

# VOIMAVAROJA MUUTOKSEEN

**TÄMÄ TYÖVÄLINE ON TARKOITETTU AVUKSI OMAN ELÄMÄN VOIMAVAROJEN JA TOIVEIDEN TARKASTELUUN .**

**TEE TEHTÄVÄT JÄRJESTYKSESSÄ JA LISÄÄ PÄIVÄMÄÄRÄ, NIIN VOIT PALATA POHTIMAAN KYSYMYKSIÄ MYÖHEMMIN.**



**TYYNELÄ**  
VOIMAKAS-PROJEKTI  
[www.tyynela.fi](http://www.tyynela.fi)



# Voimavaroja muutokseen

## Ideita työvälineen 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 kehittyvää 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 elämäänsä ja mahdollisuuksiaan hahmottaa.

Työvälineen osiot etenevät voimavaroista huolenaiheisiin ja omaan toimintaan sekä tukiverkoston muutosten suunnassa. Lopuksi tehdään suunnitelma miten tästä eteenpäin. Koko työvälineen 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. Työvälineessä on myös kaksi sivua ajatuksille/ideoille, joihin voi vapaasti kirjoittaa keskusteluissa nuoren kanssa esiin nousseita asioita.

Työvälineessä 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, harrastukset/pelaaminen, 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 ”ympäristöstä 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 työvälineen käyttöä luovasti nuoren ja yhteistyösuhteen mukaan.

Ohessa on muutamia ideoita eri osioiden käyttöön.

**Antoisia keskusteluhetkiä yhdessä nuoren kanssa!**

## A. MIHIN OLET TYYTYVÄINEN?

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 elämänaalueelta ja itsestään. Nuori itse kuitenkin määrittää sen, mihin hän on tyytyväinen. Kohdassa päihheet/pelaaminen nuoren kanssa voi keskustella molemmista, tai vain toisesta mikäli nuori ei käytä päihkeitä 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 voinnissasi? (Esim. nukkuminen, ruokailu, hyötyliikunta, 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 ulkonäössäsi? Mistä olet saanut kivaa palautetta ulkonäössäsi?



## 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 sakkoja 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 rutineja sinulla on? Esim. moneltako heräät ja menet nukkumaan, mitä kotitöitä teet (mm. siivous, tiskaus, pyykinpesu, kaupassa käynti), mitä syöt/mitä ruokaa osaat laittaa, avaatko postisi jne. Mikä sujuu kotona erityisen hyvin?

...

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

Toinen osio kannustaa nuorta pohtimaan mitkä asiat häntä huolettavat tai harmittavat eri osa-alueilla. Olennaista on, että nuori itse sanoittaa nämä asiat, 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 harmittavia 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) huolta tai harmia 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 huolta/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 fyysistä 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? Ystävystytkö helposti? Missä voisit tutustua uusiin ihmisiin?
- Miten voisit parantaa tai pitää yllä hyvää parisuhdetta?

### Opiskelu/työ

- Miten pääsisit haaveammattiisi? Missä voi opiskella haluamaasi alaa? Mitä apua tarvitsisit haaveammattiisi 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?

## Raha

- Voisitko 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)?

## Päihteet/pelaaminen

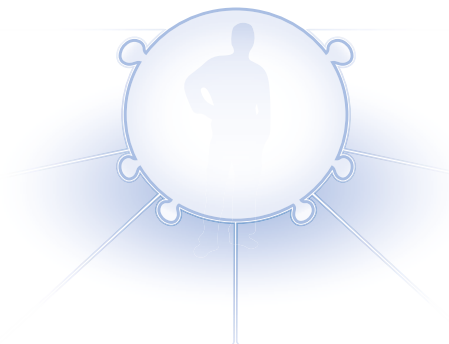
- Haluaisitko vähentää päihteidenkäyttöäsi tai pelaamistasi?
- Pystytkö vähentämään itse vai tarvitsetko siihen apua?
- Mitä voisit tehdä päihteidenkäytön/pelaamisen sijasta?

## 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-aikaasi? 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 viihtyisit kotonasi paremmin? Miten voisit tehdä kodistasi itsellesi viihtyisämmän?
- Millaista tukea tarvitsisit kotona/kotiasioissa? Keneltä voisit saada tässä apua (perhe, ystävät, viranomaiset)?



## 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 kirjata 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 tahtoon yhteyttä tuen saamiseksi ja kuka sen tekee. Tärkeää on, että kyseessä on nuoren tarpeista lähtevä ja nuoren itsensä sanoittama suunnitelma, johon hän voi sitoutua.

...

