kaksi oppituntia eli 45 + 45 min. Välissä pidetään 15 min tauko. Perusasetelmana tapaamisilla istutaan ringissä, jotta jokainen näkee toisensa. Tapaamiset aloitetaan kuulumisilla (esim. tunnekorttien avulla) ja päätetään loppufiilisten läpikäyntiin ja seuraavan kerran ideointiin. Esimerkki tapaamisten sisällöistä:

### 1. tapaaminen – Tutustuminen, oma hyvinvointi

- Esittäytyminen esim. kuvakorttien avulla
- Tapaamisten idean avaaminen ja motivointi tapaamisiin
- Itseä kuvaava kävely -harjoite, opiskelijoiden tilanteen kartoittaminen
- Hyvinvointiin liittyvät väittämät ja perustelut -harjoite
- Mitä hyvinvointi on?
- Oman hyvinvoinnin tärkeät tekijät, hyvän arjen ympyrä

### 2. tapaaminen – Stressi ja jaksaminen

- Luottamuksen vahvistaminen, lämmittelyleikkejä
- Rauhoittuminen ja keskittyminen, aivojumppaharjoitteet
- Mitä stressi on?
- Omat stressin aiheet, stressitehtävä
- Ohjeita stressinhallintaan  
[http://mielenterveystaidot.fi/material/selviytyjan\\_purjeet.pdf](http://mielenterveystaidot.fi/material/selviytyjan_purjeet.pdf)
- Stressipussi (valitaan yksi stressaava asia, josta haluaa luopua, kirjoitetaan se lapulle ja heitetään vuorotellen laput pussiin, jonka ohjaaja vie tapaamisen päätteeksi pois)
- Ajatukset parempaan, toivepiiri  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten\\_leikit/rauhottavat\\_leikit/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/lasten_leikit/rauhottavat_leikit/)

### 3. tapaaminen – Itsensä hyväksyminen, minä ja muut

- Kertaus aiemmasta (hyvinvointi, stressi), itsensä ja muiden hyväksynnän näkökulma
- Itsetuntemusharjoite  
<https://peda.net/pertunmaa/yhtenaiskoulu/oppiaineet/opinto-ohjaus/oppilaanohjaus2/itsetuntemus/hu/kk>
- Positiivinen ajattelu, intiaanitarina  
<https://unelmaelama.wordpress.com/2014/05/29/intiaanitarina-kaksi-koiraa/>
- Olen oman elämän tähti! -harjoite, omat vahvuudet esiin
- Sinäkin olet ainutlaatuinen, nimetön positiivinen palaute opiskelutovereille
- Mielikuvarentoutus

### 4. tapaaminen – Ryhmän vahvuudet, kertaus- ja palautekeskustelu

- Mistä lähdettiin, missä ollaan nyt?
- Kivet ja helmet -harjoite, haasteet ja ilonaiheet opinnoissa
- Kertaus aiemmista teemoista, yhteenveto stressiasioista
- Helmet hyödyksi -pienryhmätehtävä, miten edistää oman ryhmän jaksamista
- Palautekeskustelu/kirjallinen palaute, esite nuoria auttavista tahoista

## Kevään voimavaratapaaminen opiskelijaryhmälle

**Ryhmän tavoite:** Tapaamisen tarkoitus on juhlistaa opintovuoden päättymistä sekä tukea ryhmä-henkeä. Tavoitteena on yhteisen toiminnallisen aamupäivän aikana koota ja jakaa kokemuksia opinto-vuodesta, suunnaten ajatuksia myös tulevaan ja tsempaten opintojen jatkokoon. Idea on toteutettu ensimmäisen vuoden opintoja päättävien ammattiin opiskelevien kanssa, mutta on sovellettavissa myös muille opiskelijaryhmille. Projektissa opiskelija-ryhmältä kartoitettiin ennen voimavaratapaamisen järjestämistä nimettömänä ajatuksia ryhmähengestä ja opinnoissa jaksamisesta.

**Ryhmäkerta:** Tapaaminen toteutetaan koululla tai muussa sopivassa ympäristössä. Tapaamisen kestää kaksoistunnin eli 90 min. Tuolit järjestetään rinkiin, jotta jokainen näkee toisensa. Tapaaminen päättyy yhdessä nautittavaan ruokailuun, jota varten järjestetään esim. pulpeteista iso pöytä.

### 1. Esittäytyminen

- Ohjeistuksena on kertoa itsestään sellaista, mitä opiskelukaverit eivät vielä yhdessä opiskelun jälkeen tiedä. Esittelyn tukena voi käyttää tutustumis- ja itsetuntemusharjoitetta, jossa lattialla on esim. kenkä, avainnippu, kyniä ja puhelin. Vuorollaan valitaan esineistä yksi, jonka annetaan kertoa jotain uutta ”omistajastaan”.

### 2. Vuosi sitten...

- Muistellaan hetki tilannetta vuosi sitten, jolloin vasta odotettiin tietoa opiskelupaikasta tai aloitettiin opintoja. Miltä silloin tuntui? Mitä ajattelit? Mitä toivoit? Mitä pelkäsit? Keskustellaan muistoista.

### 3. ...ja mitä sitten sattukaan?

- Mietitään ja nimetään ensimmäiseltä opintovuodelta yksi ”kivi, helmi ja kummastus”. Kivi on jokin hankalalta/raskaalta tuntunut asia, helmi jotakin upeaa/mukavaa ja kummastus jotakin sellaista, joka on ihmetyttänyt/yllättänyt opintovuoden aikana. Asiat voivat liittyä vapaasti kouluun tai muuhun elämään. Käydään kierros, jossa jokainen kertoo omansa. Keskustellaan huomioista.

### 4. ”Selkään piirretty juoru”, välikevennyksenä keskittymisharjoite

- Harjoitteessa kiinnitetään huomiota ajatukseen, että jokainen kokee asiat ja tulkitsee viestit omalla tavallaan, muttei se estä toimimasta yhdessä. Keskittymisleikin ohje löytyy täältä: [http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/rauhhoittavat\\_leikit\\_ja\\_lopetusle/](http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/rauhhoittavat_leikit_ja_lopetusle/)

### 5. Toiveita tulevalle

- Suunnataan ajatukset seuraavaan opintovuoteen ja toiveisiin esim. opiskeluviihtyvyyttä ja omaa jaksamista ajatellen. Mietitään hetki omia toiveita, ja kootaan ne julisteeksi. Jokainen piirtää isolle kartongille käden ääri viivat ja kirjoittaa toiveensa kuvan sisään. Katsotaan mitä asioita julisteeseen kertyi, ja keskustellaan huomioista. (Juliste voidaan ottaa uudelleen tarkasteluun seuraavan opintovuoden alussa.)

### 6. Tsemppilauseet

- Mietitään jokin positiivinen palaute tai kannustus itselle opintoja ajatellen, ja kirjoitetaan se korttiin. Korttien saajat kuitenkin arvotaan nostaen vuorollaan nimilappuja. Kortti luovutetaan saajalleen ääneen lukien, ja tämä nostaa seuraavan nimen. Viestinä on, että ryhmässä jokainen voi olla tsemppari.

## Päihdepohdintoja opiskelijaryhmässä

**Ryhmän tavoite:** Projektissa päihdetapaaminen toteutettiin sairaanhoitajaksi opiskelevien kanssa, mutta idea on sovellettavissa hyvin myös muihin opiskelijaryhmiin. Tapaamisen tavoitteena oli haastaa opiskelijoita pohtimaan omaa päihdekäyttöä ja asennoitumista päihteisiin sekä päihteiden käytön riskejä opiskelija- ja työelämän näkökulmista. Tavoitteena on myös rohkaista opiskelijoita keskustelemaan päihdeasenteista, puheeksiottamisesta sekä päihteettömistä tavoista rentoutua ja viettää aikaa opiskelijaporukassa. Osallistujapalautteen mukaan opiskelijat kokivat tapaamisen aiheen ja käsittelytavan mielenkiintoisena ja yhteisen keskustelun sekä mielipiteiden vaihdon antoisana. Palautteen mukaan tapaaminen antoi uutta tietoa sekä pohdittavaa.

**Ryhmäkerta:** Tapaamisen kesto on kaksi oppituntia eli 90 min. Lopuksi voidaan kerätä nimetön palaute, esim. mistä päihteisiin liittyvästä toivottaisiin lisää tietoa tai keskustelua.

### 1. Suomalainen päihdekulttuuri, mitä kaikkea se on?

- Aluksi käydään kierros, jossa jokainen heittää ilmaan jonkin suomalaista päihdekulttuuria kuvaavan ajatuksen. Kootaan huomiot yhteen.

### 2. Oma alkoholin käyttö, miksi tai miksi ei?

- Pienryhmissä pohdintaa ja keskustelua erilaisista syistä alkoholin käytölle sekä tutkimustietoa opiskelijoiden alkoholin käytöstä. Kootaan yhteen. + Videoklipp: <http://youtu.be/n-6HhztOJMU> (Antti Maunu: Ryyppäämällä ryhmäksi?)

### 3. Alkoholin käytön hyödyt ja haitat?

- Pienryhmissä pohdintaa ja keskustelua itse havaituista alkoholin käytön hyödyistä ja haitoista. Jaetaan yhteisessä keskustelussa. Kerrataan suurkulutuksen riskirajat. + Videoklipp: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/alkoholin-liikakayton-riskit> (Paihdelinkki: Alkoholin liikakäytön riskit)

### 4. Vapaa-aika opiskelijana ja työelämässä?

- Yleistä keskustelua siitä, onko vapaa-ajan vietossa eroa opiskelija- ja työelämässä, millaisia ja miksi. Esimerkiksi krapulan oireet ja poissaolot?

### 5. Päihteet ja työelämä?

- Pointteja opinnäytetyöstä: Sairaanhoitajien päihteiden väärinkäyttö. Blomqvist, Sanna. Tampereen AMK 2014. Keskustelua ja ajatuksia, mm. miksi joku on hoitoalalla riskissä päihteiden ongelmakäyttöön.
- Nostoja: huumetestaus työsuhteessa, huumausainelaki, rikoslaki, Valviran tilastoja, alkoholi kuolinsyynä, opiskelijoiden päihdeongelmien näkyminen kentällä... Kuinka kollegana voi puuttua ongelmiin?

### 6. Päihdepelisäännöt opiskelijayhteisössä?

- Onko opiskelijayhteisössä sovittuja päihdepelisääntöjä tai voisiko/pitäisikö olla? Miten haitalliseen päihdekäyttöön tulisi puuttua ja miten suhtautuisit, jos asia otettaisiin sinun kanssasi puheeksi? Miten opiskelijayhteisö voisi vapaa-ajantoiminnassa tukea päihteetöntä yhdessäoloa ja opinnoissa jaksamista?

## Yhteistoimintapäivä työpajalla

**Ryhmän tavoite:** Tavoitteena on tukea työpajanuorten ryhmähenkeä sekä asennoitumista hyvinvoinnista huolehtimiseen mm. päihteenkäyttöön, ravitsemukseen ja ihmissuhteisiin liittyvissä valinnoissa. Tarkoitus on myös tarjota työkykyä edistävää mukavaa ja monipuolista yhteistoimintaa.

**Ryhmäkerta:** Toimintapäivä toteutetaan ohjaajaparina ja useita eri tiloja hyödyntäen. Päivän rakenne on seuraava: 1) aamiainen ja kahteen ryhmään jakautuminen, 2) rasteryöntäminen, 3) kahvitauko, 4) ryhmät vaihtavat rasteja, 5) lyhyt tauko, 6) yhteistä pelailua ja lopuksi palautekeskustelu päivästä

### Aamiainen

- Yhteisellä aamiaisella avataan päivän sisältöä ja tavoitteita. Keskustellaan myös aamiaisen merkityksestä jaksamiselle ja hyvinvoinnille. Jakaannutaan rasteille kahteen pienryhmään.

### Päihdeteemarasti

- a) Keskustellaan yleisellä tasolla, minkälaisia piirteitä ajankohtaisesta nuorten päihdekulttuurista nuorille näyttäytyy. Keskustelun pohjana voi käyttää esim. lehtileikkeitä ja kuvia sanoma- ja aikakaus-lehdistä. Näkevätkö nuoret oman paikkakunnan nuorten päihdekulttuurissa joitakin yleisiä piirteitä? Entä voiko nuorten mielestä paikkakunnan nuoria jaotella jonkinlaisiin ryhmiin erilaisten käyttökulttuurien mukaan, ja miten näitä ryhmiä voisi ”otsikoida”? Lopuksi kootaan yhdessä paperille sarakkeisiin mitä hyvää ja huonoa paikallisessa nuorten päihdekulttuurissa nuorten mielestä on. (Tuotosta voi jatkotyöstää myöhemmin tai nuorten luvalla viedä se esim. paikalliseen ehkäisevän päihdetyön ryhmään.)
- b) Jatketään pelaten pullon pyöritystä päihdekorttien avulla (kortit työvälaineissa). Yksi pyörittää pulloa ja kysyy pinkasta nostetun kysymyksen sille, keneen pullo osoittaa. Korteissa on vastaukset, mutta osa on mielipidekysymyksiä, joissa ryhmä äänestää, annetaanko vastauksesta piste vai ei. Vastannut jatkaa pyöräyttämällä pulloa ja lukemalla seuraavan kysymyksen. ”Riittävän oikeasta” vastauksesta saa pisteen. Työntekijä toimii tuomarina ja kirjanpitäjänä.

### Minä ja muut -rasti

- a) Tutkitaan listaa luontevahvuuksista. (Listan voi tulostaa esim. osoitteesta <https://upeaatyota.files.wordpress.com/2013/02/luontevahvuudet.pdf>). Jokainen valitsee ja listaa kolme - viisi itsessään tärkeimmäksi kokemaansa luontevahvuutta, ja käydään kierros esitellen omat vahvuudet. Muiden tehtävä on kyseenalaistamatta hyväksyä nämä ja kommentoida/kysellä vahvuuksiin liittyen. Ajattelua ohjataan siitä, mikä itsessä on ”riittämätöntä” siihen, mikä itsessä on vahvaa ja toimivaa. Lopuksi muut esittävät mahdollisimman monta erilaista toimintaa, harrastusta tai ammattia, joissa ko. vahvuuksista olisi hyötyä. Työntekijä listaa asiat nuorelle jäävälle vahvuuskortille.
- b) Pohditaan sitten, ketä voisi auttaa/tukea tai kenelle tuottaa hyvää mieltä, hyödyntäen luontevahvuuksiaan. Pohditaan keinoja hyvän tekemiseen. Kirjoitetaan mieleen nousevia ihmisiä (ei nimeltä vaan esim. ”sisko”, ”naapuri”) paperisille puun lehdille, jotka liimataan yhteiseen, kartonkiin piirrettyyn puuhun. Keskustellaan, mitä ajatuksia valmis puu herättää. Julisteet jätetään sopivaan paikkaan näkyviin.

### Yhdessä pelailua

- Iltapäivä käytetään vapaaseen pelailuun. Tarjolla on erilaisia kortti- ja lautapelejä sekä jotakin pientä naposteltavaa. Käydään lopuksi palautekeskustelu toimintapäivästä.

# Voimavarakeskeiset työvälineet nuorten kanssa työskentelyssä

Projektin asiakastyössä kokeiltiin ja kehitettiin yhteistyöhön osallistuneiden eri-ikäisten nuorten sekä yhteistyökumppaneiden kanssa työvälineitä keskustelun tueksi. Kaikissa työvälineissä lähtökohtana oli nuorta kuulevan, voimavaroja painottavan ja muutosta edistävän kohtaamisen idea. Työvälineiden tarkoitus on siis kannustaa nuorta oman elämän voimavarojen ja muutostarpeiden tarkasteluun yhdessä työntekijän ja mahdollisen vertaisryhmän kanssa, kuulla ja kunnioittaa niiden kautta avautuvia nuoren ajatuksia sekä vahvistaa nuoren omaa aktiivista roolia hyvinvointia edistävissä muutoksissa. Työvälineiden kehittämisen taustalla oli mm. alkuvaiheen kyselyistä noussut nuorten viesti muutosta estävistä tekijöistä, joita olivat esimerkiksi tunne kyvyttömyydestä ja muut itsetunnon ongelmat, aiemmat ikävät kokemukset sekä ylipäättään haluttomuus muutoksiin. Työvälineitä kehitettiin avuksi näiden asioiden tarkasteluun. Myös osa verkostokumppaneista esitti työvälineiden kehittämisen pohjalle oman työnsä tarpeita. Laaja joukko verkostotoimijoita osallistui myös välineiden testaukseen yhdessä omien asiakasnuortensa kanssa.

Ensimmäiseksi työvälineeksi työkirjaan on nostettu Prochaskan ja DiClementen 1980-luvulla kehittämään transteoreettiseen muutosvaihemalliin pohjaama muutosvaihekehä. Muutosvaihemallissa kuntoutuminen ja elämäntapamuutokset, muutkin kuin päihteistä irrottautuminen, nähdään pitkäkestoisina oppimisprosesseina, jotka etenevät vaiheittain, takapakkeja sivuuttamatta. Muutosvaihetöyöskentelyssä keskeiseksi nostetaan hyvä yhteistyösuhde ja hyväksyvä ilmapiiri. Projektityöntekijät hyödynsivät asiakastyössä myös muutosvaihekehää välineenä, jonka avulla nuori pystyi pohtimaan omaa muutosvalmiuttaan ja toivomansa muutoksen etenemistä. Esimerkki toisenlaisesta muutosvaihekehän esityksestä löytyy Hyvis.fi -nettisivuilta, <http://www.hyvis.fi/lan/fi/terveysteemat/teemana-painonhallinta/Documents/EI%C3%A4m%C3%A4ntapamuutoksen%20vaiheet.pdf>

Suurin yhteinen työvälineponnistus projektissa oli Voimavaroja muutokseen -työväline. Sen kehittäminen alkoi jo projektin alkutaipaleella, ja sen versioiden testaukseen vuosina 2013 - 2014 osallistui työntekijöitä projektipaikkakunnilla ja niiden ulkopuolella. Lisäksi projektityöntekijät itse testasivat versioita projektiyhteistyössä olleiden nuorten kanssa. Saatujen palautteiden pohjalta muokattu valmis Voimavaroja muutokseen -työväline lanseerattiin projektipaikkakunnilla keväällä 2015. Tämän jälkeen projektityöntekijät esittelivät työvälinettä laajasti yhteistyöverkostoissa ja erilaisissa tilaisuuksissa. Voimavaroja muutokseen -työvälineen rinnalle tehtiin myös opasvihkonen, johon koottiin vinkkejä työvälineen käyttöön. Löydät myös nämä molemmat tästä työkirjasta.

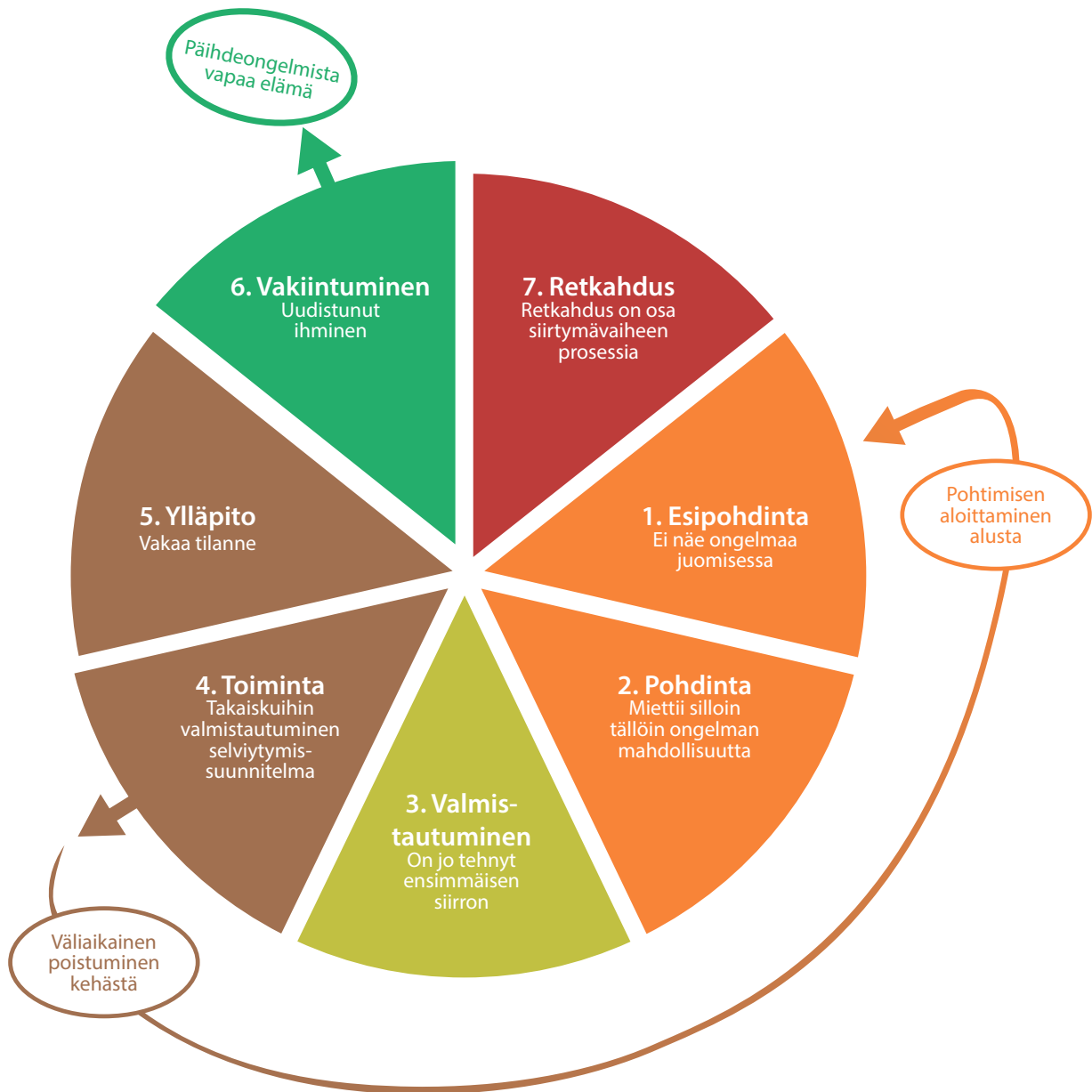
Projektissa kehitetyt työvälineet pyrittiin tekemään yksinkertaisiksi, helposti ja joustavasti eri tilanteissa käytettäviksi. Saat siis vapaasti tulostaa ja soveltaa työvälineitä omaan työhösi sopivalla tavalla. Kaikki työvälineet on tarkoitettu nuoren kanssa yhdessä läpikäytäväksi ja yhteisen keskustelun tueksi. Työvälineisiin on merkitty niiden taustalla mahdollisesti olevat lähteet, ja osa työvälineistä on projektilähtöisiä. Antoisia keskusteluja ja uusia näkökulmia nuorten kanssa työskentelyyn!

# Muutosvaihemalli

(Prochaska & DiClemente 1983) lähde: THL

Sopii myös muunlaisten elämäntapamuutosten tarkasteluun...

Missä vaiheessa sinä olet menossa?



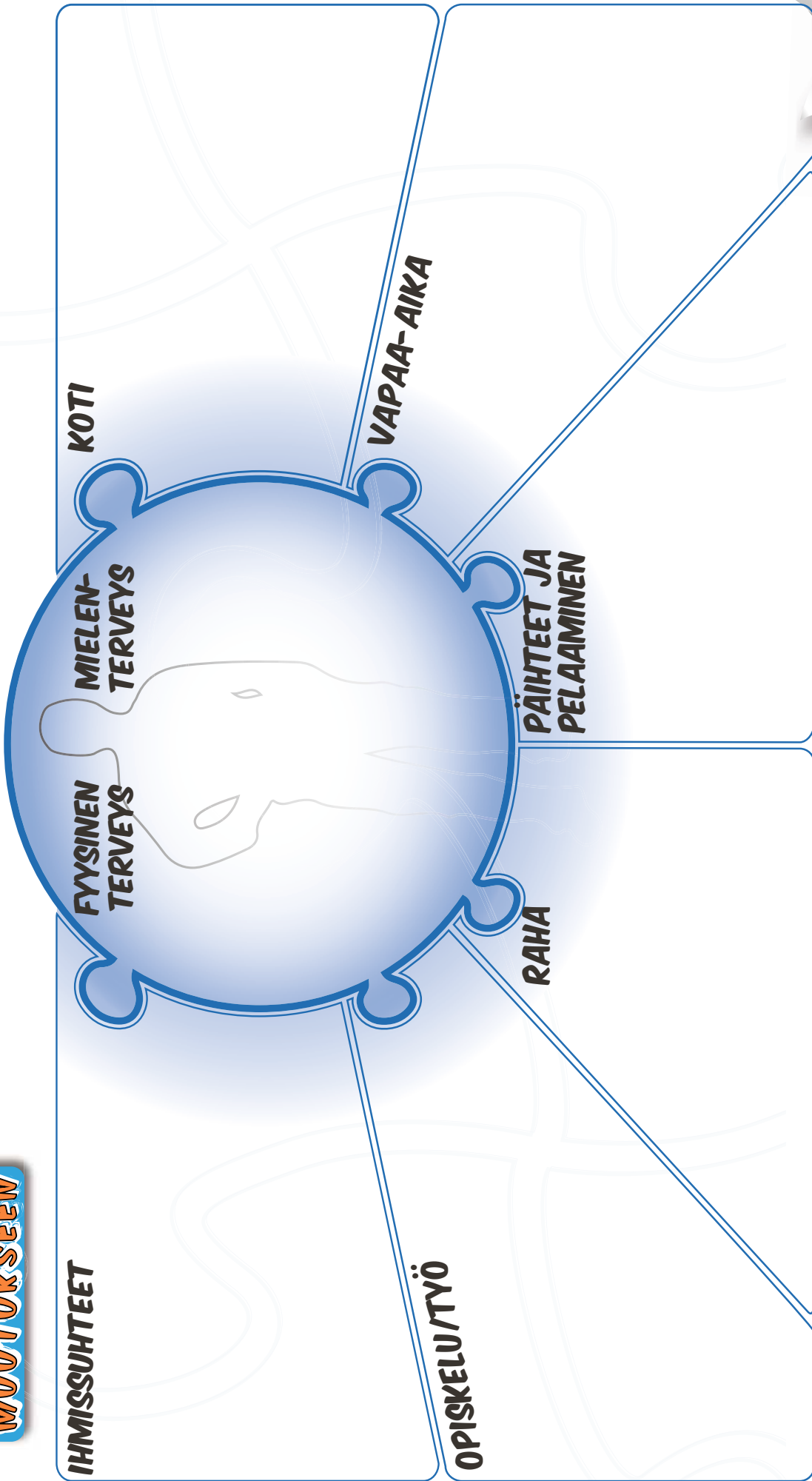
VOIMAVAROJA

MUTOKSEEN

**TÄMÄ TYÖVÄLINE ON TARKOITETTU AVUKSI OMAN ELÄMÄN VOIMAVAROJEN JA TOIVEIDEN TARKASTELUUN. TEE TEHTÄVÄT JÄRJESTYKSESSÄ JA LISÄÄ PÄIVÄMÄÄRÄ, NIIN VOIT PALATA POHTIMAAN KYSYMYKSIÄ MYÖHEMMIN.**



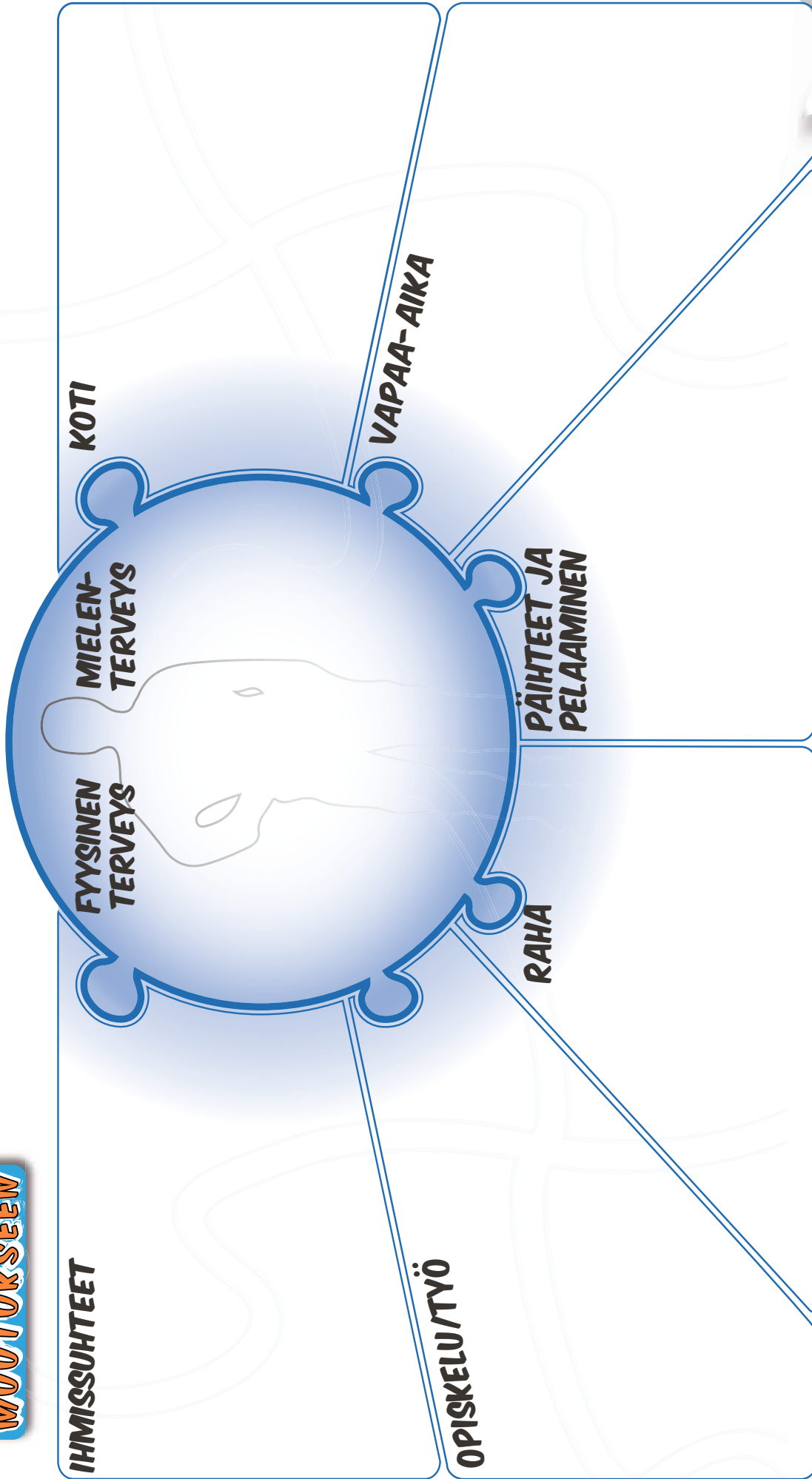
# A. MIHIN OLET TYYTYVÄINEN?



Pvm. \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20 \_\_\_\_

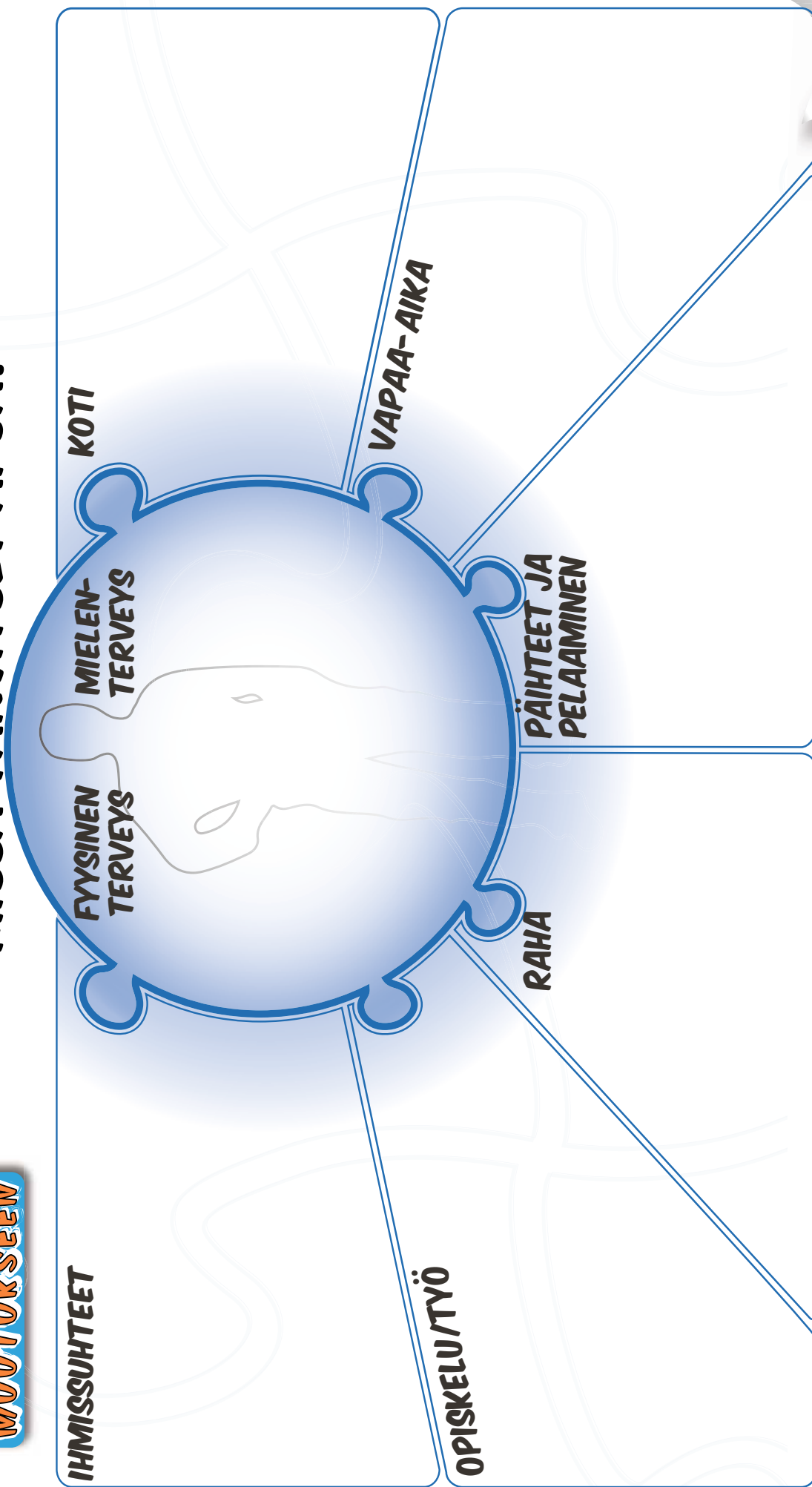


# B. MIKÄ AIHEUTTAA HUOLTA/HARMIA...



Pvm. ....20

# C... JA MITÄ VOIT TEHDÄ ITSE JA MISSÄ TARVITSET APUA?



Pvm. ....20



# D. MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

**IHMISSUHTEET**

MITÄ?  
KUKA?  
MITEN?

**FYYSINEN  
TERVEYS**

**MIELIEN-  
TERVEYS**

**KOTI  
MITÄ?  
KUKA?  
MITEN?**

**OPIŠKELU/TYÖ**

MITÄ?  
KUKA?  
MITEN?

**RAHA  
MITÄ-KUKA-MITEN?**

**PÄIHTEET JA PELAAMINEN  
MITÄ-KUKA-MITEN?**

**VAPAA-AIKA**

MITÄ?  
KUKA?  
MITEN?

Pvm. \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20 \_\_\_\_

## Voimavaroja muutokseen

### Ideoita työväliseen käyttöön

**Voimavaroja muutokseen** -työväline on tarkoitettu nuorten kanssa tehtävään työhön, auttamaan nuorta hahmottamaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan sekä asioita, jotka nuorta huolestuttavat. Työskentelyn keskiössä ovat nuoren omat ajatukset ja yhteinen keskustelu niistä. Nuoren määrittelemistä asioista lähtevällä työskentelyllä tuetaan nuoren kehittävää identiteettiä oman elämän aktiivisena toimijana, lujitetaan motivaatiota muutoksiin sekä kannustetaan sitoutumaan yhteistyöhön oman hyvinvoinnin vahvistamisessa. Työntekijän roolina on rohkaista, kannustaa ja tukea nuorta. Samalla työntekijä saa arvokasta tietoa siitä mitä nuori kokee ja ajattelee, miten hän itse omaa elämänsä ja mahdollisuuksiaan hahmottaa.

Työväliseen osiot etenevät voimavaroista huolenaiheisiin ja omaan toimintaan sekä tukiverkoston muutosten suunnassa. Lopuksi tehdään suunnitelma miten tästä eteenpäin. Koko työväliseen läpikäyminen vie yleensä useamman tapaamisen nuoren kanssa, sillä pohdinta ja keskustelu vaativat kiireettömyyttä ja keskittymistä. Toisaalta joskus voi olla hyvä käydä osiot läpi nopeammin ja pinnallisemmin. Ennen uuteen kysymysosioon siirtymistä on hyvä ottaa rinnalle edelliseen saatu tuotos. Osioita voi käyttää myös apuna muutoksen seuraamisessa ja arvioinnissa, jolloin kuhunkin kysymysosioon voidaan palata uudelleen yhteistyön jatkuessa. Tämän vuoksi osioihin kannattaa merkitä päivämäärä. Kirjaamisen voi tehdä tilanteen mukaan nuori tai työntekijä. Työvälinessä on myös kaksi sivua ajatuksille/ideoille, joihin voi vapaasti kirjoittaa keskusteluissa nuoren kanssa esiin nousseita asioita.

Työvälinessä nuoren elämä esitetään kokonaisuutena, joka koostuu neljästä toisiinsa liittyvästä palasesta. Keskiössä on nuori itse (fyysinen terveys ja mielenterveys), jota ympäröi nuoren elinympäristö (ihmissuhteet, opiskelu/työ, raha, päihteet/pelaaaminen, vapaa-aika ja koti). Sama tapa tarkastella elämää toistuu jokaisessa kysymysosiossa, joten nuori miettii elämänsä osa-alueita monesta eri näkökulmasta. Nuori voi aloittaa osioiden tarkastelun joko itsestään tai ”ympäröivistä palasista” käsin, mikä hänelle luontevammalta tuntuu. Työväline soveltuu sekä tutustumisvaiheeseen uuden nuoren kanssa, että jo pidempään yhteistyössä olleen nuoren kanssa, kun halutaan kokeilla uutta tapaa tarkastella nuoren elämää. Työntekijällä on mahdollisuus soveltaa työväliseen käyttöä luovasti nuoren ja yhteistyösuhteen mukaan.

Ohessa on muutamia ideoita eri osioiden käyttöön.

**Antoisia keskusteluhetkiä yhdessä nuoren kanssa!**

# VOIMAVAROJA MUUTOKSEEN

**TÄMÄ TYÖVÄLINE ON TARKOITettu AVUKSI OMAN ELÄMÄN VOIMAVAROJEN JA TONEIDEN TARKASTELUUN .  
TEE TEHTÄVÄT JÄRJESTYKSESSÄ JA LISÄÄ PÄIVÄMÄÄRÄ,  
NIN VOIT PALATA POHTIMAAN KYSYMYKSIÄ MYÖHEMMIN.**

## A. MIHIN OLET TYTYVÄINEN?

Ensimmäisessä osiossa nuori pohtii ja sanoittaa mihin kaikkeen hän on tyytyväinen itsessään ja elämässään. Jos nuoren on vaikea löytää hyviä asioita, häntä voi kehottaa pohtimaan, mitkä asiat ovat edes kohtalaisen hyvin tai tuottavat hänelle voimia/hyvää oloa.

Jos nuoren on vaikea löytää tyytyväisyyttä tuovia asioita elämässään, voi työntekijä ohjata häntä miettimään aluksi jotain tiettyä elämän osa-aluetta, esim. ihmissuhteita. Nuorta kannustetaan löytämään jotakin hyvää, vaikka pientäkin, jokaiselta elämänilueelta ja itsestään. Nuori itse kuitenkin määrittää sen, mihin hän on tyytyväinen. Kohdassa päihteet/pelaaminen nuoren kanssa voi keskustella molemmista, tai vain toisesta mikäli nuori ei käytä päihteitä tai pelaa. Nuori voi pohtia myös yleisesti ajatuksiaan ja asenteitaan liittyen päihteisiin ja pelaamiseen vaikka kumpikaan ei kuuluisi hänen omaan elämäänsä.

Positiivisella lähtökohdalla halutaan rakentaa/vahvistaa yhteistyösuhdetta nuoren kanssa ja välttää työntekijälähtöistä ja ongelmakeskeistä puhetta. Tämä ei tarkoita, ettei nuoren kanssa keskusteltaisi ongelmista niiden oikeilla nimillä, ja seuraavassa osiossa B. nuori itse nimeää ne asiat, jotka häntä huolettavat tai harmittavat, ja joihin hän haluaa muutosta.

Tässä esimerkkejä apukysymyksistä keskustelun tueksi. Näitä ei tarvitse käyttää, mutta näistä voi saada ideoita tarvittaessa keskustelun avaamiseen.

### Fyysinen terveys ja mielenterveys

- Kuinka voit? Mihin olet tyytyväinen voimissasi? (Esim. nukkuminen, ruokailu, työtyyliikunta, mieliala, muisti)?
- Milloin voit erityisen hyvin fyysisesti? Mitä silloin olet tehnyt?
- Miten pidät huolta terveydestäsi (sekä fyysisestä että mielenterveydestä)?
- Milloin sinulla on erityisen hyvä mieli tai tasapainoinen olo? Mitkä asiat tuolloin ovat erityisen hyvin? Mistä saat iloa/toivoa/voimia jaksaa?
- Mistä asioista sinulle tulee turvallinen olo?
- Mikä on sinulle paras tapa rentoutua?
- Mistä pidät ulkonäöstäsi? Mistä olet saanut kivaa palautetta ulkonäöstäsi?

### Ihmissuhteet

- Ketkä ovat läheisiä/merkittäviä ihmisiä elämässäsi?
- Kenen seurassa viihdyt? Keneen luotat?
- Mistä ihmissuhteesta olet erityisen iloinen?
- Mitä asioita arvostat läheisissäsi? Mitä läheiset arvostavat sinussa?
- Minkälaista tukea saat läheisiltäsi?
- Mitä parisuhde sinulle merkitsee? Mitä hyvää parisuhteessasi on?

### Opiskelu/työ (tai muu mielekäs tekeminen/toiminta!)

- Mitä kouluja olet käynyt? Miten koulu sujui/sujui?
- Mistä pidät/pidit koulussa? Mikä on/oli sinusta kiinnostavaa? Mikä tuntui helpolta?
- Keneltä saat/sait tarvittaessa apua ja tukea opiskeluun?
- Kerro opiskelu-/ammattihaaveistasi. Mikä haaveammattissasi olisi parasta? Mitä vahvuuksia sinulla olisi haaveammattissasi?
- Minkälaisia kokemuksia sinulla on työelämästä?
- Mitä asioita osaat tehdä hyvin? Mikä on tai olisi sinusta mielekästä tekemistä?
- Mitä haluaisit vielä oppia? Missä haluaisit kehittyä?

### Raha

- Mikä on taloudellinen tilanteesi? Mistä saat rahaa? Mihin sinulla menee rahaa?
- Tuntuuko sinusta että hallitset raha-asiasi? Riittävätkö rahasi? Saatko rahaa säästöön?
- Mihin tarkoitukseen säästät tai haluaisit säästää?
- Maksatko laskusi ajallaan? Onko sinulla velkoja tai maksamattomia saksakoja tai ulosottoa? Onko tuomioita tai oikeusjuttuja ollut tai tulossa?

### Päihteet/pelaaminen

- Käytätkö päihteitä? Mitä päihteitä käytät? Mikä mielestäsi on päihde? Käytätkö päihteitä yksin vai seurassa? Kenen kanssa? Onko päihteidenkäytössäsi tapahtunut muutosta? Mitä päihteidenkäyttö antaa sinulle?
- Pelaatko? Miten paljon? Mitä pelejä? Pelaatko rahapelejä? Kenen kanssa pelaat? Onko pelaamisessasi tapahtunut muutosta? Mitä pelaaminen antaa sinulle?
- Mitä päihteet/pelaaminen sinulle merkitsee? Mistä pidät päihteidenkäytössä/pelaamisessa? Mitä tunteita/tuntemuksia päihteidenkäyttö/pelaaminen sinussa herättää?

## Vapaa-aika

- Mitä teet vapaa-ajallasi? Kenen kanssa vietät vapaa-aikaasi?
- Millaisia harrastuksia sinulla on tai on ollut aikaisemmin? Haluaisitko harrastaa jotain (uutta)?
- Millaisesta tekemisestä sinulle tulee hyvä mieli? Millainen tekeminen kiinnostaa sinua?
- Onko sinulla lemmikkejä? Mikä on sinun lempipaikkasi olla ja viettää aikaa?
- Juhlitko erityisiä tilaisuuksia/juhlapäiviä? Kuinka juhlit ja keiden kanssa?

## Koti

- Kerro kodistasi; missä asut, kenen kanssa, miten kuvailisit kotiasi?
- Viihdytkö kodissasi? Mikä kodissasi on hyvää/parasta?
- Minkälaisia päivittäisiä rutiineja sinulla on? Esim. moneltako heräät ja menet nukkumaan, mitä kotiäitiä teet (mm. siivous, tiskaus, pyykinpesu, kaupassa käynti), mitä syöt/mitä ruokaa osaat laittaa, avaatko postisi jne. Mikä sujuu kotona erityisen hyvin?

...

## **B. MIKÄ AIEHUTTAA HUOLTA/HARMIA**

Toinen osio kannustaa nuorta pohtimaan mitkä asiat häntä huolettavat tai häiritsevät eri osa-alueilla. Olennaista on, että nuori itse sanoittaa nämä asiat, eikä, eikä työntekijä tarjoa nuorelle omia tai jonkun muun ilmaisemia huolenaiheitaan nuoren elämässä. Kun nuori itse nimeää asioita, voi keskusteluun nousta uusia ja yllättäviäkin ajatuksia tai tarpeita, joita yhteistyössä voidaan pohtia ja työstää edelleen.

Jos nuorta ei huoleta tai harmita mikään, voidaan nuoren kanssa palata A-osan tyytyväisyys-keskusteluun, ja kysyä onko hän tyytyväinen nykyiseen elämäntilanteeseensa. Mikäli muissa keskusteluissa nuori on kuitenkin ilmaissut tyytymättömyyttä tai ongelmia, voidaan viitata tähän, ja pyytää nuorta miettimään uudelleen näistä näkökulmista.

Tärkeää on myös kuulla ja hyväksyä se, jos nuori ei nimeä huolenaiheita tai häiritsevää asioita elämässään. Nuorta voidaan pyytää pohtimaan tulevaisuuttaan myös näistä lähtökohdista, esim. miten hän voisi toimia jotta tilanne pysyisi ennallaan ja hän jatkossakin olisi yhtä tyytyväinen elämäänsä.

...

## **C. JA MITÄ VOIT TEHDÄ ITSE JA MISSÄ TARVITSET APUA?**

Kolmas osio nojaa nuoren itse nimeämiin (osiossa B. kirjattuihin) huolto tai häiritsevään aiheuttaviin asioihin hänen elämänsä eri osa-alueilla. Tarkoitus on pohtia haluaako nuori näihin asioihin muutosta, ja jos haluaa, mitä hän voisi itse tehdä muutoksen eteen ja mihin hän tarvitsee apua. Jos nuoren kanssa on aikaisemmin keskusteltu hänen tavoitteistaan, voi nuorta pyytää miettimään millaisia muutoksia olisi tarpeen tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteen tulee olla nuoren itsensä asettama eikä kenenkään muun hänelle antama.

Tässä esimerkkejä apukysymyksistä keskustelun tueksi, mutta kysymykset riippuvat nuoren huolto/harmia aiheuttavista asioista:

### Fyysinen terveys ja mielenterveys

- Mitä muuta/enemmän voisit tehdä fyysisen terveytesi ja mielenterveytesi eteen?
- Mikä lisäksi fyysistä terveyttäsi ja mielenterveyttäsi tai tyytyväisyyttäsi fyysisistä terveyttäsi ja mielenterveyttäsi kohtaan? Mitä voisit tehdä niiden eteen?
- Mikä auttaa/on auttanut sinua jaksamaan mielialaongelmissa/pahassa olossa? Miten itse pystyt helpottamaan oloasi?
- Saatko/oletko joskus saanut jotakin tukea, hoitoa tai lääkitystä fyysiseen terveyteesi tai mielenterveyteesi?
- Mikä olisi pienin mahdollinen merkki siitä, että asiat etenevät parempaan?
- Millä voit estää olosi huononemista?

### Ihmissuhteet

- Mitä tukea toivoisit saavasi läheisiltäsi? Haluaisitko olla heihin enemmän yhteydessä? Onko sinulla sukulaisia tai ystäviä joihin yhteys on vähäistä tai kokonaan katkennut?
- Haluaisitko enemmän ystäviä? Ystävyystytkö helposti? Missä voisit tutustua uusiin ihmisiin?
- Miten voisit parantaa tai pitää yllä hyvää parisuhdetta?

### Opiskelu/työ

- Miten pääsisit haaveammattisi? Missä voi opiskella haluamaasi alaa? Mitä apua tarvitsit haaveammattisi etenemisessä? Tarvitsetko tukea opiskelupaikan löytymisessä/hakemisessa?
- Jos viiden vuoden päästä kaikki on sujunut hyvin, millaista sinun elämäsi on?
- Jos nuoren opiskelut eivät etene suunnitellusti; voisitko itse tehdä vielä jotain opintojesi eteen ja millaista tukea tarvitset opintoihin ja kuka voisi auttaa?

## D. MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Viimeisessä osiossa tehdään nuoren kanssa suunnitelmaa hänen nimeämiensä huolenaiheiden ja muutostarpeiden viemiseksi eteenpäin. Suunnitelman tulisi olla mahdollisimman konkreettinen ja edetä riittävän pienin askelin, mutta siihen voi kirjjata myös pitkän tähtäimen tavoitteet. Eri osa-alueiden kohdalla nuoren kanssa käydään läpi

- mitä nuori haluaa muuttaa tällä osa-alueella,
- kuka siinä voisi auttaa ja mitä nuori toteuttaa itse, ja
- millä tavalla muutosta käytännössä lähdetään toteuttamaan, eli mitkä ovat keinot muutoksen toteuttamiseen.

Ajatuksia/ideoita -sivulle voi kirjoittaa esim. mistä tietää että muutos on alkanut tapahtua, milloin suunnitelmaa tarkastellaan uudestaan, otetaanko johonkin tapaan yhteyttä tuen saamiseksi ja kuka sen tekee. Tärkeää on, että kyseessä on nuoren tarpeista lähtevä ja nuoren itsensä sanoittama suunnitelma, johon hän voi sitoutua.

...



### Raha

- Voitko suunnitella rahankäyttöäsi jotenkin toisin? Miten rahat saisi riittämään paremmin?
- Milloin voisit sanoa olevasi tyytyväinen rahatilanteeseesi? Mitä pitäisi muuttua ja miten asiat silloin olisivat?
- Millaista tukea tarvitsisit rahatilanteen kohentamisessa? Kuka voisi auttaa tässä (perhe, ystävät, viranomaiset)?

### Päihitteet/pelaaminen

- Haluaisitko vähentää päihiteidenkäyttöäsi tai pelaamista?
- Pystytkö vähentämään itse vai tarvitsetko siihen apua?
- Mitä voisit tehdä päihiteidenkäytön/pelaamisen sijasta?

### Vapaa-aika

- Onko sinulla mielestäsi sopivasti/liikaa/liian vähän vapaa-aikaa? Mistä sen huomaa? Miten voisit viettää vapaa-aikasi, jotta olisit siihen tyytyväinen?
- Miten haluaisit viettää vapaa-aikasi? Mitä uutta haluaisit tehdä/harrastaa vapaa-ajallasi? Tiedätkö missä tätä voi harrastaa? Tunnetko jonkun, joka voisi harrastaa tätä kanssasi?

### Koti

- Mitä pitäisi olla toisin, että viihdyisit kotonasi paremmin? Miten voisit tehdä kodistasi itsellesi viihtyisämmän?
- Millaista tukea tarvitsisit kotona/kotiasioissa? Keneltä voisit saada tässä apua (perhe, ystävät, viranomaiset)?





Mitä hyötyä ja haittaa päihteidenkäytölläsi on ollut / voisi olla seuraaviin asioihin?

1/2

**HYÖDYT**

**HAITAT**

**PERHESUHTEET / SUKULAISET**

--	--

**YSTÄVYYSSUHTEET**

--	--

**OPISKELU / TYÖ**

--	--

**HYÖDYT****HAITAT****HARRASTUKSET**

--	--

**HYVINVOINTI / MIELIALA**

--	--

**RAHA / OMA TALOUS**

--	--

1. Minkälaisia havaintoja vastauksistasi nousee? Yllättikö joku asia sinua?
2. Jos löysit päihteidenkäytöstäsi enemmän hyötyjä, onko olemassa riski, että voisit lisätä päihteiden käyttöä? Miten näitä hyötyjä saisi muulla tavoin, ilman päihteitä?
3. Jos löysit päihteidenkäytöstäsi enemmän haittoja, mitä voisit tehdä vähentääksesi päihteiden käyttöä ja siitä johtuvia haittoja?

Muokattu Helsingin kaupungin sosiaaliviraston lomakkeesta [www.socca.fi/files/266/hhaitat.doc](http://www.socca.fi/files/266/hhaitat.doc)



## KYSYMYSKORTTEJA EHKÄISEVÄÄN PÄIHDETYÖHÖN

Projektissa on koottu 60 kpl kysymyskortteja nuorten kanssa käytävään päihde- ja onnellisuus-teemaiseen keskusteluun esim. pullonpyöryksessä käytettäväksi. Idea on tämä:

- Osa korteista on tietokysymyksiä päihteisiin liittyen. Kortissa on mukana suluissa myös vastaus. (Tiedot on kerätty monista eri oppaista/esitteistä ja nettisivuilta, lähteitä ei ole merkitty.) Osa korteista taas on mielipidekysymyksiä pohdittavaksi ja keskustelun avaajaksi. Oikeita vastauksia ei niihin siis ole. Nämä kortit on merkitty \*-merkeillä. Mukana on myös kolme ns. jokeri-korttia eli kompakysymystä.
- Korteista voi valita käyttöön vain halutut kortit tai vaikka kaikki pakaksi sekoittaen, jolloin kysymykset tulevat sattumanvaraisesti.
- Pelata voi esim. niin, että pullon osoittama henkilö kysyy kysymyksen, ja muut pelaajat pohtivat ja vastaavat. Toisaalta voi olla niin, että pullon pyörittäjä (tai joku muu) kysyy, ja keneen pullo osoittaa, vastaa. Pisteitäkin voidaan oikeista tai parhaista vastauksista jakaa, jos se tuntuu motivoivalta...
- Kortit kannattaa laminoida tai päällystää kontaktimuovilla, jotta ne kestävät useammankin käytön!

Korteille voi keksiä tietenkin monia muitakin käyttötarkoituksia, kuten tietokilpailuun, yleiseksi keskustelun avaajaksi jne. Toivottavasti näistä on iloa ja hyötyä!

<p><b>MISTÄ HUMALA JOHTUU?</b> (<u>vastaus:</u> Aivot lamaan tuvat eli aivotoininnat heikkenevät alkoholin vaikutuksesta.)</p>	<p><b>MIKSI TUPAKOINTI ON RISKITEKIJÄ SELKÄSAIRAUKSIS SA?</b> (<u>vastaus:</u> Tupakointi vähentää veren ja sitä kautta hapen + ravinteiden virtausta nikamavälilevyihin rappeuttaen välilevyjä. Tupakointi myös vähentää luun mineraalitiheyttä, mikä johtaa nikamien haurastumiseen.)</p>
<p><b>MIKSI NAIS ET HUMALTUVAT MIEHIÄ ENEMMÄN SAMASTA MÄÄRÄSTÄ ALKOHOLIA?</b> (<u>vastaus:</u> Naisten veren alkoholipitoisuus nousee korkeammaksi, koska heillä kehon vesipitoisuus on noin 66% ruumiinpainosta, kun miehillä pitoisuus on 75%.)</p>	<p><b>KUINKA PALJON IHMISIÄ ON ARVIOITU KUOLEVAN TUPAKOINNISTA AIHEUTUVIIN HAITTOIHIN SUOMESSA VUOSITTAIN?</b> (<u>vastaus:</u> Arviolta vähintään noin 5000 ihmistä)</p>
<p><b>KUINKA KA UAN KESTÄÄ, ETTÄ 60 KG PAINAVAN NAISEN MAKSA POLTTAA PULLOLLISEN (0,33L) KESKIOLUTTA TAI SIIDERIÄ?</b> (<u>vastaus:</u> 2 tuntia)</p>	<p><b>MITÄ VAIKUTUKSIA TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLA ON KEHOON?</b> (<u>vastaus:</u> Mm. haju- ja makuaisti kohenevat, tupakkayskä lievenee ja keuhkojen toiminta paranee, verenpaine laskee sekä vakavien sairauksien riskit pienenevät vähitellen.)</p>
<p><b>KUINKA KA UAN KESTÄÄ, ETTÄ 80 KG PAINAVAN MIEHEN MAKSA POLTTAA PULLOLLISEN (0,33L) KESKIOLUTTA TAI SIIDERIÄ?</b> (<u>vastaus:</u> 1,5 tuntia)</p>	<p><b>KUINKA MONTA PERUNAA SINUN PITÄISI SYÖDÄ SAADAKSESI SAMAN ENERGIAMÄÄRÄN KUIN YHDESTÄ KESKIOLUTPULLOSTA?</b> (<u>vastaus:</u> 4- 5 perunaa)</p>
<p><b>MINKÄLAISIA OIREITA ON ALKOHOLIMYRKYTYKSESSÄ?</b> (<u>vastaus:</u> Alkoholimyrkytyksessä keskushermosto lamaan tuuu, tajunnan taso laskee ja elintoiminnot heikkenevät. Seuraa pahoinvointia ja tajuttomuutta. Verenpaine nousee ja aivoverenkierto häiriintyy. Myös rytmihäiriöt ja äkillinen haimatulehdus ovat mahdollisia. ALKOHOLIMYRKYTYS ON HENGENVAARALLINEN TILA!)</p>	<p><b>ONKO RIKOS AJAA MOPOLLA HUMALASSA?</b> (<u>vastaus:</u> Kyllä [Rikoslain 23. luku, 3§ ja 4§].)</p>

<p>SAAKO ALLE 18-VUOTIAS PITÄÄ ALKOHOLIA HALLUSSAAN? (<u>vastaus</u>: Ei [Alkoholilain 34§].)</p>	<p>JOS POLIISI TAPAA ALLE 18-VUOTIAAN, JOLLA ON ALKOHOLIA HALLUSSAAN, MITEN POLIISI VOI MENETELLÄ? (<u>vastaus</u>: Poliisilla on oikeus tutkia taskut ja reppu, ottaa alkoholi pois alaikäiseltä ja antaa sakot.)</p>
<p>JOS YLI 18-VUOTIAS OSTAA ALAIKÄISELLE ALKOHOLIA, MILLAINEN RANGAISTUS SIITÄ SEURAA? (<u>vastaus</u>: Sakkoja, jos ei ota nuorelta rahaa. Jos ottaa palkkiota alkoholin välittämisestä, seurauksena voi olla myös vankeutta [Rikoslain 50a luku, 1-2§].)</p>	<p>KUINKA NOPEASTI PÄIHITYMYSTILA ALKAA KANNABISTA POLTETTAESSA? ENTÄ KUINKA KAUAN KANNABISPÄIHITYMYS KESTÄÄ? (<u>vastaus</u>: Poltettaessa kannabispäihtymys alkaa sekuntien kuluessa ja kestää kolmesta neljään tuntiin.)</p>
<p>ONKO TOTTA, ETTÄ TUPAKOINTI KANNATTA LOPETTA VÄHITELLEN, ETTEI TULISI RAJUJA VIEROITUSOIREITA? (<u>vastaus</u>: Ei ole. Tupakan vieroitusoireet häviävät nopeammin niillä, jotka ovat lopettaneet kerralla, kuin niillä, jotka yrittävät lopettaa vähitellen.)</p>	<p>KUMMASSA ON ENEMMÄN NIKOTIINIÄ, NUUSKASSA VAI TUPAKASSA? (<u>vastaus</u>: Nuuskassa. Siinä on jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakassa.)</p>
<p>MILLAISIA HAITTOJA NIKOTIINI AIHEUTTAA? (<u>vastaus</u>: Mm. käsien ja jalkojen verisuonet supistuvat, sydämen lyöntitiheys kasvaa, verisuonet kalkkiutuvat vähitellen, sydänveritulpan riski kasvaa.)</p>	<p>KUINKA MONTA PROSENTTIA TUPAKANSAVUN HAITTA-AINEISTA KULKEUTUU MYÖS YMPÄRISTÖÖN? (<u>vastaus</u>: 80 – 90 % tupakansavun haitta-aineista kulkeutuu myös tupakoitsijan ympäristöön.)</p>
<p>KUINKA MONEN TUPAKAN NIKOTIINIMÄÄRÄÄ VASTAA NOIN 15 GRAMMAA ELI KESKIMÄÄRÄINEN PÄIVÄANNOS NUUSKAA? (<u>vastaus</u>: Noin 15g nuuskaa vastaa nikotiinimäärältään 20 tupakkaa.)</p>	<p>KUINKA PALJON TUPAKAN TUMPPEJA ARVIOIDAAN PÄÄTYVÄN MAAHAN VUOSITTAIN? (<u>vastaus</u>: Ympäristöä saastuttavia tupakan tumppeja päätyy maahan noin 5,3 triljoonaa vuodessa.)</p>

<p><b>MITÄ HAITTOJA KANNABIKSEN KÄYTÖSTÄ ON KOULUNKÄYNNILLE?</b> (<u>vastaus</u>: Kannabis esim. heikentää muistia, oppimiskykyä ja motivaatiota asioihin. Lisäksi se voi aiheuttaa ahdistus- ja sekavuustiloja ja laukaista mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta tai jopa psykoosin eli todellisuuden tajun vääristävän sairaustilan.)</p>	<p><b>MITÄ TARKOITTAÄ SOSIAALINEN RIIPPUVUUS PÄIHTEISTÄ?</b> (<u>vastaus</u>: Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa riippuvuutta päihteiden käytön sosiaalisista merkityksistä ja päihteiden käytön tilanteista. Esim. nuori saattaa käyttää päihteitä kaveripiirinsä painostuksesta tai hakiessaan hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.)</p>
<p><b>MIKÄ ON KOULUIKÄISILLE SUOSITELTU MAKSIMI RUUTUAIKA PÄIVÄSSÄ (SIIS TV:N, TIETOKONEEN JA MUUN VIIHDE-MEDIAN ÄÄRESSÄ VIETETTY AIKA)?</b> (<u>vastaus</u>: 2 tuntia päivässä)</p>	<p><b>ONKO NUORTEN TUPAKOINTI VÄHENTYNYT VAI LISÄÄNTYNYT KOULUTERVEYSKYSELYN MUKAAN 2000-LUVULLA?</b> (<u>vastaus</u>: Vähentynyt huomattavasti.)</p>
<p><b>MITÄ TARKOITTAÄ PROMILLE ALKOHOLISTA JA HUMALASTA PUHUTTAESSA?</b> (<u>vastaus</u>: Yksi promille tarkoittaa, että yhdessä litrassa verta on gramma puhdasta alkoholia. Saman verran alkoholia on tällöin myös esimerkiksi aivoissa ja lihaksissa.)</p>	<p><b>MILLÄ ERI TAVOIN TUPAKOINTI VAIKUTTAÄ YMPÄRISTÖÖN?</b> (<u>vastaus</u>: Metsiä kaadetaan tupakan viljelyn takia, ja tällä on vaikutusta ilmastoon sekä uhanalaisten lajien häviämiseen. Viljelyssä käytetyt myrkyt saastuttavat ympäristöä ja vahingoittavat ihmisiä ja eläimiä. Maahan heitettyt tumpit saastuttavat myös ympäristöä.)</p>
<p><b>MITEN TUPAKOINTI VAIKUTTAÄ SUUHUN?</b> (<u>vastaus</u>: Tupakointi kellastuttaa hampaita sekä lisää hammaskiveä ja ientulehduksia. Se saa myös hengityksen haisemaan pahalle. Tupakoitsijan maku- ja hajuaisti heikentyvät. Lisäksi tupakointi voi aiheuttaa suusyöpää.)</p>	<p><b>MITEN TUPAKOINTI VAIKUTTAÄ IHOON?</b> (<u>vastaus</u>: Tupakointi kellastuttaa ihoa ja vanhentaa sitä ennaikaisesti. Tupakoijan iho paksuuntuu ja sen jälkeen muuttuu ohueksi, menettää kimmoisuutensa ja rypistyy. Tupakointi myös kuivattaa ihoa ja akne voi pahentua.)</p>
<p><b>YKSI TUPAKAN SISÄLTÄMISTÄ YHDIESTEISTÄ ON AMMONIAKKI. MISSÄ MUUALLA SITÄ KÄYTETÄÄN?</b> (<u>vastaus</u>: Ammoniakkia käytetään mm. lannoitteiden valmistuksessa ja WC:n puhdistusaineissa.)</p>	<p><b>LISÄÄKÖ TUPAKOINTI RISKIÄ MUIDEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN?</b> (<u>vastaus</u>: Kyllä. Tutkimusten mukaan tupakoivalla nuorella on 10-kertainen riski kokeilla myös kannabista. Tupakoivien nuorten on todettu käyttävän myös enemmän alkoholia kuin tupakoimattomien.)</p>

<p><b>KUINKA PALJON ASKIN PÄIVÄSSÄ TUPAKOINTI TULEE MAKSAMAAN VUODESSA?</b> (<u>vastaus</u>: Jos aski maksaa 5 euroa, askin polttaminen päivässä tulee maksamaan vuodessa 1 825 euroa!)</p>	<p><b>MIHIN IKÄÄN ASTI AIVOT KEHITTYVÄT?</b> (<u>vastaus</u>: Aivojen on todettu kehittyvän 24-vuotiaaksi asti.)</p>
<p><b>MITÄ LÄÄKKEIDEN VÄÄRINKÄYTÖSTÄ VOI SEURATA?</b> (<u>vastaus</u>: Lääkkeiden väärinkäyttö voi johtaa esim. muistin menetyksiin, väkivaltaiseen käyttäytymiseen, tapaturmisiin myrkytystiloihin ja ennenaikaiseen kuolemaan.)</p>	<p><b>MISTÄ TUPAKKAA VALMISTETAAN?</b> (<u>vastaus</u>: Tupakkaa valmistetaan noin 65:n eri Nicotianan -kasvilajin lehdistä.)</p>
<p><b>TUPAKASSA ON NOIN 5000 KEMIAALLISTA YHDISTETTÄ, JOISTA 50:N TIEDETTÄÄN AIHEUTTAVAN SYÖPÄÄ. MITKÄ OVAT TUPAKAN TÄRKEIMMÄT KEMIAALLISET YHDISTEET?</b> (<u>vastaus</u>: Tupakan tärkeimmät kemialliset yhdisteet ovat häkä, tupakkaterva sekä nikotiini.)</p>	<p><b>KUINKA PALJON NUORUUDESSA ALOITETTU TUPAKOINTI LYHENTÄÄ TUTKIMUSTEN MUKAAN ELINIKÄÄ?</b> (<u>vastaus</u>: Nuoruudessa tupakoinnin aloittaneiden eliniän on laskettu lyhenevän keskimäärin kahdeksan vuotta.)</p>
<p><b>MITÄ HAITTAA ON PASSIIVISESTA TUPAKOINNISTA ELI TUPAKAN SAVUN HENGITTÄMISESTÄ, VAIKKEI ITSE POLTTAISIKAAN?</b> (<u>vastaus</u>: Passiivinen tupakointi voi aiheuttaa keuhkosityöpää ja sepelvaltimotaudin riskiä. Lapsilla se aiheuttaa esimerkiksi hengitystiesairauksia ja astmaa.)</p>	<p><b>MITÄ ARVELET NUORTEN ITSE KERTONEEN TUTKIMUKSESSA ALKOHOLINKÄYTÖN HAITOIKSI?</b> (<u>vastaus</u>: Haitoiksi mainittiin mm. krapula, pahoinvointi, lihominen, muistamattomuus, katumus, tappelut, ihmissuhdeongelmat sekä rahan kuluminen.)</p>
<p><b>KUINKA KAUAN KESTÄÄ, ETTÄ TUPAKOIDESSA SAVU KULKEUTUU AIVOIHIN?</b> (<u>vastaus</u>: Tupakan savu kulkeutuu aivoihin 10-15 sekunnissa.)</p>	<p><b>* MITEN VOISI ALKAA ONNELLISEKSI? *</b></p>

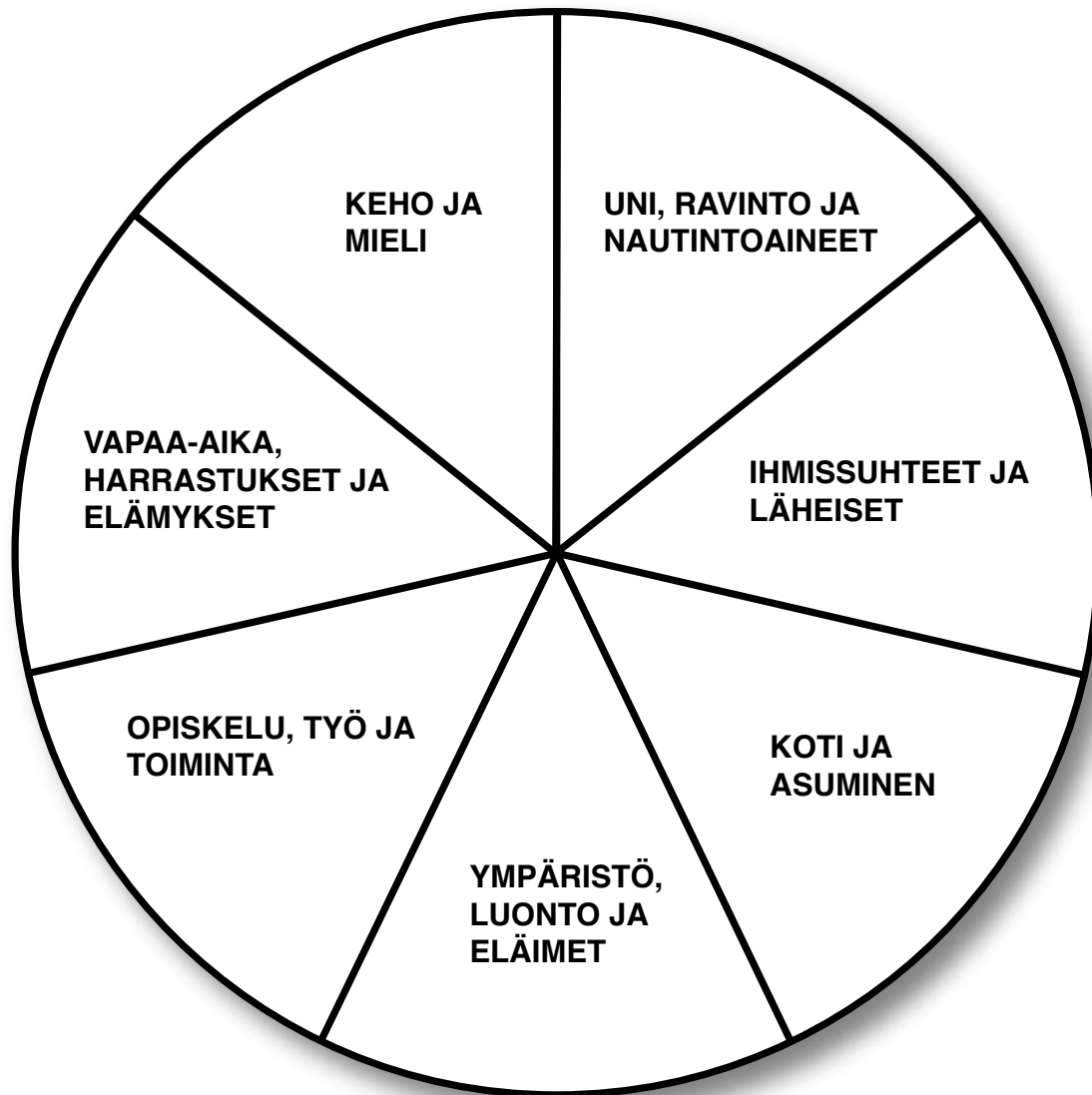
<p>*MISTÄ VOIT HUOMATA, ETTÄ KAVERISI ON ONNELLINEN?/ MINKÄLAINEN ON ONNELLINEN IHMINEN? *</p>	<p>* MAINITSE AINAKIN KAKSI HYVÄÄ ASIAA KOTIPAIKKAKUNNASTASI! *</p>
<p>* MILLAISILLA SANOILLA VOISI KIELTÄYTYÄ KAVERIN TARJOAMASTA ALKOHOLISTA? *</p>	<p>*HUMALASSA TUNTEET NOUSEVAT HERKÄSTI PINTAAN JA ARVIOINTIKYKY HEIKKENEE. MINKÄLAISIA SEURAUKSIA TÄSTÄ VOISI OLLA ESIM. SEURUSTELU- TAI KAVERISUHTEILLE? *</p>
<p>* MITEN KAVERIPORUKASSA VOISI PERUSTELLA KIELTÄYTYMISTÄÄN ALKOHOLISTA? *</p>	<p>*MITÄ MIELTÄ OLET RAITTIUDESTA ELI SIITÄ, JOS JOKU KIELTÄYTYY KAIKISTA PÄIHTEISTÄ? *</p>
<p>*ONKO KÄNNISSÄ LUPA OLLA ÄÄLIÖ? *</p>	<p>*MITEN VOISIT AUTTAA TUTTAVAASI, JOKA KOKEE KAVERIPIIRIN PAINOSTUSTA ALKOHOLIN TAI JONKUN MUUN PÄIHTEEN KÄYTTÖÖN? *</p>
<p>* MIKÄ OLISI ALLE 18-VUOTIAALLE SOPIVA KOTIINTULOAIKA PERJANTAI-ILTAISIN? PERUSTELE VASTAUSTASI. *</p>	<p>*MITEN KOTIPAIKKAKUNNALLASI VOISI PARANTAA NUORTEN HYVINVOINTIA? *</p>



<p>*MINKÄLAINEN ON HYVÄ YSTÄVÄ?*</p>	<p>* MITEN VANHEMPIEN TULISI MIELESTÄSI SUHTAUTUA ALAIKÄISEN NUOREN HALUUN KOKEILLA ALKOHOLIA? *</p>
<p>* MILLÄ TAVOILLA MIELESTÄSI KOULUSSA PITÄISI OPETTAA TAI KÄSITELLÄ PÄIHTEISIIN LIITTYVIÄ ASIOITA? *</p>	<p>*ONKO PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ IHMISEN YKSITYISASIA? KEKSI PERUSTELUJA PUOLESTA JA VASTAAN. *</p>
<p>*MITÄ TEET, JOS LÖYDÄT HUUMERUISKUN? *</p>	<p>*MITÄ TOIVOISIT, JOS HALTIA LUPAISI TOTEUTTAA KOLME TOIVOMUSTASI, KUTEN VANHASSA SADUSSA? *</p>
<p>* MILLÄ TAVOIN MUIDEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN VOISI VAIKUTTAA? *</p>	<p>☺ MIKÄ VIINI LIIKKUU? (<u>vastaus</u>: pingviini)</p>
<p>☺ MILLAISEEN MUKIIN ON PARAS KAATAA VETTÄ? (<u>vastaus</u>: Tyhjään.)</p>	<p>☺ MITÄ EROA ON LEHMÄN TAKAPUOLELLA JA POSTILAATIKOLLA? (<u>vastaus</u>: Jos et tiedä, ei sinua ainakaan pidä päästää postittamaan kirjettä!)</p>

# ARJEN ONNEN YMPYRÄ

Ympyrään on koottu arjessa vaikuttavia asioita. Tutkikaa ympyrää ja pohtikaa yhdessä alla olevia kysymyksiä. Kirjatkaa heränneet ajatukset erilliselle paperille.



- Mistä arkisista asioista onnellisuus rakentuu tai voisi rakentua?
- Missä asioissa koet arjessa hyvänolon hetkiä?
- Miten muut ihmiset voivat osaltaan vahvistaa hyvää oloasi?

Ideointiin osallistunut Savonlinnan seudun nuorisosiain yhteistyöryhmä Neppari EPT-viikolla 2013

## Tyytyväisyyden ja muutoksen tarpeen pohdintaan

pvm: \_\_\_\_\_

(Tarkista, miltä tilanne näyttää esim. kolmen kuukauden päästä/puolen vuoden päästä/vuoden päästä!)

**TYTYVÄISYYS ELÄMÄNTILANTEeseen:** Arvioi tyytyväisyyttäsi elämän eri osa-alueisiin tällä hetkellä.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fyysinen terveys											
Mielenterveys											
Työ/opiskelutilanne											
Seurustelu/parisuhde											
Kaverisuhde											
Perhesuhde											
Päihteiden käyttö											
Raha-asiat											
Asuminen											
Vapaa-aika											

**MUUTOS:** Haluan muutosta seuraaviin elämän osa-alueisiin:

	Kyllä	Ei
Fyysinen terveys		
Mielenterveys		
Työ/opiskelutilanne		
Seurustelu/parisuhde		
Kaverisuhde		
Perhesuhde		
Päihteiden käyttö		
Raha-asiat		
Asuminen		
Vapaa-aika		

- Mitkä asiat **tämän hetkessä** elämässäsi saavat sinut onnelliseksi tai mistä asioista saat voimia? Mitkä asiat voisivat saada sinut onnelliseksi?
- Mitä voisit **itse tehdä** noiden asioiden eteen juuri nyt?
- Mitkä asiat **voisivat tukea tai helpottaa** sinua, jos haluaisit tehdä töitä onnellisuuden/hyvän arjen puolesta? Millaiset asiat voisivat **estää ja hankaloittaa** tätä?
- **Mikä olisi pienin mahdollinen muutos, josta huomaisit, että asiat menevät parempaan suuntaan?**

Lähde: Kehittämiskeskus Tyynelä/Valma-projekti (2007 – 2010) ja Voimakas-projektin kartoitus 2011

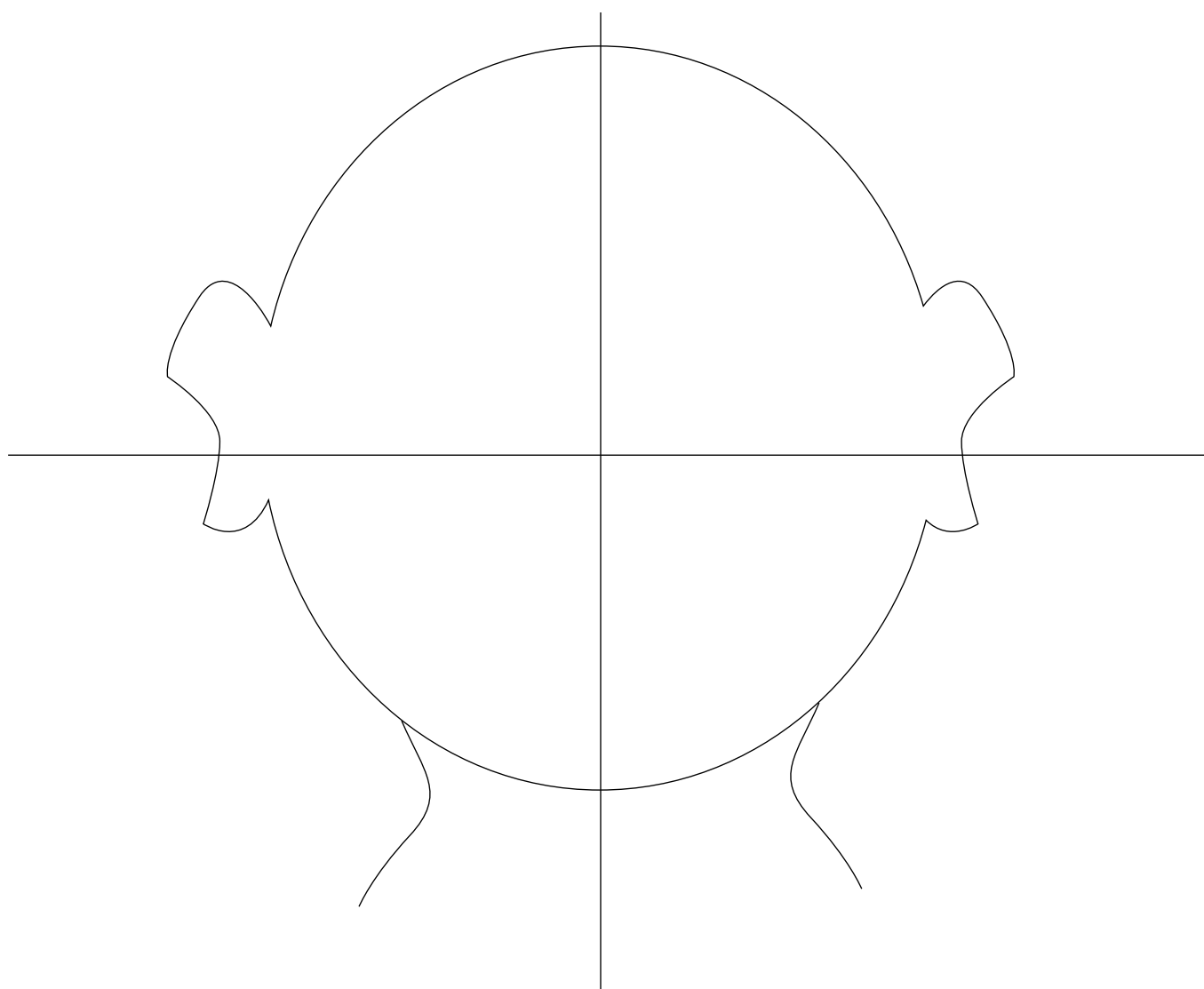
# HYVÄ JA TURVALLINEN ARKI

Kirjoita **pään sisälle** miten ITSE voit edistää turvallisuutta ja viihtyisyyttä eri ympäristöissä.

Lisää **pään ulkopuolelle** asioita, jotka eri YMPÄRISTÖISSÄ tuovat arkeesi turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Voisiko eri ympäristöjen turvallisuutta/viihtyisyyttä lisätä, miten?

KOULU

HARRASTUKSET, VAPAA-AIKA



KOTI

ASUINYMPÄRISTÖ

Ideoitu yhteistyössä Mertalan yhtenäiskoulun kanssa 2013

# MIELIALA-TESTI

Nimi: \_\_\_\_\_

Päiväys: \_\_\_\_\_

Miten seuraavat väittämät pitävät paikkaansa sinun kohdalla? Merkitse sopiva vaihtoehto.

- |  |       |    |
|--|-------|----|
| • Tunnen itseni usein iloiseksi                | KYLLÄ | EI |
| • Tunnen itseni usein onnelliseksi             | KYLLÄ | EI |
| • Olen useimmiten tyytyväinen itseeni          | KYLLÄ | EI |
| • Olen useimmiten tyytyväinen omaan elämään    | KYLLÄ | EI |
| • Tunnen itseni rohkeaksi                      | KYLLÄ | EI |
| • Tunnen itseni usein energiseksi ja ahkeraksi | KYLLÄ | EI |
| • Olen usein ärtynyt                           | KYLLÄ | EI |
| • Olen usein vihainen                          | KYLLÄ | EI |
| • Olen yleensä tyytyväinen elämääni            | KYLLÄ | EI |
| • Minulle tulee helposti pahamieli             | KYLLÄ | EI |
| • Tunnen olevani usein väsynyt                 | KYLLÄ | EI |
| • Suutun helposti                              | KYLLÄ | EI |
| • Itken usein                                  | KYLLÄ | EI |
| • Minun on vaikea nukahtaa iltaisin            | KYLLÄ | EI |

# MILLAINEN MINÄ OLEN?

Nimi: \_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_\_\_\_

1. Arvioi seuraavien sanaparien avulla, millainen tunnet olevasi yleensä. Merkitse tuntosi asteikolle x:llä.

iloinen	_____	surullinen
hyväntuulinen	_____	ärtynyt
tyytyväinen	_____	tyytymätön
ahkera	_____	laiska
innokas	_____	innoton
energinen	_____	väsynyt
rauhallinen	_____	levoton
järkevä	_____	ajattelematon
harkitseva	_____	harkitsematon
seurallinen	_____	ujjo
avoin	_____	sulkeutunut
itsenäinen	_____	riippuvainen
itsevarma	_____	epävarma
kiinnostunut	_____	välinpitämätön
hyväksytty	_____	syrjitty
rohkea	_____	arka
vahva	_____	heikko
tunteellinen	_____	kova

Tee arviointi myöhemmin uudestaan ja vertaile tulosta.

2. Kirjoita luettelosta kolme sanaa, jotka kuvaavat tunteitasi juuri tällä hetkellä:

\_\_\_\_\_

3. Kirjoita luettelosta kolme sanaa, joiden suuntaan haluaisit kehittyä:

\_\_\_\_\_



# OLEN OMAN ELÄMÄNI TÄHTI!



**Kirjoita tähden keskelle nimesi.**

Pohdi sitten jatkoja alla oleviin lauseisiin, ja kirjoita vastaus jokaiseen sakaraan. Löydät ne kyllä!

Lisää paperiin päivämäärä, ja säilytä tähti niin, että voit palata siihen, ja muistuttaa itsellesi, kuinka loistava olet.

**1. HYVÄ LUONTEENPIIRTEENI...**

**2. HYVÄÄ KROPASSANI...**

**3. HYVÄÄ ULKONÄÖSSÄNI...**

**4. OSAAN HYVIN...**

**5. MUUT ARVOSTAVAT. MINUSSA..**

# TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Nimi: \_\_\_\_\_ Päivämäärä: \_\_\_\_\_

Minkälaisissa tilanteissa olet itse kokenut seuraavanlaisia tunteita?

Olen iloinen, kun .....

Olen onnellinen, kun .....

Olen tyytyväinen, kun.....

Olen ylpeä, kun .....

Olen surullinen, kun .....

Olen vihainen, kun .....

Pelkään, kun .....

Olen tyytymätön, kun .....

Olen väsynyt, kun.....

Miltä minusta tuntuu juuri nyt .....



# NUOREN HYVINVOINNIN CHECKLIST

- Selviydyn päivittäisestä arjesta ilman suurta ahdistusta  
**KYLLÄ** **EI**
- Koen olevani tyytyväinen elämäni ja iloitsen onnistumisista  
**KYLLÄ** **EI**
- Lähden yleensä mielelläni kouluun/töihin  
**KYLLÄ** **EI**
- Nukun ja syön hyvin  
**KYLLÄ** **EI**
- Pystyn toimimaan ryhmässä  
**KYLLÄ** **EI**
- Minulla on ystävä/ystäviä ja pystyn luomaan ystävyysuhteita  
**KYLLÄ** **EI**
- Otan huomioon toisten tunteet ja tarvittaessa puolustan toisia  
**KYLLÄ** **EI**
- Uskon omiin kykyihini ja itseeni  
**KYLLÄ** **EI**
- Uskallan olla oma itseni eikä minun tarvitse esittää muuta  
**KYLLÄ** **EI**
- Uskallan näyttää tunteita (positiivisia ja negatiivisia) turvallisella tavalla?  
**KYLLÄ** **EI**

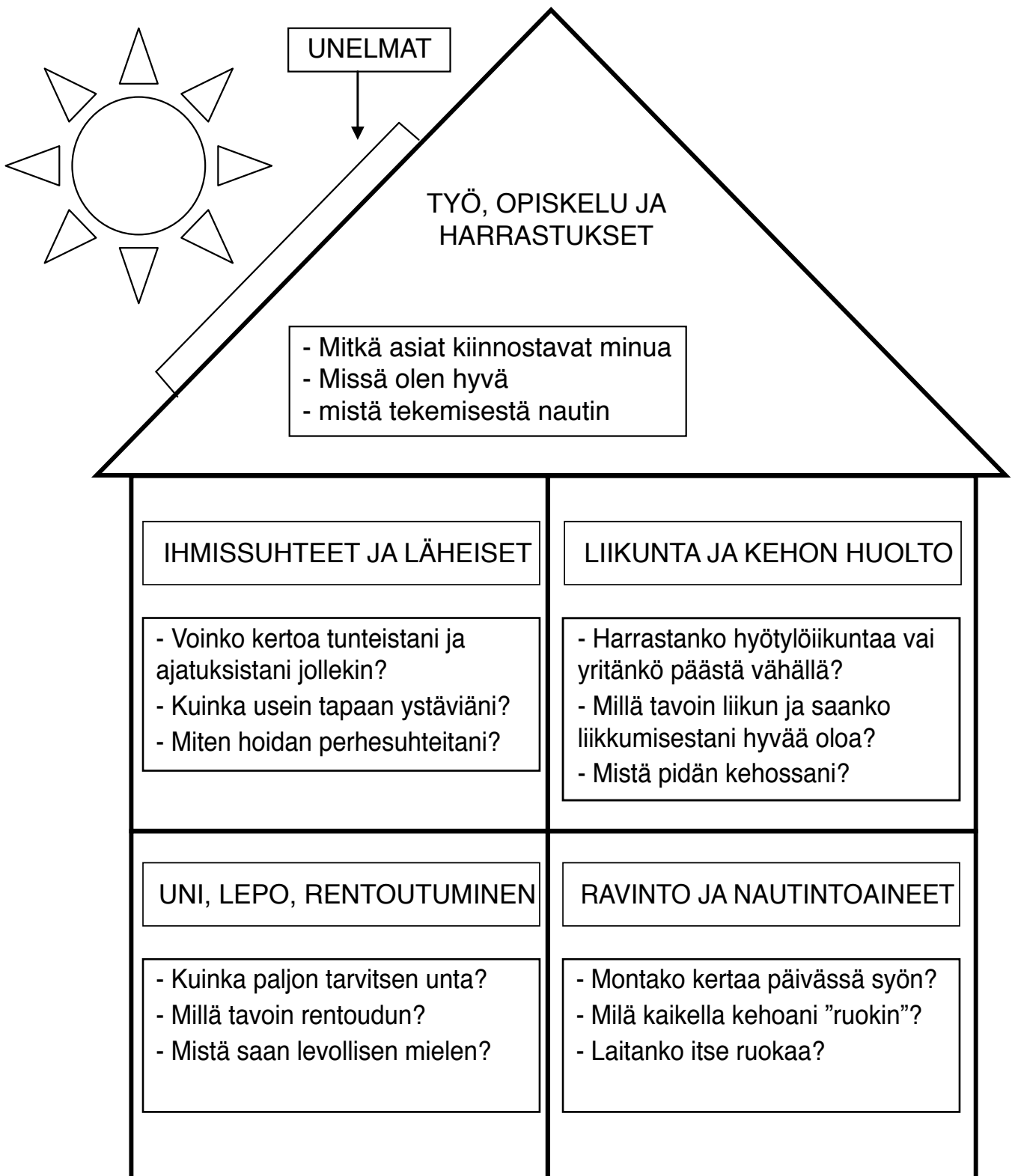
Lähde: Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

# HYVINVOINNIN TALO

Tämä on yksi tapa hahmottaa, mistä oman hyvinvoinnin perusta rakentuu ja minkälaisia asioita siihen on vaikuttamassa. Mitkä osat hyvinvointisi talossa ovat erityisen hyvässä kunnossa?

Onko sinun talossa jotakin sellaista, jota voisit remontoida tai kunnostaa?

Sisällössä huomioitu Suomen Mielenterveysseuran Terve koululainen –materiaalia.



# HYVINVOINNIN TALON KUNTOKARTOITUS

1/2

## HYVÄÄ JA TOIMIVAA

Mihin olen tyytyväinen?

## KUNNOSTUSTARPEITA

Mitä muutosta toivoisin / mitä voisin tehdä toisin?

## UNI, LEPO, RENTOUTUMINEN

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

## RAVINTO JA NAUTINTOAINEET

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

## IHMISSUHTEET JA LÄHEISET

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**HYVÄÄ JA TOIMIVAA**

Mihin olen tyytyväinen?

**KUNNOSTUSTARPEITA**

Mitä muutosta toivoisin / mitä voisin tehdä toisin?

**LIIKUNTA JA KEHON HUOLTO**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**TYÖ, OPISKELU, HARRASTUKSET**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

**UNELMAT JA UNELMOINTI**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

## STRESSI JA SUORITUSPAINEEET - MIKSI JA MITEN SELVITÄ

2. MIETI SITTEEN, MISTÄ NÄITÄ PAINEEITA TULEE, PYSTYTKÖ LÖYTÄMÄÄN JA NIMEÄMÄÄN LÄHTEITÄ NÄILLE PAINEEILLE TAI VAATIMUKSILLE?

1. MIETI KOLME ASIAA, JOTKA AIHEUTTAVAT SINULLE TÄSSÄ ELÄMÄNVAIHEESSA ENITEN SUORITUSPAINEEITA TAI STRESSIÄ.

3. MIETI SITTEEN, MITÄ TEET JAKSAKSESI NÄIDEN ASIOIDEN KÄNSSÄ. OVATKO KEINOT TOIMIVIA? KEKSITKÖ JOTAIN MUUTA MITÄ KANNATTATAISI KOKEILLA?

The worksheet consists of three rows. Each row is designed for a student to identify a stressor and then think of coping strategies. The first row is for identifying three things that cause stress or performance pressure. The second row is for identifying the sources of these stressors. The third row is for thinking about ways to cope with these stressors and whether any new ideas can be tried.

## Loppusanat

Nuoret toivovat heidän kanssaan työskenteleviltä ammattilaisilta arvostavaa suhtautumista ja aitoa kohtaamista yhteistyösuhteen ikä-, kokemus- ja statuseroista huolimatta. Nuoret pitävät tärkeänä ammattilaisen tietojen ja neuvojen lisäksi ennen kaikkea kuuntelemisen ja kohtaamisen taitoja. Jotta yhteistyö-suhteeseen rakentuisi luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri, on nuoren voitava kokea olevansa hyväksytty omana itsenään, menneisyyden mokista tai epävarmuuksistaan huolimatta. Erityisen tärkeä ja samalla herkkä asia on silloin, kun nuorella on vaikeuksia itse arvostaa itseään tai olla sinut itsensä kanssa.

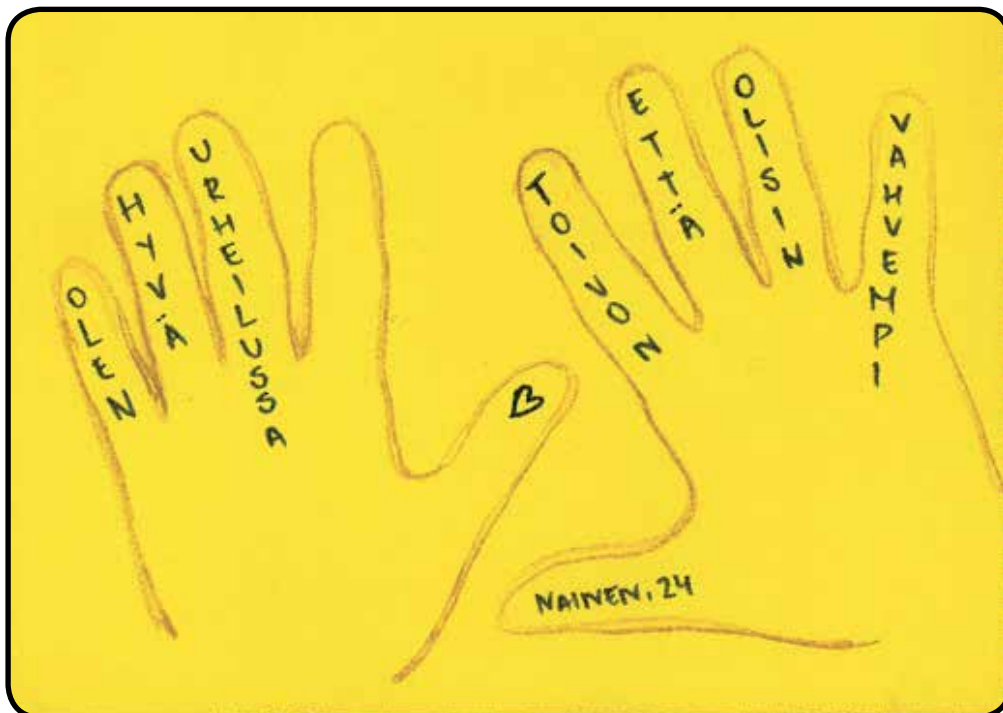
Tuloksekas yhteistyö perustuu molemminpuoliseen arvostukseen ja kumppanuuteen. Jotta nuori uskaltaa ja kykenee tulla yhteistyöhön, hänen on voitava kokea olevansa kumppani, itsensä ja oman elämänsä edustaja. Vain hän itse voi kertoa miltä hänestä tuntuu, mitä hän on kokenut ja mitä hän toivoo tai pelkää. Kertominen vaatii rohkeutta, ja työntekijällä on oltava rohkeutta kysyä, kuulla ja tarttua asioihin. Ymmärrys on aidon kohtaamisen tavoite ja tulos. Kaikkea ei tietenkään voi eikä tarvitsekaan hyväksyä, mutta nuoren lähtökohtia voi aina ymmärtää. Silloin kun toista ymmärtää, ei tuomitse häntä.

Nuoren itse määrittelemistä tavoitteista lähtevällä ja nuoren voimavaroja tukevalla työskentelyllä on mahdollisuus rakentaa aitoa yhteistyösuhdetta nuoren kanssa. Tästä lähtökohdasta työskennellen on mahdollista auttaa nuorta tarkentamaan tavoitteitaan, löytää nuoren muutosta edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä vahvistaa nuoren motivaatiota ja valmiutta hyvinvointia edistäviin muutoksiin. Muutos on matka, joka etenee omaan tahtiinsa ja tarvitsee rinnalle tukea antavan kumppanin.

Voimakas-projektissa saimme tehdä yhteistyötä niin nuorten kuin ammattilaisverkoston kanssa. Tahdomme siksi vielä myös näin viimesanoiksi kiittää projektipaikkakuntien kehittämismyönteisiä ammattilaisverkostoja sekä heidän kauttaan projektiyhteistyöhön tulleita upeita nuoria.

***Jos emme muutu, emme kasva. Jos emme kasva, emme oikeastaan elä ollenkaan.***

Gail Sheehy



## Linkkivinkkejä

- Kehittämiskeskus Tyynelä, projektien raportteja ja hyviä käytäntöjä.  
<http://www.kirkkopalvelut.fi/kehittamiskeskus-tyynela/raportit>
- Päihdelinkki, tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Testit ja laskurit –välilehdeltä löytyy mm. AUDIT  
<http://www.paihdelinkki.fi/>
- Socca-Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Lastensuojelun työkalupakki.  
<http://www.socca.fi/kehittaminen/lastensuojelu/tyokalupakki>
- MLL-Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti – työkalut  
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalut/>
- MLL-Mannerheimin lastensuojeluliitto. Päihde- ja terveystkasvatus  
<https://mll-fi.directo.fi/kasvattajille/paihde-ja-terveyskasvatus/>
- Suomen Mielenterveysseura  
[http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus\\_ja\\_julkaisut/ladattavat\\_raportit\\_ja\\_opaat](http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/ladattavat_raportit_ja_opaat)
- THL-Terveystden ja hyvinvoinnin laitos. Neuvoa-antavat. Tietoa, työvälineitä ja ajankohtaista keskustelua päihdeaiheista  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi)
- Mielen Hyvinvoinnin opetus-ohjeistus  
<http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/index.html>
- Itsenäistyvän nuoren roolikartta  
<http://www.vslk.fi/index.php?id=21>

