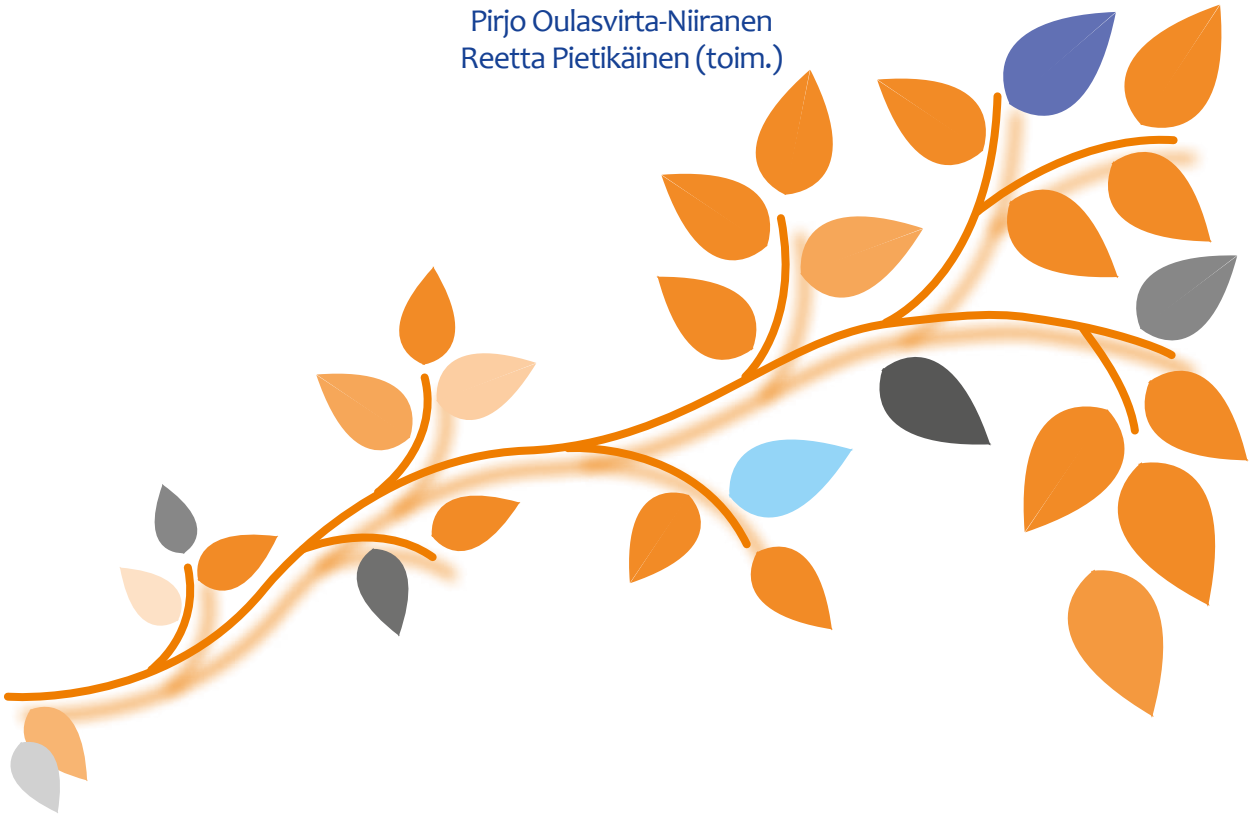


Starttivalmennuksen menetelmiä ja työskentelytapoja

Mea Hannila-Niemelä
Pirjo Oulasvirta-Niiranen
Reetta Pietikäinen (toim.)





Painotyöhön käytetyt paperit ovat PEFC-merkittyjä

© Valtakunnallinen työpajayhdistys ry ja tekijät

Kustantaja: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry

Ulkoasu ja taitto: Maria Maununen

ISBN 978-952-68288-4-8 (rengaskirja)

ISBN 978-952-68288-5-5 (PDF)

Painopaikka

Picaset Oy, Helsinki 2016

Sisällys

Alkusanat.....	5
Johdanto – Työpajojen starttivalmennus sosiaalisen kuntoutuksen palveluna.....	7
Menetelmiä ja työskentelytapoja starttivalmennuksen tavoitteiden edistämiseen.....	9
Arjenhallinnan vahvistuminen, omien voimavarojen tunnistaminen ja voimautuminen.....	11
Voimavara- ja unelmakartta.....	13
Omat vahvuudet.....	14
Itsearviointimittari.....	15
Hyvinvointiympyrä.....	16
Terveysjulistet.....	17
Juuret.....	18
Arvosukupuu.....	18
Yhteinen aamupala ja -palaveri.....	19
Luovis-ryhmä: ratkaisukeskeistä kuvataidetta.....	20
Asuinympäristöt ja omat vaikutusmahdollisuudet.....	21
Luottamus, vastoinikäymisten sietokyvyn vahvistuminen ja sosiaalisten taitojen koheneminen.....	22
Seikkailutoiminta ja vertaistuki.....	24
Toiminnallisuus ja elämyspedagogiikka: luottamus.....	25
Yläköysirata ja pahasta paikasta selviytyminen.....	26
Toiminnallisuus epäonnistumisten sietämisen opettelussa.....	27
Sosiaalisten taitojen treeni.....	28
Roolit ryhmässä.....	30
Tukiverkostojen rakentaminen ja osallisuuden vahvistuminen.....	34
Keskustelevat ryhmävalmennusmenetelmät.....	35
Osallisuus kehittämisessä: työkonferenssi.....	36
Starttipäivän suunnittelu.....	38
Tukiverkostojen rakentaminen ja ylläpitäminen.....	39
Verkostoyhteistyö.....	40
Jatkopolkujen rakentaminen ja tuettu siirtyminen jatkopolulle.....	41
Tulevaisuus ja jatkopolut.....	42
Iltatoiminta.....	43
Starttivalmennuksesta työhön ja koulutukseen.....	44
Lopuksi.....	45
Lähteet.....	46
Liitteet.....	47–49

Alkusanat

Yhä useamman nuoren on nähty tarvitsevan kokonaisvaltaista ja intensiivistä tukea pystyäkseen kiinnittymään koulutus- ja työmarkkinoille. Sitkeä nuorisotyöttömyys, nuorten syrjäytyminen ja palveluiden ulkopuolelle jääminen ovat herättäneet yhteiskunnallista huolestuneisuutta. Erilaisia palvelukokonaisuuksia ja tukitoimia on kehitetty myös heikoimmassa asemassa olevien nuorten auttamiseksi. Työpajoilla toteutettavan starttivalmennuksen pääpaino on arjen taitojen parantamisessa ja kokonaisvaltaisessa elämänhallinnan vahvistamisessa. Starttivalmennus tarjoaa palveluverkostosta usein puuttuvan osan, nuorten matalan kynnyksen palvelun, joka toimii monialaisena sosiaalisen kuntoutuksen palveluna.

Starttivalmennuksessa yhdistyvät yksilöllinen ja yhteisöllinen työote sekä monialaisen yhteistyöverkoston kanssa työskenteleminen. Starttivalmennuksessa vahvistetaan valmentautujan voimavaroja, itsetuntemusta ja itseluottamusta sekä autetaan häntä löytämään muut tarvittavat tukitoimet palveluverkostosta. Valmentautujaa tuetaan ottamaan vastuuta omasta elämästään ja rakentamaan kestäviä jatkosuunnitelmia. Kyse on aktiivisen toimijuuden ja osallisuuden vahvistumisesta.¹

Starttivalmennuksen toimintamallia on kehitetty pitkäjänteisesti 2000-luvun alusta alkaen vastaamaan työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten tarpeisiin. *Startti parempaan elämään* -juurruttamishanke (2012–2016) on jatkoa Valtakunnallisen työpajayhdistyksen (TPY) koor-

dinoimalle *Startti parempaan elämään* -hankkeelle (2009–2012). Kumpaakin hanketta on rahoittanut Raha-automaattiyhdistys (RAY). Juurruttamishankkeen päätavoitteina on ollut levittää valtakunnallisesti matalan kynnyksen starttivalmennusmalli ja työpajatoiminnan ja asumispalveluiden yhteistoimintamalli sekä juurruttaa valtakunnalliset toimintamallit paikallisiksi ja alueelliseksi käytännöiksi. Hanketta on toteutettu työskentelemällä tiiviisti kuudentoista starttivalmennusta toteuttavan työpajan kanssa sekä jakamalla tietämystä starttivalmennuksesta erilaisten koulutusten, verkostojen ja oppilaitosyhteistyön kautta. Tämän myötä on syntynyt kattava kuva starttivalmennuksen valtakunnallisesta tilanteesta, toteutustavoista ja työmenetelmistä.

Nyt käsillä oleva julkaisu ja samaan aikaan ilmestynvä *Työpajojen starttivalmennus sosiaalisen kuntoutuksen palveluna. Starttivalmennuksen juurruttaminen paikalliseen palveluverkostoon* -julkaisu ovat jatkoa *Startti parempaan elämään* -hankkeessa ilmestyneelle Starttivalmennuksen perusteet -julkaisulle. Starttivalmennuksen juurruttamista käsittelevässä julkaisussa määritellään työpajojen starttivalmennusta sosiaalisen kuntoutuksen palveluna, avataan starttivalmennusprosessin vaiheita ja kuvataan keinoja toiminnan juurruttamiseksi osaksi nuorten palveluverkostoa.

Tämä julkaisu puolestaan nostaa käytännönläheisesti esille starttivalmennuksessa käytettäviä menetelmiä ja työskentelytapoja. Ne on ryhmitelty starttivalmennuksen keskeisten tavoitteiden mukaisesti. Starttivalmennuksen menetel-

¹ Hilpinen ym. 2012

miä on lukuisia, ja niistä toivotaan usein lisätietoa ja koulutusta. Hankkeessa mukana olleilta työpajoilta pyydettiin tätä julkaisua varten kuvauksia heidän toiminnassaan hyödyntämistään menetelmistä. Julkaisun kirjoittamiseen ovat osallistuneet sekä hankkeen kehittämisprosesseissa mukana olevien työpajojen että siinä mentoreina toimineiden työpajojen henkilöstö. Lisäksi menetelmäkuvauksia on saatu hankkeen verkostotyöskentelyyn osallistuneilta organisaatioilta. Tässä julkaisussa kuvatut 24 menetelmää, toimintatapaa ja harjoitetta ovat caseja, jotka muodostavat erään otoksen työpajoilla käytössä olevasta menetelmien laajemmasta kokonaisuudesta. Ne avaavat ikkunoita työpajojen käytäntöihin ja esittelevät toimiviksi havaittuja keinoja ja työkaluja tukea starttivalmennuksen tavoitteita.

Toivomme tässä julkaisussa esille nostettujen menetelmien ja työkalujen antavan uusia näkökulmia ja käytännön vinkkejä starttivalmennuksen toteuttamiseen. Kuvattuja menetelmiä, työskentelytapoja ja harjoitteita voi vapaasti soveltaa ja muokata juuri oman organisaation starttivalmennuksen käyttöön sopiviksi. Jokaisen menetelmäkuvauksen kohdalla on mainittu menetelmän kirjoittaja ja starttivalmennusyksikkö, jossa menetelmää käytetään. Näin kyseisestä menetelmästä on helppo pyytää tarkempia lisätietoja. Kaikki starttipajat ovat yksilöllisiä ja uniikkeja – niin ovat myös tässä julkaisussa mukana olevat menetelmä- ja työskentelytapakuvaukset. Kiitos kaikille julkaisun tekemiseen osallistuneille omien kokemusten jakamisesta!

Helsingissä joulukuussa 2015

Mea Hannila-Niemelä
projektipäällikkö

Pirjo Oulasvirta-Niiranen
projektityöntekijä

Reetta Pietikäinen
tieto- ja laatupäällikkö

Johdanto

Työpajojen starttivalmennus sosiaalisen kuntoutuksen palveluna

Työpajoja on Suomessa tällä hetkellä noin 260, joista 230 on TPY:n jäseniä. Näistä reilussa sadassa toteutetaan starttivalmennusta vuoden 2014 työpajakyselyn mukaan.² Starttivalmennusryhmät ovat verraten pieniä – tyypillisesti niissä on 8–10 nuorta, mikä mahdollistaa yksilöllisen ja kokonaisvaltaisen työskentelyotteen. Palvelu on joustavaa ja räätälöitävissä kunkin nuoren yksilöllisen tilanteen mukaisesti. Keskimääräinen starttivalmennusjakso kestää puolesta vuodesta yhdeksään kuukauteen, mutta joidenkin nuorten kohdalla kahden vuoden valmennusprosessi on ollut tarpeellinen. Nuoret osallistuvat starttivalmennukseen jaksamisensa ja tarpeidensa mukaan 1–4 päivänä viikossa. Valmennuspäivän kesto vaihtelee klo 8.00–15.00 välillä ja on yleensä noin 4–5 tuntia. Valtaosa starttivalmennuksessa olevista nuorista on iältään 21–25-vuotiaita. Suurimmassa osassa työpajoista toimitaan kuntouttavan työtoiminnan sopimuksilla.

Sosiaalitoimen palveluilla on aiempaa suurempi rooli työpajatoiminnassa: työpajoille ohjaututaan nyt entistä enemmän kuntoutuksellisiin palveluihin. Kolmen viime vuoden aikana esimerkiksi kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien määrä on yli kaksinkertaistunut, ja on jo reilusti yli kolmannes työpajapalveluihin

osallistuneista.³ Starttivalmennus pyrkii vastaamaan osaltaan sekä näihin tarpeisiin että lainsäädännöstä nouseviin uusiin vaateisiin. 1.4.2015 voimaan astuneessa sosiaalihuoltolaissa (1304/2014) on uusi sosiaalisen kuntoutuksen kirjaus. Siinä sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Sen mukaan sosiaaliseen kuntoutukseen kuuluu

- 1) sosiaalisen toimintakyvyn ja kuntoutustarpeen selvittäminen
- 2) kuntoutusneuvonta ja -ohjaus sekä tarvittaessa kuntoutuspalvelujen yhteensovittaminen
- 3) valmennus arkipäivän toiminnoista suoriutumiseen ja elämänhallintaan
- 4) ryhmätoiminta ja tuki sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin
- 5) muut tarvittavat sosiaalista kuntoutumista edistävät toimenpiteet.

Nuorten sosiaalisella kuntoutuksella tuetaan nuorten sijoittumista työ-, työkokeilu-, opiskelu-, työpaja- tai kuntoutuspaikkaan sekä ehkäistään näiden keskeyttämistä.⁴

² Bamming & Sundvall 2015

³ Bamming & Sundvall 2015

⁴ Sosiaalihuoltolaki 1301/2014

Starttivalmennus sopii hyvin laissa esitetyn sosiaalisen kuntoutuksen määrittelyihin. Työpajat voivatkin tarjota kunnille vahvan kumppanin ja starttivalmennus selkeän toimintamallin sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamiseen. Myös Kuntoutussäätiön selvityksessä starttivalmennus nostetaan hyväksi pohjaksi sosiaaliselle kuntoutukselle⁵. Koulutukseen ja työelämään ohjaavan palveluprosessin alkuvaiheen palveluna starttivalmennuksen taroituksena on tukea kokonaisvaltaisesti nuoren elämänhallintaa ja hyvinvointia. Toiminta on monialaista, tavoitteellista ja tulevaisuuteen suuntaavaa: nuoria tuetaan tulevaisuuden suunnitelmien rakentamisessa ja jatkopoluille pääsemisessä.

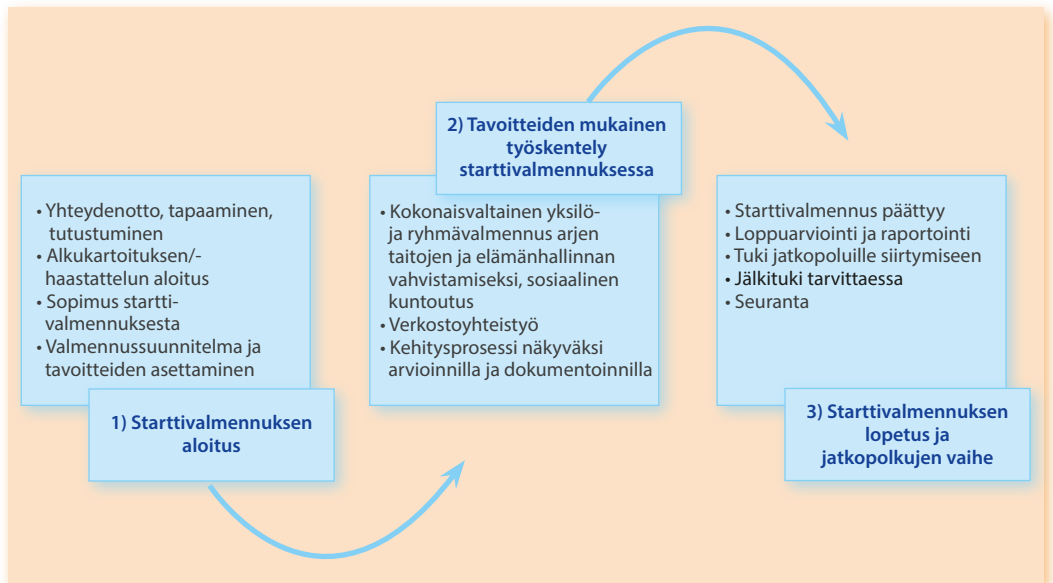
Starttivalmennus voidaan mallintaa prosessina, joka koostuu kolmesta keskeisestä vaiheesta:

- 1) Starttivalmennuksen aloitusvaihe
- 2) Starttivalmennuksen tavoitteiden mukaisen työskentelyn vaihe
- 3) Starttivalmennuksen lopetus ja jatkopolkujen vaihe.

Tämä starttivalmennuksen prosessi, starttivalmennusmalli, on rakennettu *Startti parempaan elämään* -hankkeessa ja sitä on kehitetty edelleen *Startti parempaan elämään* -juurruttamishankkeessa. Prosessin jokaisessa vaiheessa painottuvat eri tavoitteet, joiden edistämiseksi työskennellään yhdessä nuoren kanssa. Kaikissa vaiheissa on kuitenkin olennaista kokonaisvaltaisuus, nuoren aito kohtaaminen, luottamuksellisuus ja monialainen verkostotyö. Työskentely on toiminnallista ja se tapahtuu lähellä nuoren arkea yksilö-, työ- ja ryhmävalmennuksen avulla.

⁵ Tuusa & Ala-Kauhaluoma 2014, 52, 59

Kuvio 1. Starttivalmennusmalli



Menetelmiä ja työskentelytapoja starttivalmennuksen tavoitteiden edistämiseen





Menetelmiä ja työskentelytapoja starttivalmennuksen tavoitteiden edistämiseen

Starttivalmennuksessa erilaiset menetelmät, työskentelytavat ja harjoitteet ovat välineitä, joiden avulla valmentaja ja nuori voivat nostaa esille nuoren elämään liittyviä teemoja ja käsitellä ja työstää niitä eteenpäin. Menetelmät ja työskentelytavat tuottavat niin valmentajalle kuin nuorellekin havaintoja, tietoa ja kokemuksia, jotka tukevat nuoren valmennusjakson suunnittelua ja toteuttamista sekä sitä kautta hänen kuntoutumisprosessiaan.

Osaa tässä julkaisussa kuvatuista menetelmistä ja työskentelytavoista käytetään vain tietyssä starttivalmennusprosessin vaiheessa, esimerkiksi jatkopolkujen vaiheessa, osa voi olla käytössä koko prosessin ajan. Tätä julkaisua varten menetelmät on ryhmitelty Starttivalmennuksen perusteet -julkaisussa listattujen valmennuksen keskeisten tavoitteiden avulla ja yhdistelty niitä laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Yksittäinen menetelmä tukee usein monia starttivalmennuksen tavoitetta, kuten luottamuksen syntymistä, omien voimavarojen tunnistamista ja osallisuutta, ja tässä menetelmät on ryhmitelty yhdellä mahdollisella tavalla.

Starttivalmennuksessa tavoiteltavia asioita ovat⁶

- säännöllisen päivärytmin löytäminen ja terveydestä huolehtiminen
- omien voimavarojen, vaikutusmahdollisuuksien ja muutostarpeen tunnistaminen
- voimautuminen
- luottamuksen syntyminen
- epäonnistumisen ja vastoinikäymisten sietokyvyn vahvistuminen
- sosiaalisten taitojen ja ongelmanratkaisutaitojen opetteleminen
- osallisuuden vahvistuminen
- tukiverkostojen rakentaminen
- sitoutuminen jatkopolkujen rakentamiseen
- jatkopolkujen määrätietoinen rakentaminen
- tuettu siirtyminen jatkoluille ja starttivalmennuksen tarjoama taustatuki jakson jälkeen.

Jotkut kuvatuista menetelmistä ja toimintatavoista on tarkoitettu hyödynnettäväksi yksilövalmennuksessa, osa ryhmävalmennuksessa, osaa voi hyvin käyttää molem-

⁶ Hilpinen ym. 2012, 24

missa. Menetelmiä kannattaa soveltaa ja räätälöidä nuorten tilanteiden ja tarpeiden ja oman osaamisen mukaisesti. Eriteltyjä menetelmiä ja niiden tavoitteita taustoite-

taan starttivalmennusta toteuttavilta toimijoilta kerättyjen kokemusten ja näkemysten avulla.

Arjenhallinnan vahvistuminen, omien voimavarojen tunnistaminen ja voimautuminen

Tässä luvussa esitellään menetelmiä, jotka tukevat erityisesti arjenhallinnan vahvistumista, omien voimavarojen, vaikutusmahdollisuuksien ja muutostarpeen tunnistamista sekä voimautumista.



Starttivalmennuksen keskeisiä tavoitteita on arjenhallinnan koheneminen, esimerkiksi säännöllisen päivärytmin löytäminen ja omasta terveydestä huolehtiminen. Arjenhallinnan vaikeudet ja pitkään jatkunut päivärytmin puute ovat monen starttivalmentautujan arkipäivää. Valmennusjakson aikana lähdetään usein harjoittelemaan ensin päivärytmin selkiyttämistä. Starttivalmennuksessa tunnistetaan kohderyhmän pitkään jatkuneet arjenhallinnan haasteet ja työskentelyprosessi on rakennettu joustavaksi. Valmennusjakso voi alkaa esimerkiksi yhden päivän läsnäololla ja kasvaa lopulta neljään päivään. Näin nuorella on mahdollisuus muuttaa päivärytmiään, vahvistaa sitoutumistaan ja lisätä tavoitteita pienin askelin. Starttivalmennus vahvistaa nuoren terveyttä myös tarjoamalla tietoa ja tukea hyvinvointiin liittyviin osa-alueisiin sekä toiminnallisesti esimerkiksi ruuan valmistuksen ja ruokailun avulla.

Jokainen meistä tarvitsee kokemuksen siitä, että on tärkeä ja osaava. Starttivalmennuksessa olevilla nuorilla on tyypil-

lisesti ollut monenlaisia haasteita elämässään ja omia vahvuuksia ja voimavaroja on vaikea nähdä. Valmentajat ovat tuoneet esille, että liian usein myös yhteiset viranomaispalaverit ja verkostokokoukset nuoren asioissa ovat keskittyneet ongelmien ympärille. Starttivalmennuksessa onkin tärkeää kiinnittää huomiota myönteisiin puoliin, nuoren saavuttamiin asioihin ja vahvuuksiin. Starttivalmennuksessa lähdetään siitä, että päivittäisissä arjen toiminnoissa huomioidaan jokainen nuori yksilönä, mahdollistetaan onnistumisen kokemukset ja annetaan hänelle myönteistä palautetta onnistumisista, pienistäkin. Itsetuntemuksen lisääntyminen ja omien vahvuuksien tunnistaminen on olennaista tulevaisuutta suunniteltaessa ja jatkopolkuja rakennettaessa.

Starttivalmennuksessa olevat nuoret saattavat olla myös monin tavoin pettyneitä aiemmin tarjottuihin palveluihin. Valmentajien mukaan nuoren käsitys omista tuen tarpeista voi olla epäselvä ja joskus nuoren lähipiiri tai viranomaiset ovat huo-

lestuneempia nuoren tilanteesta kuin nuori itse. Tällaisessa tilanteessa nuoren oma motivaatio ja muutostarpeen tunnistaminen ovat erittäin tärkeitä. Starttivalmennuksessa nuori oppii paitsi erilaisia arjessa tarvittavia taitoja, myös itsestään – kuka hän on, mikä häntä kiinnostaa, missä hän on hyvä ja taitava ja missä hänen puolestaan tulisi kehittyä. Nuori oppii myös muilta vertaisryhmän nuorilta. Valmentajien mukaan vertaisryhmä toimii usein nuoren innostuksen sytyttäjänä ja herättelee oppimishalua ja motivaatiota muutokseen.

Nuoren voimautumista voi pitää starttivalmennuksen yhtenä päätavoitteena.

Usein jo pääseminen osalliseksi starttivalmennusryhmään on monille nuorille voimaannuttava kokemus. Valmentajien mukaan monella starttivalmentautujalla on taustallaan koulukiusaamisen kokemuksia, joten kuuluminen vertaisryhmään on merkityksellinen osa kuntoutumisprosessia. Voimautuminen onkin tavoitteena mukana kaikessa starttivalmennuksessa arjen taitojen harjoittelusta vastoinikäymisten sietokyvyn vahvistumiseen ja tukiverkostojen rakentamiseen. Uusien taitojen oppiminen, jo olemassa olevien taitojen vahvistuminen ja merkityksellisiksi koettujen asioiden tekeminen tukevat voimaantumista.

CASE 1 • Voimavara- ja unelmakartta

Jaana Petäjoki, yksilövalmentaja /
Turun nuorten starttipaja

Ilman unelmia ei ole tavoitteita, ja ilman tavoitteita ei ole suunnitelmaa.

Erilaisten voimavara- ja unelmakarttojen tekemisen tarkoituksena on löytää oman elämän helmiä ja hyvänolon tuojia sekä selkiyttää omia haaveita. Voimavara- ja unelmakartat avaavat nuoren silmät positiivisiin asioihin ja tulevaisuuden suunnitteluun luovan näperelyn avulla. Tavoitteena on luoda julisteita, jotka esittelevät visuaalisesti nuorelle tärkeitä ilon aiheita ja unelmia. Prosessi auttaa nuorta huomaamaan asioita, jotka tukevat unelmien toteutumista tai uusien ratkaisujen löytymistä. Karttojen tekeminen on helppoa kollaasityöskentelyä eikä se vaadi erikoisia materiaaleja: aikakauslehdet, kierrätyspaperit ja erilaiset kartongit riittävät. Itse prosessi on kuitenkin tärkeämpi kuin sen lopputulos. Karttojen kokoaminen on yksilöllistä työskentelyä, mutta ryhmässä voidaan myös toteuttaa vaikkapa starttipajan yhteinen voimavarakartta.

Ilman unelmia ei ole tavoitteita, ja ilman tavoitteita ei ole suunnitelmaa. Tältä pohjalta olemme pajallamme aloittaneet ensin voimavarakarttojen tekemisellä, sillä ne rentouttavat hyvin luovaan tekemiseen ja vahvistavat myönteistä ajattelua. Lehdistä etsitään kuvia ja tekstejä, jotka kuvastavat nuorten tämänhetkisiä omia voimavaroja. Kuvat ja tekstit leikataan ja kootaan kartongeille julisteiksi. Nuorille annetaan teemaan johdattelevia apukysymyksiä, ja yhdessä keskustellaan siitä, millaisia ajatuksia ne herättävät. Jokainen työstää kuitenkin itsenäisesti omaa karttaansa. Johdattelevia kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: mistä nuori pitää, keitä tärkeitä ihmisiä hänellä on, mistä hän innostuu, mikä häntä kiinnostaa ja inspiroi ja mikä antaa hänelle voimia ja tukea.

Voimavarakarttojen tavoitteena on tehdä nuorelle näkyväksi hänen oman elämänsä tukipilarit. Voimavarakarttoja voidaan jatko-työstää myös niin, että nuoret pohtivat, mitä heidän voimavarakartoistaan puuttuu. Nuori voi lisätä sinne niitä asioita, joista toivoisi saavansa enemmän tukea omaan elämäänsä. Valmentajan on hyvä tässä kohtaa olla peilinä nuoren ajatuksille ja keskustella niistä tarvittaessa myöhemminkin yksilökeskusteluissa.

Voimavarakarttojen jälkeen lähdetään työstämään samalla tekniikalla unelmakarttoja. Apukysymyksiä voivat olla: Kuka sinä olet? Millainen haluat olla? Mitä osaat? Mitä haluat kokea? Miten voit kehittyä lisää? Kun nuori on saanut unelmakarttansa valmiiksi, unelmia voidaan valmentajan kanssa yksilöllisesti työstää vielä tavoitteiksi. Nuori voi valita aluksi yhden unelman, jonka saavuttamiseksi askel askeleelta laaditaan yhdessä konkreettiset tavoitteet.

Nuoret pitävät voimavara- ja unelmakarttojen laatimista kiinnostavana ja mukavana työskentelytapana. Valmentajien täytyy olla valmiita tukemaan unelmien jäsentymisessä ja tekemään aina tarvittaessa tarkentavia apukysymyksiä. Työskentelyyn on hyvä varata reilusti aikaa – meillä prosessiin käytettiin kaksi päivää. Valmentajilta vaaditaan myös pelisilmää: löytyykö nuorten unelmista mahdollisia jatkopolkuja – niihin kannattaa heti tarttua. Valmentajan on hyvä myös itse heittäytyä teemaan, pohtia omia unelmiaan ja tehdä oma karttansa. Sitä työstäessään valmentaja voi samalla helposti keskustella nuorten kanssa, vertailla ilon aiheita ja ihailla toisten unelmia.

CASE 2 • Omat vahvuudet

Heini Hämäläinen, starttivalmentaja /
VAMOS, Helsingin Diakonissalaitos

*Jokaiselta nuorelta löytyy paljon osaamista, asioita, joissa hän on hyvä.
Kun niihin kiinnitetään huomiota ja vahvistetaan niitä,
nuoren on helpompi selviytyä arjestaan,
itsenäisestä asumisesta ja elämästään ylipäättään.*

Ennen tätä tehtävää nuorten kanssa on pohdittu omia juuria, omaa asumishistoriaa ja sitä, mistä omat arvot ja toimintatavat ovat peräisin. Tässä tehtävässä on tarkoitus lisätä itsetuntemusta ja tiedostaa omia vahvuuksia. Jokaiselta nuorelta löytyy paljon osaamista, asioita, joissa hän on hyvä. Kun niihin kiinnitetään huomiota ja vahvistetaan niitä, nuoren on helpompi selviytyä arjestaan, itsenäisestä asumisesta ja elämästään ylipäättään. Vahvuuksien oivaltaminen tuottaa iloa, lisää

arvostusta omaa itseä kohtaan ja tukee tunnetta siitä, että minä osaan ja pystyn.

Nuoret miettivät ensin itse, millaisia taitoja ja osaamista heillä on ja missä he kokevat olevansa hyviä. Tämän jälkeen he jakavat tärkeimmiltä tuntuvat osaamisensa parille. Sitten pari esittelee toinen toistensa vahvuudet koko ryhmälle. Ääneen sanottuna vahvuudet konkretisoituvat ja muuttuvat todeksi, ja omien vahvuuksien kuuleminen toisen kertomana vahvistaa itsetuntoa.

CASE 3 • Itsearviointimittari

Eeva Piha, starttivalmentaja /
VAMOS, Helsingin Diakonissalaitos

On tärkeää tehdä edistymisen pienetkin askeleet näkyväksi nuorelle.

Voimaantuminen on tavoitteena mukana kaikessa nuoren kanssa tehtävässä työssä läpi nuoren Vamoksessa kulkeman polun. Onnistumisen kokemusten mahdollistaminen, korvaavien kokemusten tarjoaminen, positiivisen näkeminen ja vahvistaminen, näkyväksi tekeminen ja sanoittaminen sekä aika ja läsnäolo ovat ne keinot, joilla Vamoksessa tuetaan nuoren voimaantumista. Nuoren matka Vamoksessa aloittamisesta työelämään tai opiskeluihin kiinnittymiseen saattaa olla ajallisesti todella pitkä. On tärkeää tehdä edistymisen pienetkin askeleet nuorelle näkyväksi. Starttivalmennuksessa tätä toteutetaan erityisesti yksilökeskusteluissa nuoren kanssa.

Nuoren voi olla vaikea hahmottaa omaa kehittymistään ja ottaa vastaan edistyksestä kehumista. Vamoksessa onkin kehitetty työkaluja tukemaan yksilökeskusteluja ja tavoitteellista työskentelyä nuoren kanssa. Itsearviointimittarin avulla on mahdollista paitsi kartoittaa nuoren haasteita arjessa ja elämänhallinnassa sekä kiinnittää huomiota myönteiseen kehitykseen. Työskentelyssä hyödynnetään lomakkeita, ja tarkoituksena on, että nuori täyttää saman lomakkeen tietyn aikavälin jälkeen uudelleen eri värillä. Lomakkeiden uudelleentäyttöä voi jatkaa

aina tarpeen mukaan, kunhan pitää huolta siitä, että täyttökertojen välillä on kulunut riittävän kauan aikaa, jotta muutosta on ehtinyt tapahtua. Lomakkeita voi käyttää myös loppukeskustelussa nuoren kanssa jakson päättyessä.

Lomakkeet puretaan keskustellen yhdessä nuoren kanssa. Ihannetilanteessa nuoren tilanne on mennyt kokonaisvaltaisesti eteenpäin, jolloin edistymisen hahmottaminen on nuorellekin helppoa. Olennaista on kiinnittää huomiota pieniinkin edistysaskeleisiin erityisesti silloin, kun nuoren asiat eivät ole tuntuneet edenneen tai ovat jopa ottaneet takapakkia. Silloin on tärkeää paitsi tehdä suunnitelmia asioiden työstämiseksi ja ratkaisujen löytämiseksi, huomioida yksikin jossakin asiassa tapahtunut askel parempaan suuntaan. Lähtötilanteen muistelu yhdessä nuoren kanssa ja sen vertaaminen nykyhetkeen ovat keinoja tehdä tapahtunut edistys näkyväksi nuorelle. Saman lomakkeen käyttö tuo tämän myös konkreettisesti näkyväksi. Positiivisen kehityksen esille nostaminen ja vahvistaminen voimaannuttaa nuorta ja luo uskoa siihen, että asiat voivat muuttua.

(Ks. Liite 2. Itsearviointimittari)

CASE 4 • Hyvinvointiympyrä

Jaana Petäjoki, yksilövalmentaja /
Turun nuorten starttipaja

Hyvinvointiympyrän avulla pohditaan yhdessä, mitä asioita tarvitaan, jotta voidaan hyvin, mitä asioita kuhunkin hyvinvoinnin osa-alueeseen kuuluu, ja miten niissä ilmenneistä haasteista selvittää.

Hyvinvointiympyrä on toiminnallinen keskustelun avaaja ja itsearviointimenetelmä. Tehtävän tavoitteena on saada nuoret pohtimaan ja arvioimaan omaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja siihen kuuluvia osa-alueita. Hyvinvointiympyrä on toiminnallinen väline sekä yksilö- että ryhmäkeskustelujen pohjaksi. Sitä voidaan toteuttaa kokonaisvaltaisena kartoituksena yleisellä tasolla tai pilkottuna pienempiin hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Käytämme pajallamme hyvinvointiympyrää ryhmätoiminnassa yleisen keskustelun pohjana, kevyempänä johdantona yksilölliseen arviointiin omasta hyvinvoinnista. Hyvinvointiympyrän avulla pohditaan yhdessä, mitä asioita tarvitaan, jotta voidaan hyvin, mitä asioita kuhunkin hyvinvoinnin osa-alueeseen kuuluu ja miten niissä ilmenneistä haasteista selvittää. Hyvinvointiympyrä tehdään myös yksilötyönä omaan portfoliokansioon, josta se löytyy tarvittaessa

keskustelun avuksi nuoren elämänhallinnan haasteita arvioitaessa.

Hyvinvointiympyrän pohjalta nuori voi arvioida tämänhetkistä elämäntilannettaan kokonaisvaltaisesti ja asettaa yhdessä valmentajan kanssa välitavoitteita haasteellisiin tai muutosta kaipaaviin osa-alueisiin. Hyvinvointiympyrä tehdään tarvittaessa starttivalmennuksen eri vaiheissa. Näin saadaan näkyväksi se, millaisia muutoksia nuoren tilanteessa on tapahtunut.

Nuoret ovat oman elämänsä asiantuntijoita ja osaavat hyvin arvioida omaa tilannettaan. Hyvinvointiympyrä visualisoi toimivasti sen, mikä sujuu hyvin ja missä osa-alueissa on puolestaan parantamisen varaa. Nuoret laittavat myös rehellisesti tehtävässä nousevat haasteet tärkeysjärjestykseen.

(Ks. Liite 1. Hyvinvointiympyrä)

CASE 5 • Terveysjuliste

Nina Niemi, palveluohjaaja /
Lahden kaupungin nuorisopalvelut / starttivalmennus

Terveys tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, mutta monesti samankaltaiset asiat nousevat jollain tavalla esille, kuten ruoka, uni, liikunta jne.

Terveysjulisteen tekemisessä on aluksi viritäydtytty aiheeseen jollain tavalla. Jokainen nuori on ensin miettinyt itse, mitä sanasta terveys tulee mieleen, mitä terveys tarkoittaa itselle ja mitä asioita terveyteen kuuluu. Terveys merkitsee eri ihmisille eri asioita, mutta monesti samankaltaiset asiat nousevat jollain tavalla esille, kuten ruoka, uni, liikunta jne. Menetelmän tarkoituksena on herättää nuoria ajattelemaan terveyttä ja sen merkitystä. Menetelmässä kootaan jokaisen pohtimia asioita yhdeksi kokonaisuudeksi, keskustellaan niistä ja saadaan ryhmänä aikaiseksi konkreettinen teos aiheesta. Tämän teoksen voi laittaa seinälle kaikkien nähtäväksi.

Samassa teoksessa voi olla myös erilaisia näkökulmia aiheeseen: nuoret voivat koota siihen tietoa, neuvoja ja vinkkejä tai esimerkiksi pohdintaa herättäviä uskomuksia.

Terveysjulisteen tekeminen tuottaa kiinnostavaa nuorten näköistä konkreettista materiaalia ja tarjoaa hieman erilaisen tavan käsitellä terveyttä. Yhteisen julisteen kokoaminen on myös hyvä yhteistoiminnan harjoite. Ryhmän jäsenille voi myös nimetä vastuita esimerkiksi niin, että jokaisen nuoren on vastattava vähintään yhdestä teemakohdasta ja etsittävä yksi kuva, joka siihen liittyy. Näin varmistetaan jokaisen osallistuminen.

Terveysjuliste



Tehkää yhdessä ryhmänä juliste:

MEIDÄN MIELESTÄ TERVEYS ON KYMPIN JUTTU!

- *Kootkaa julisteeseen kymmenen tärkeintä asiaa, jotka vaikuttavat terveyteen.*
- *Kuvittakaa juliste.*
- *Julisteessa voi olla väittämiä terveydestä, ohjeita terveelliseen elämäntapaan, voitte todeta jonkin asian tai voitte provosoida.*
- *Leikatkaa lehdistä kuvia.*
- *Hyödyntäkää nettiä.*
- *Tulostakaa jne.*
- *Käyttäkää mielikuvitusta!*

CASE 6 • Juuret

Heini Hämäläinen, starttivalmentaja /
VAMOS, Helsingin Diakonissalaitos

Nuoria ohjataan miettimään ainakin yksi hyvä muisto jokaisesta osoitteesta, jossa hän on asunut.

Nuorten omia juuria on työstetty Google Mapsista saatavien valokuvien ja muistojen avulla. Jokainen nuori selvittää osoitteet, joissa on elämänsä aikana asunut. Google Mapsista tulostetaan kuvia kodeista tai kodin lähistöltä löytyvistä maisemista, ja kuvat liimataan kartongille. Nuoria ohjataan miettimään ainakin yksi hyvä muisto jokaisesta

osoitteesta, jossa hän on asunut. Pienikin yksityiskohta tai muisto riittää. Joidenkin nuorten saattaa olla vaikeaa löytää hyviä muistoja, jos menneisyys on ollut rankka. Valmentaja kiinnittää nuorten taustoissa huomion positiivisiin asioihin, joita tämän tehtävän avulla on tarkoitus vahvistaa. Lopuksi hyviä muistoja jaetaan muun ryhmän kanssa.

CASE 7 • Arvosukupuu

Heini Hämäläinen, starttivalmentaja /
VAMOS, Helsingin Diakonissalaitos

Kun tunnistaa, mikä on itselle tärkeää ja mitä arvostaa, on helpompi suunnistaa kohti omannäköistä elämää ja hyvinvointia ja tavoitella itselle tyydyttäviä päämääriä.

Nuorten kanssa käydään yhdessä keskustelua siitä, mitä arvot ovat. Nuoret listaavat itselleen tärkeitä asioita ja miettivät sitten, mistä tai keneltä arvot ovat elämän varrella tarttuneet mukaan. Arvot voidaan kirjata aikajanelle, mind mapiksi tai sukupuun muotoon. Tehtävän tavoitteena on auttaa nuorta tunnistamaan omia arvojaan ja ymmärtämään, mistä omat arvot ja tottumukset ovat peräisin ja miten ne vaikuttavat omaan toimintaan ja valintoihin.

Työskentely mahdollistaa myös omien arvojen ja toimintamallien uudelleen tarkastelun. Esille voi nousta lisäksi arvoristiriitoja, mikä on hyvä tiedostaa. Kun nuori on jäsentänyt hänelle tärkeät asiat, niistä kerrotaan muulle ryhmälle ja niistä keskustellaan. Tätä kautta oma tarina tulee näkyväksi ja se vahvistaa nuoren itsetuntemusta. Kun tunnistaa, mikä on itselle tärkeää ja mitä arvostaa, on helpompi suunnistaa kohti omannäköistä elämää ja hyvinvointia ja tavoitella itselle tyydyttäviä päämääriä.

CASE 8 • Yhteinen aamupala ja -palaveri

Sirpa Kiljo, yksilövalmentaja /
Siikalatvan starttipaja Senterri

*Aamiaisen nauttimisen lomassa vaihdamme kuulumiset ja päivän fiilikset
ja suunnittelemme tulevaa ohjelmaa.*

Siikalatvan starttipajalla valmennuspäivät aloitetaan aina yhteisellä aamupalalla. Tätä käytetään yhtenä toiminnallisena menetelmänä. Jokaisella nuorella on oma aamupalanlaittovuoronsa. Omat vuorot tukevat osallisuutta ja vastuullisuutta, ja nuoret pääsevät tekemään pieniä itsenäisiä ratkaisuja aamupalan valmistuksessa. Nuoret keittävät vuorollaan kahvit ja aamupuuron tai valmistavat aamupalalistalta jonkin muun vaihtoehdon. Välillä nautimme aamiaisella uunilämpimiä teeleipiä, ja tarjolla on myös hedelmiä ja marjoja esimerkiksi hedelmäsalaatin tai marjasmoothien muodossa. Aamupalavuorolaiselle kuuluu myös pöydän kattaminen ja aamiaisjälkien siivoaminen. Uuden nuoren aloitessa pajajakson valmentaja on aluksi tukena aamupalanlaitossa. Jälkien siivoaminen tapahtuu useimmiten koko porukan voimin, jolloin jokainen osallistuu toimintaan.

Aamiaisen nauttimisen lomassa vaihdamme kuulumiset ja päivän fiilikset ja suunnittelemme tulevaa ohjelmaa. Tämä on starttipajan oma aamupalaveri. Retkipäivinäkin kokoonnumme ensin pajalle aamupalalle. Osa nuorista on kertonut, ettei syö aamuisin mitään, ettei "saata syyä". Pajalla ollessa yhdessä nautittu aamiainen on kuitenkin alkanut maistua. Osa nuorista on myös huomannut jaksavansa paremmin aamiaisen syötyään kuin tyhjällä vatsalla. Lopetamme pajapäivän kokoontumalla päiväkahville, jonka keittämisestä huolehtii aamupalavuorossa ollut nuori. Aamiainen toiminnallisena menetelmänä tuo nuorille arkisia rutiineja, koska se on aina ohjelmassa. Lisäksi menetelmällä pyritään tukemaan terveellisiä elämäntapoja ja ruokailutottumuksia sekä yleistä hyvinvointia ja jaksamista.

CASE 9 • Luovis-ryhmä: ratkaisukeskeistä kuvataidetta

Sirpa Kiljo, yksilövalmentaja /
Siikalatvan starttipaja Senterri

Ryhmän tavoitteena on tukea oman positiivisen polun rakentamista.

Talvella 2015 starttipaja Senterissä aloitti toimintansa Luovis-ryhmä. Kyse oli ryhmävalmennuksesta, jonka toteutti ratkaisukeskeinen psykoterapeutti. Kevätkauden aikana ryhmä kokoontui 8 kertaa, kaksi kertaa kuukaudessa. Vetäjän kanssa sovimme, että ryhmässä käytettävät menetelmät ovat ratkaisukeskeisiä kuvataideharjoituksia. Katsoimme myös parhaaksi, ettei starttipajan valmentaja ole paikalla ryhmän kokoontuessa. Terapeutti rakensi valmennuspaketin siten, että harjoitukset syvensivät toinen toistaan. Luovis-ryhmän tavoitteena oli keskittyä nuorten hyvien puolien ja voimavarojen vahvistamiseen, lisätä itsetuntemusta ja tukea oman positiivisen polun rakentamista.

Ryhmä kokoontui tiistaisin, ja tuolloin sen vetäjä osallistui yleensä aluksi starttipajan yhteiseen aamupalaan, ja sen jälkeen ryhmä aloitti työskentelyn. Työskentely käynnistettiin edelliskerran kertauksella, esimerkiksi

keskustelemalla, millaisia ajatuksia se oli herättänyt. Seuraavaksi oli suunnitelman mukaisen uuden harjoituksen ohjeistaminen. Nuoret työskentelivät harjoituksen parissa noin 30–45 minuuttia. Työt purettiin keskustellen: jokainen sai vuorollaan kertoa työstään ja sen herättämistä ajatuksista juuri sen verran, kuin halusi. Jokaisen kokoontumisen jälkeen teokset pääsivät koristamaan pajan seiniä.

Nuoret kokivat harjoitukset ja ryhmän pääasiassa hyvinä ja toimivina, eikä pois-saolojakaan ollut. Tällä pajan ulkopuolelta ostetulla palvelulla tarjottiin nuorille mahdollisuus ilmaista itseään kuvallisesti ja käsitellä tunteitaan ja kokemuksiaan ammattilaisen ohjaamana. Toiminnalla pyrittiin lisäämään itsetuntemusta ja -luottamusta sekä saamaan uusia näkökulmia omaan elämään. Lisäntyneen itseluottamuksen avulla nuori voi selviytyä vastaantulevista haasteista aiempaa paremmin.

CASE 10 • Asuinympäristöt ja omat vaikutusmahdollisuudet

Heini Hämäläinen, starttivalmentaja /
VAMOS, Helsingin Diakonissalaitos

*Keskustellaan siitä, mitkä tekijät lisäävät toisaalta
viihtyvyyttä ja turvallisuutta ja toisaalta turvattomuutta.*

*Huomiota kiinnitetään erityisesti siihen, millaisia vaikutusmahdollisuuksia
meillä on asumisympäristöissämme.*

Nuorten kanssa lähdetään pienissä ryhmissä kulkemaan ja havainnoimaan muutamalle eri asuinalueelle. Mennään kuuntelemaan sellaista, mitä yleensä ei kuulla, näkemään asioita, joihin arjen kiireessä ei kiinnitä huomiota ja oivaltamaan asioita jokapäiväisten ilmiöiden takana. Valmentaja ohjaa ryhmää kulkemaan, pysähtymään, hiljentymään, ihmettelemään ja oivaltamaan. Tarkoitus on havainnoida erilaisia asuinalueita ja niitä ympäröivää todellisuutta, niihin liittyviä ilmiöitä, valtarakenteita ja löytää omia osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksia.

Seuraavalla valmennuskerralla puretaan pienryhmien havainnot koko porukalle. Pohditaan yhdessä, mitä yhtäläisyyksiä ja toisistaan poikkeavia havaintoja on tehty. Keskustellaan siitä, mitkä tekijät lisäävät toisaalta viihtyvyyttä ja turvallisuutta ja toisaalta turvattomuutta. Huomiota kiinnitetään erityisesti siihen, millaisia vaikutusmahdollisuuksia meillä on asumisympäristöissämme. Mitä voisimme tehdä sen eteen, että asuinalueemme koetaan viihtyisämmiksi ja turvallisemmiksi?

Luottamus, vastoinikäymisten sietokyvyn vahvistuminen ja sosiaalisten taitojen koheneminen

Tässä luvussa esitellään menetelmiä, jotka tukevat erityisesti luottamuksen rakentamista, epäonnistumisten ja vastoinikäymisten sietokyvyn vahvistamista sekä sosiaalisia ja ongelmanratkaisutaitoja.



Starttivalmennus perustuu luottamukselle. Sen rakentaminen vaatii panostamista ja se voi viedä paljonkin aikaa. Starttivalmentajien mukaan tähän vaikuttaa monesti se, että nuorella voi olla taustallaan useita eri viranomaiskontakteja ja palveluprosesseja, ja jälleen uuden työntekijän kanssa yhteistyöhön lähteminen voi olla vaikeaa. On raskasta ja haastavaa avata omaa elämäänsä ja erityisesti siihen liittyviä ongelmia aina uudelle ihmiselle. Taustalla voi olla myös lapsuudesta tai nuoruudesta säilyneitä vaikeita kokemuksia luottamuksen puutteesta esimerkiksi suhteessa omiin vanhempiin ja läheisiin ihmisiin.

Luottamuksen rakentaminen ja sen vahvistaminen on koko starttivalmennusprosessin ajan kestävä tavoite. Valmentajien mukaan se edellyttää ensinnäkin, että valmentaja seisoo sanojensa takana, tekee sen mitä lupaa. Se tarkoittaa myös sitä, että valmentaja on valmis ottamaan esille vaikeitakin asioita nuoren kanssa esille, jotta nuoren kasvaminen olisi mahdollista. Luottamukseen kuuluu keskeisesti sekin, että erilaisissa verkostotapaamisissa käsitellään nuoreen liittyviä asioita avoimesti yhdessä nuoren kanssa. Monet starttivalmennuksessa olevat nuoret seuraavat myös sitä, miten muut nuoret suhtautuvat valmentajiin ja toisiinsa. Valmentajien mu-

kaan nuoret kiinnittävät huomiota siihen, miten muut puhuvat omista asioistaan, miten nuorten asioita valmennuksessa käsitellään sekä mitä hyötyä on luottaa muihin ja olla avoin. Starttivalmennuksessa nuorta tukevaa luottamusta rakentuukin paitsi nuoren ja valmentajien välille, myös nuorten vertaisryhmässä valmentautujien välille.

Elämässä tulee aina vastaan onnistumisten rinnalla lukuisa joukko epäonnistumisia. Starttivalmennuksessa olevat nuoret ovat usein keskeyttäneet opintoja, hoitosuhteita ja palveluja. Valmentajien mukaan näiden taustalla voi olla, että haasteelliseen tilanteeseen joutuessaan nuori mieluummin perääntyy kuin kohtaa tällaisia tilanteita ja tunteita. Epäonnistumisten ja vastoinikäymisten sietäminen vaatii ikävien tunteiden kanssa elämistä, niiden käsittelemistä ja oppimista selviämään niiden kanssa. Starttivalmennuksessa harjoitellaan omien tunteiden tunnistamista ja niiden käsittelemistä. Valmennuksessa keskustellaan elämässä eteen tulevista haasteellisista tilanteista, ja siitä, miten niissä voisi toimia – myös toisin kuin on aiemmin totuttu. Starttivalmennusryhmässä tulee oppia paitsi antamaan muille tilaa, myös ottamaan oma tila sekä sietämään sitä, että aina ei olla itselle mieluisten tai helppojen asioiden äärellä.

Valmentajat toimivat nuorille esimerkiksiä, kun tutustutaan erilaisiin uusiin asioihin, aiheisiin ja tekemisiin. Valmentajien mukaan heidän oma epätäydellisy tensä on myönteistä, sillä nuoret oppivat sen avulla, ettei aina voi tai edes tarvitse onnistua täydellisesti. Tämä on merkityksellinen oppi erityisesti sille valmentautujaryhmälle, jotka ovat hyvin pedantteja, tähtäävät täydellisyyteen ja ahdistuvat herkästi vastoinkäymisistä. Valmentajista kaikki eivät osaa laittaa täydellisesti ruokaa tai tehdä entisöintihommia. Tämä tuodaan usein esille, jotta nuori oppisi luottamaan siihen, että on ihan hyvä tyyppi, vaikkei kaikkea osaisikaan.

Myös starttivalmennuksen vertaisryhmä

tukee epäonnistumisten sietämistä. Valmentajien mukaan nuoret jakavat monesti avoimesti muiden nuorten ja valmentajien kuullen omia henkilökohtaisen elämän pettymyksiään. Toisten vastoinkäymisistä kuuleminen tuottaa kokemuksen siitä, että kaikilla on vaikeita tilanteita, ja että niistä on tärkeä puhua ääneen ja saada siten tukea toisilta. Starttivalmennuksessa vertaisryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalisia taitoja ja ongelmanratkaisutaitoja. Starttivalmennus antaa turvallisen ympäristön kokeilla asioita ja selvittää niistä valmentajien tuella ja yhdessä muiden nuorten kanssa. Se antaa kokemuksen, että vaikeista asioista huolimatta pärjää ja niihin saa muilta tukea.

CASE 11 • Seikkailutoiminta ja vertaistuki

Timo Haaksluoto, yksilövalmentaja /
Virtojen starttipaja, Nuorisokeskus Marttinen

*Oli aistittavissa, miten varmistajina toimineet nuoret
kokivat olleensa luotettuja.*

Starttivalmennuksessa nuoret saavat toisiltaan myös vertaistukea. Ryhmät ovat pieniä ja valmennuksessa panostetaan luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen. Monilla nuorilla on taustallaan samankaltaisia kokemuksia ja heidän elämäntilanteissaan on yhtenevyyksiä. Virtojen starttipajan valmennuksessa käytetään erilaisia seikkailullisia menetelmiä. Niiden tavoitteena on tarjota nuorille itsensä haastamisen ja ylittämisen kautta onnistumisen elämyksiä, voimauttavia kokemuksia ja omien voimavarojen vahvistumista.

Erään yön yli kestäneen melontaretken jälkeen starttipajan valmentaja havaitsi kahden hankalassa seurustelusuhteessa olevan nuoren (eivät seurustelleet keskenään) tilanteen menneen eteenpäin. Nuoret olivat pystyneet juttelemaan melontaretkellä kunnolla ja saaneet toisiltaan vertaistukea. Molemmat olivat päättäneet jättää huonot suhteensa taakse ja ryhtyä rakentamaan uutta elämää. Uusi ympäristö, elämystoiminta ja kiireetön yhdessäolo olivat osaltaan tukeneet nuoria vaikeilta tuntuneiden ratkaisujen teossa.

Eräässä kiipeilyaktiviteetissa vain yksi valmennusryhmän nuorista halusi kiivetä sisäseinällä. Muut nuoret toimivat kuitenkin varmistajina, kun hän kiipesi. Näin koko ryhmän nuoret osallistuivat toimintaan omalla tavallaan. Valmentajan mukaan oli aistittavissa, miten varmistajina toimineet nuoret kokivat olleensa luotettuja. He olivat tyytyväisiä saamastaan luottamuksesta ja vastuusta sekä siitä, että pääsivät osallistumaan tasaveroisesti, vaikka eivät halunneetkaan kiivetä. Marttisten nuorisokeskuksessa toteutetuissa seikkailuaktiviteeteissa käytetään usein ryhmävarmistusta, jossa ohjaaja toiminnan ohjeistettuaan vain valvoo tilannetta. Ryhmä toimii itsenäisesti ja omatoimisesti. Kun yksi nuori esimerkiksi kiipeää tai laskeutuu, niin kolme muuta varmistavat. Tapa on Suomessa vasta pikkuhiljaa yleistymässä. Sen tarkoituksena on vahvistaa luottamusta, yhteishenkeä, vastuunottoa ja tuottaa onnistumisen kokemuksia.

CASE 12 • Toiminnallisuus ja elämyspedagogiikka: luottamus

Timo Haaksluoto, yksilövalmentaja /
Virtojen starttipaja, Nuorisokeskus Marttinen

Elämyspedagogiikka näkee yksilön kokonaisuutena, jossa keho, tunne ja ajatus ovat erottamattomia osia ja jossa jokainen niistä vaikuttaa toisiinsa.

Jos joku nuorista on tullut starttivalmennukseen väsyneenä, huonolla tuulella tai ei muuten vain ole innostunut osallistumaan pajan toimintaan tai keskusteluihin, olemme hyödyntäneet luontoaktiiviteetteja ja elämyspedagogiikkaa. Retkikohteena on ollut laavu tms., johon on päässyt ilman suurta ponnistusta. Kun yhdessä on sytytetty nuotio, jokainen paikallaolija on saatu mukaan toimintaan. Vaikkei kukaan haluaisi tehdä tai sanoa mitään, pelkästään luonnossa yhdessä hiljaa oleminenkin on jo vaikuttavaa elämyksellistä toimintaa.

Eräällä lyhyehköllä luontoretellä eräs nuorista toi esille ylipainonsa ja pelkonsa nilkkojensa kestosta. Jo menomatkalla valmentaja havaitsi väsymystä, ja laavunuotion äärellä pienen ryhmän kanssa tuli puhetta liikkumattomuudesta, ylipainosta ja siitä, ettei enää tule käytyä paljon ulkona. Paluumatkalla nuoren nilkka sitten kipeytyikin ja kylmäpussi oli tarpeen. Autokyytiä nuori ei kuitenkaan halunnut. Liikkumisteemaan palattiin parina seuraavana päivänä ryhmässä. Myöhemmin selvisi myös, että nilkkansa kipeyttänyt nuori oli alkanut jälleen liikkua enemmän.

Toiminnallisuus vaatii rinnalleen aina toiminnan reflektoinnin ja sitä tukevan yksilövalmennuksen. Pajalla on oltava aikaa keskustella joko kaksin valmentajan kanssa tai yhdessä muiden nuorten kanssa pienryhmässä. Toiminnallisuus auttaa tutustumaan itseensä ja muihin, antaa valmentajalle arvokasta lisätie-

toa nuorista sekä tarjoaa nuorille positiivisia, kokonaisvaltaisia ja kasvattavia kokemuksia.

Elämyspedagogiikka näkee yksilön kokonaisuutena, jossa keho, tunne ja ajatus ovat erottamattomia osia ja jossa jokainen niistä vaikuttaa toisiinsa. Positiivisen kehollisen kokemuksen tarjoaminen on näistä helpointa, ja vähitellen se alkaa vaikuttaa myönteisesti myös tunteisiin ja ajatteluun. Valmentajan on oltava kärryillä tilanteessa ja osata tarvittaessa auttaa kokijaa sanoittamaan ja hahmottamaan kokemaansa positiivisella tavalla.

Yksinkertaisetkin asiat toimivat. Toisinaan helposti toteutettavat toiminnalliset aktiviteetit tuottavat parasta tulosta. Eräs nuori tuli starttipajalle aikana, jolloin pajalla ei ollut muita, ja ehdimme heitellä rauhassa frisbeetä. Samalla juteltiin valmennukseen liittyvistä asioista ja käytiin alkuhaastattelun teemoja läpi. Heittely sai nuoren avautumaan ja kertomaan elämäntilanteestaan. Kun heitto meni metsään, hän manasi, että kaikki tuntuu tällä hetkellä menevän metsään hänen elämässään. Tällä nuorella oli poikkeuksellisen hyvä taito tehdä havaintoja elämästään – ja se oli varmaan yksi tekijä, joka valmennuksesta saadun tuen ohella johti nopeaan sijoittumiseen jatkoluille. Erään toisen nuoren kanssa, joka ei juurikaan itsestään puhunut, frisbeen heittely ja jousiammunta osoittautuivat parhaiksi keinoiksi saada nuoreen vuorovaikutteinen kontakti.

CASE 13 • Yläköysirata ja pahasta paikasta selviytyminen⁷

Timo Haaksluoto, yksilövalmentaja /
Virtojen starttipaja, Nuorisokeskus Marttinen

*... pahasta paikasta selviämisestä saatu voimaantuminen auttaa myös
myöhemmin elämässä eteen tulevista vaikeista tilanteista.*

Ryhmän kanssa toteutettiin seikkailullinen yläköysirata-kiipeilyaktiviteetti. Osa nuorista koki radalla eteen tulevat tehtävät vaikeina eivätkä he kyenneet etenemään radalla. Ohjaaja oli ohjeistanut nuoria miettimään yhdessä, miten asia ratkeaisi, ja auttamaan toinen toisiaan. Toiset nuoret hoksasivat asian nopeammin, jotkut hieman hitaammin, mutta kaikki saivat radan lopulta selvitettyä. Nuoret pääsivät tehtävässä eteenpäin vasta, kun olivat jutelleet (osa tunnekuohun vallassa) toistensa kanssa ja antaneet konkreettisesti toiselle auttavan käden. Parilla nuorella radan onnistunut selvittäminen alkuepäilyjen

jälkeen herätti voimakkaita ja kovaäänisiä onnistumisen riemunkiljahduksia.

Aktiviteetin loppupurussa eli yhteisessä reflektioivassa keskustelussa saatiin luotua transfer (siirtovaikutus) radalla onnistumisesta siihen, että pahasta paikasta selviämisestä saatu voimaantuminen auttaa myös myöhemmin elämässä eteen tulevista vaikeista tilanteista. Tehtävä tuki nuorten kykyä voittaa pelkonsa ja sietää vastoinkäymisiä. Kokonaisvaltainen haastava kokemus merkitsi haasteiden voittamista. Se myös vahvisti nuorten luottamusta, uskallusta ja uskoa itseensä.

⁷ Tässä on kuvattu tilanne, joka tapahtui starttivalmennuksen kanssa samaan kohderyhmään kuuluvan sosiaalisen nuorisotyön ryhmän kanssa.

CASE 14 • Toiminnallisuus epäonnistumisten sietämisen opettelussa

Jaana Petäjoki, yksilövalmentaja /
Turun nuorten starttipaja

Valmentajat antavat mahdollisuuden ja innostavat kokeilemaan, tekemään ja onnistumaan.

Starttivalmennuksemme perustuu tarvelähtöisyyteen ja hyödyntää luovia menetelmiä. Tarjoamme nuorille onnistumisen kokemuksia, itsetunnon kohentumista ja merkityksellisiä kohtaamisia toiminnallisten menetelmien avulla. Toiminnallisuus tarkoittaa meillä esimerkiksi eri tavoin käsin tekemistä, arjen kotitöiden opettelua ja liikuntakokeiluja sekä eläinhoitolassa työskentelyä. Monella nuorella on kokemuksia epäonnistumisista, asioiden keskeneräisyydestä, huonoista ihmissuhteista ja jopa täysin ”luuserina” olemisesta. Starttivalmennusprosessin aikana käännämme nuorten ajatusmalleja toiminnallisten aktiviteettien ja kokemusten avulla niin, että he alkavat luottaa omiin kykyihinsä selviytyä ja osata. Toiminnallisuus on kontaktinottoväline valmentajille. Sen avulla vahvistetaan vuorovaikutteisuutta ja saadaan tarttumapintaa nuoren taitoihin ja kokemuksiin.

Luovan ajattelun ja tekemisen, pienen hulluttelun, onnistuneiden ja välillä epäonnistuneidenkin tuotosten avulla nuoret saavat kokemuksen siitä, että heihin luotetaan, heidän tekemisellään on merkitystä ja että he osaavat. Valmentajien vastuulla on huomata, mikä nuoria kiinnostaa, olla kuulolla, aistia mielenkiinnon kohteita ja tarttua niihin. Valmentajat antavat mahdollisuuden ja innostavat kokeilemaan, tekemään ja onnistumaan. Tärkeää ei ole lopputulos, vaan itse tekopro-

sessi, epäonnistua turvallisesti ja selviytyä siitä. Valmentajien täytyykin muistaa jatkuva palautteen anto arjessa. Nuori havahtuu näin itsekin huomaamaan, että hän on edennyt, osannut ja saavuttanut jotain. Nuoren kokemuksen tarpeen tai heräyksen mielenkiinnon kautta nuori motivoituu yrittämään ja pystyy sinnikkäämmiin etenemään kohti omia tavoitteitaan.

Nuoria on motivoinut starttivalmennuksemme toiminnoista eniten eläinhoitolassa käynnit. Siellä sulkeutunein ja hiljaisinkin nuori saa eläinten kautta kokemuksen läheisyydestä, luottamuksesta ja hyvänolon tunteesta. Nuoret voivat tehdä arvokasta ja tärkeää työtä, olla hyödyksi ja saada vastalajiksi positiivista palautetta suoraan eläimiltä. Toinen suosittu toiminto on ruuanlaitto, siinä he näkevät suoraan lopputuloksen ja saavat siitä välitöntä palautetta toisiltaan. Ruokailu on starttiarjen yhteisöllisin hetki, saman pöydän ääressä istuminen, keskustelu ja yhdessä oleminen antavat nuorille mahdollisuuden kuulua ryhmään. Starttivalmennuksessa nuoret voivat yhdessä valmentajien kanssa erehtyä, yrittää uudestaan ja saada pieniä onnistumisen hetkiä, joista he voivat rakentaa ”kokemuspankkiaan” uusiksi. Starttivalmennus antaa nuorille uusia muistoja, pystyvyyden tunnetta ja vahvistavia kokemuksia yhteisöllisesti.

CASE 15 • Sosiaalisten taitojen treeni

Tiina Suomela, yksilövalmentaja /
Loviisan nuorten starttipaja

Jotkut nuoret totesivat, etteivät he ole vielä kykeneviä puolustamaan omia oikeuksiaan kaikissa tapauksissa ja tarvitsevat tämän vuoksi esimerkiksi etsiviä ja pajatyöntekijöitä auttamaan näissä tilanteissa.

Sosiaalisten taitojen treeni eli STT koostuu teemoista ja sosiaalisista taidoista, joista keskustellaan ja joita harjoitellaan starttivalmentautujien kanssa. Treenin edetessä nuorten kiinnostus ja into sitä kohtaan yleensä kasvaa.

Sosiaalisten taitojen treenejä on pidetty kerran viikossa noin parin tunnin ajan, ja yhden kerran aikana on käsitelty yhtä tai kahta teemaa.

Teemat



- kuunteleminen •
- keskusteleminen •
 - kysyminen •
 - kiittäminen •
- positiivisen palautteen antaminen •
 - avun pyytäminen •
 - ohjeiden antaminen •
 - ohjeiden noudattaminen •
 - anteeksi pyytäminen •
- vääryyden puheeksi ottaminen •
 - epäonnistumisen sietäminen •
 - ystävän puolustaminen •
 - luvan kysyminen •
- muiden auttaminen •
- neuvotteleminen •
- omien oikeuksien puolustaminen •
- riidasta tai tappelusta erossa pysyminen •
- tunteiden ilmaiseminen •
- toisen henkilön tunteiden ymmärtäminen •
- välittämisen ilmaiseminen •
- tavoitteiden asettaminen •
- päätöksen tekeminen •
- päätöksen pitäminen •
- päätöksen toteuttaminen •

Sosiaalisten taitojen treeni aloitetaan kirjoittamalla fläppitaululle käsiteltävä teema, esimerkiksi vääryyden puheeksiottaminen tai omien oikeuksien puolustaminen. Fläpille kirjataan myös neljä kysymystä, joihin etsitään nuorten kanssa vastauksia ja näkökulmia:

- 1) Miten määrittelet taidon?
- 2) Mitä hyötyä taidosta on yleisellä tasolla?
- 3) Missä tilanteissa tarvitset taitoa?
- 4) Mitä hyötyä sinulle on taidosta?

Tämän jälkeen lähdetään keskustelemaan kysymyksistä ja kirjaamaan nuorten vastauksia ja ajatuksia fläpeille. Ensin määritellään yhdessä käsiteltävä sosiaalinen taito. Joskus taito avautuu nuorille helposti, joskus valmentajien taas kannattaa antaa käytännön esimerkkejä, kuten mitä tarkoittaa vääryyden puheeksiottaminen (esim. työkaveria kiusataan ja mitä siinä tilanteessa pitäisi tehdä).

Seuraavassa on esimerkinomaisesti kuvattu omien oikeuksien puolustamisen teeman käsitteilyä starttivalmennusryhmämme kanssa. Tämä taito oli nuorten mielestä yksi tärkeim-

mistä taidoista, jota he elämässään tarvitsevat. Nuoret määrittivät sen seuraavasti:

"On sellainen kuin on." "Oma mielipide on muiden mielipiteistä vapaa."

Taidosta koetut hyödyt nuoret määrittivät näin: "Saa sanottua asiansa", "Tulee kuulluksi", "On onnellinen", "On turvassa."

Tilanteet, joissa taitoa tarvitaan, nuoret näkivät näin: "Kun kiusataan/syrjitään, valheellisia syytöksiä vastaan, parisuhteessa, työpaikalla, kaupassa, oikeudessa, maanpuolustuksessa." Ja henkilökohtaiset hyödyt he määrittivät seuraavasti: "Ei tule hyväksikäytetyksi." "Saa olla vapaa."

Omien oikeuksien puolustamisen taidosta keskustellessa nuoret pohtivat myös vallan käyttöä, esimerkiksi parisuhteessa mököttämistä ja viranomaisten jättämistä huomiotta (ei noteerata viranomaisten yhteydenotto-pyyntöjä jne). Jotkut nuoret totesivat, etteivät he ole vielä kykeneviä puolustamaan omia oikeuksiaan kaikissa tapauksissa ja tarvitsevat tämän vuoksi esimerkiksi etsiviä ja pajatyöntekijöitä auttamaan näissä tilanteissa.

CASE 16 • Roolit ryhmässä

Nina Niemi, palveluohjaaja /
Lahden kaupungin nuorisopalvelut / starttivalmennus

Erilaiset roolit ryhmässä ja oma tapa toimia ryhmässä ovat asioita, jotka vaikuttavat nuoren kokemuksiin ja sitoutumiseen ryhmän jäseneksi.

Olemme elämämme aikana monessa eri ryhmässä osallisina: koulussa, työpajalla, harrastusryhmissä, ystäväpiirissä jne. Käyttäydymme ryhmässä eri tavoin, ja niissä näkee erilaisia rooleja. Välillä on hyvä pysähtyä miettimään ryhmässä olemista ja siihen vaikuttavia asioita. Erilaiset roolit ryhmässä ja oma tapa toimia ryhmässä ovat asioita, jotka vaikuttavat nuoren kokemuksiin ja sitoutumiseen myös starttivalmennusryhmän jäseneksi.

Aiheeseen virittäydytään käymällä nuorten kanssa läpi erilaisia ryhmässä toimimisen rooleja (ks. s. 31). Ryhmä jakaa roolit näkemystensä mukaan positiivisiksi ja negatiivisiksi, ja sitten niistä keskustellaan yhdessä. Yhdessä myös pohditaan, minkälaisia rooleja on kohdattu aikaisemmissa ryhmässä ja voiko sama ihminen olla useammassa roolissa. Nostetaan keskusteluun hyviä ja huonoja kokemuksia. Mietitään, miten kokemukset ovat vaikuttaneet itseen.

Tämän jälkeen jokainen nuori pohtii aluksi itseään ryhmässä toimijana: minkälaisia ominaisuuksia hänellä on, miten hän kokee

ja näkee itse itsensä myös starttivalmennusryhmän jäseneksi (ks. s. 32). Sitten käydään läpi asiat, jotka nuoret haluavat jakaa ryhmälle. Seuraavassa osiossa nuoret miettivät itsekseen esimerkkejä, miksi juuri kyseiset ominaisuudet kuvaavat itseä, eli perustellaan itseä kuvaavia ominaisuuksia (ks. s. 32). Tämän jälkeen nuoret pohtivat itsenäisesti, mitä taitoja tai ominaisuuksia tulisi itsessä kehittää, jotta olisi parempi ryhmässä toimija (ks. s. 33). Käydään edelliset osiot taas yhteisesti läpi. Esille nousseet kehittämisen kohteet voidaan ottaa jatkossa työstöön yksilövalmennuksessa.

Lopuksi listataan ensin itsenäisesti asioita, joita ryhmässä pitäisi olla, jotta siinä olisi hyvä toimia. Kootaan asiat yhteisesti fläpille. Mietitään yhdessä, mitkä asiat toteutuvat starttivalmennusryhmässä tällä hetkellä, ja missä puolestaan olisi parannettavaa. Valmentaja saa tästä arvokasta tietoa, kuinka ryhmä toimii ja mitkä ovat työstämistä tai esimerkiksi ryhmäyttämistä vaativia asioita.

Ryhmän jäsenten positiivisia ja negatiivisia rooleja

RYHMÄN JÄSENTEN POSITIIVISET ROOLIT

- **Aloitteentekijä:** esittää uusia ideoita, käsittely- ja menettelytapoja, ehdottaa tavoitteita ja ratkaisuvaihtoehtoja.
- **Tietojenetsijä:** kysyy lisätietoja ja perustelee, jäsentelee asiaa.
- **Täsmentäjä:** tarkentaa ehdotuksia esimerkkien avulla, selvittelee ongelman syitä ja ratkaisuvaihtoehtojen seurauksia.
- **Kriitikko:** pohtii ehdotusten hyviä ja huonoja puolia sekä pakottaa ryhmän punnitsemaan huolellisesti eri vaihtoehtoja.
- **Järjestelijä:** huolehtii käytännön järjestelystä ja merkitsee asioita muistiin.
- **Rohkaisija:** on ystävällinen, ymmärtää ja arvostaa muiden mielipiteitä ja ehdotuksia, antaa tunnustusta.
- **Mukaanvetäjä:** yrittää saada kaikki mukaan käsittelyyn, myös vetäytyjät.
- **Tarkkailija:** seuraa sovittujen menettelytapojen noudattamista, painottaa tasapuolettaisuutta ja oikeudenmukaisuutta, asettaa työnormeja ja huolehtii aikataulusta.
- **Tunteiden ilmaisija:** tarkkailee ryhmän ilmapiiriä, ilmaisee omia tunteitaan ja rohkaisee muita tunneilmaisuihin.
- **Sovittelija:** hakee kompromisseja ja selvittää mielipide-eroja.
- **Jännityksen laukaisija:** laukaisee huumorilla kireitä tilanteita, rauhoittaa tilannetta.

RYHMÄN JÄSENTEN NEGATIIVISET ROOLIT

- **Hyökkääjä:** yrittää nostaa omaa asemaansa vähättelemällä, arvostelemalla ja paheksuamalla muiden tekemisiä ja näkemyksiä.
- **Jarruttaja:** torjuu heti muiden ehdotukset, väittelee, ei perustele kantaansa.
- **Huomion tavoittelija:** tyydyttää henkilökohtaisia tarpeitaan ryhmän tavoitteiden kustannuksella, puhuu paljon pysytellyseen esillä, kertoo asiaankuulumattomia vitsejä ja juttuja.
- **Kilpailija:** esittää ominaan toisten parhaat ideat, korostaa omaa osuuttaan, ei suostu kehittämään toisten ehdotuksia.
- **Vetäytyjä:** on välinpitämätön tai passiivinen, ei osallistu keskusteluun eikä kuuntele.
- **Klikkiytyjä:** kuiskailee vierustoverilleen, juonittelee ja hakee liittolaisia, mutta ei osallistu yleiseen keskusteluun.
- **Saivartelija:** takertuu pikkuasioihin ja muutoseikkoihin, määrittelee termejä yksityiskohtaisesti.
- **Itsensä väheksyjä:** käyttäytyy epävarmasti ja vähättelee aiheetta omia kykyjään.
- **Ylimielinen:** ei ole kiinnostunut ryhmän toiminnasta eikä osallistu siihen aktiivisesti, keskittyy muihin asioihin, väheksyy toisia ryhmän jäseniä.



Minä ryhmässä

1. Tarkkaile ja mieti itseäsi ryhmän jäsenenä. Ympyröi sinua parhaiten kuvaavat sanat.

epävarma	sovinnollinen	rohkea	tottunut	ärtynyt
innokas	toisia tukeva	toisia kuunteleva	välinpitämätön	
torjuva	syrjäytyvä	syrjäytetty	pelle	kyselevä
yhteisiä pelisääntöjä haluava		sivusta seuraaja	tarkkaileva	
hymyilevä	empaattinen	systemaattinen	elehtivä	
päättelevä	uusia mahdollisuuksia etsivä	itseensä luottava	vitkasteleva	
herkästi innostuva	päättäväinen	kärsimätön	hapuileva	
toisia miellyttämään pyrkivä		tavoitteellinen	sovitteleva	
kyllästynyt	kaikki tietävä	arka	yhteiseen tavoitteeseen pyrkivä	
muista rohkaiseva	aikataulussa pysyjä	yhteen vetävä	ystävällinen	
yksityiskohtiin takertuva	harkitseva	maltillinen	varovainen	
ryöpsyvä	ujo	kahinoiva	inttäjä	kinasteleva
muiden yläpuolelle asettuva	riitelevä	yhteistyön voimaan uskova		

2. Pohdi, miksi ympäröivät juuri ne sanat. Mieti omasta toiminnastasi esimerkkejä, jotka kuvaavat kyseisiä asioita.

3. Pohdi, mitä taitoja / millaisia asioita sinun tulisi itsessäsi kehittää tullaksesi paremmaksi ryhmässä toimijaksi.

Tukiverkostojen rakentaminen ja osallisuuden vahvistuminen

Tässä luvussa esitellään menetelmiä, jotka tukevat erityisesti nuoren tukiverkostojen rakentamista ja osallisuuden vahvistumista.



Starttivalmennuksessa tehdään paljon asioita yhdessä koko ryhmän kesken. Yhdessä suunnitellaan esimerkiksi ruoka- ja ostoslistoja ja valmistetaan ruokaa. Yhdessä keskustellaan erilaisten menetelmien tai toiminnallisten harjoitteiden avulla esimerkiksi tunteista ja niiden merkityksestä. Yhdessä tekeminen motivoi oppimaan ja osallistumaan. Nuoret saavat vahvan kokemuksen siitä, että heidän äänellään ja mielipiteillään on merkitystä. Valmentajien mukaan se voi osalle nuorista olla ainutlaatuinen kokemus ja siksi niin voimauttava.

Starttivalmennuksessa tavoitellaan sitä, että nuoret löytäisivät oman polkunsa ja pääsisivät osaksi yhteiskuntaa. Ilman nuoren kokemaa osallisuuden tunnetta tämä ei voi toteutua. Valmentajien mukaan osallisuuden vahvistuminen tapahtuu pikku hiljaa toimimalla osana starttivalmennusryhmää. Muiden vertaisten seurassa päivittäisiä tehtäviä yhdessä tekemällä opitaan ottamaan vastuuta ja huolehtimaan yhdessä sovituista asioista. Usein jo pidempään starttivalmennuksessa olleet nuoret pääsevät osallistumaan uusien nuorten perehdyttämiseen. Tämä oman kokemuksen jakaminen ja esimerkkinä toimiminen tarjoaa nuorelle merkittäviä osallisuuden kokemuksia.

Starttivalmennukseen tulevilla nuorilla

on monesti jonkinlainen palveluihin liittyvä tukiverkosto jo valmiina. Siihen kuuluu tyypillisesti viranomaisia sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden työntekijöitä (esim. sosiaalityöntekijöitä ja päihde- ja mielenterveystyöntekijöitä) sekä osalla myös läheisiä (esim. vanhemmat). Osalla nuorista mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat hoitamattomia. Joillakin on ollut hoitokontakteja, mutta sitoutuminen palveluihin ei ole ollut helppoa. Starttivalmennuksessa tuetaan nuorta pysymään jo olemassa olevissa palveluissa ja motivoidaan ottamaan vastaan nuoren tarpeisiin vastaavaa hoitoa tai kuntoutusta.

Jos nuorella ei ole riittävää tukiverkostoa ennen valmennuksen alkua, lähdetään yhdessä tarkastelemaan, millaisia palveluita nuori tarvitsisi ja ketkä nuoren lähipiirissä olevat ihmiset voisivat toimia tukena. Toisinaan nuoren ympärillä puolestaan toimii useita eri toimijatahoja, jotka eivät välttämättä ole vuoropuhelussa keskenään. Starttivalmennuksessa toimitaan aktiivisesti yhteistyössä, nuoren luvalla, niiden eri tahojen kanssa, joiden palveluissa nuori on asiakkaana. Joissakin tilanteissa starttivalmennus voi ottaa eri palveluiden välisen koordinaattorin roolin, jotta nuoren ympärillä toimivat tahot voivat tehdä yhteisiä suunnitelmia yhdessä nuoren kanssa hänen tukemisekseen.

CASE 17 • Keskustelevat ryhmävalmennusmenetelmät

Tanja Räisänen, ryhmävalmentaja /
Eduro-säätiö

Ryhmät lisäävät nuorten luottamusta toisiinsa ja auttavat ryhmytyksessä ja kaverisuhteiden luomisessa.

Eduro-säätiöllä käytetään starttivalmennuksessa yksilö- ja työvalmennuksen lisäksi erilaisia ryhmävalmennusmenetelmiä – sekä toiminnallisia että keskustelevia ryhmiä. Ryhmytymenetelmät tukevat hyvin yksilövalmennusta, ja ryhmämuotoisesta valmennuksesta nuoret saavat usein lisää rohkeutta avata omia ajatuksiaan ja ongelmiaan, kun kuulevat muidenkin nuorten puhuvan vaikeista asioista ääneen. Keskustelevat ryhmät lisäävät myös nuorten luottamusta toisiinsa ja auttavat ryhmytyksessä ja kaverisuhteiden luomisessa työtoiminnankin puolella.

Voimavaravalmennus-ryhmissä lähtökohdana on toiveikkaan ja realistisen näkökulman löytäminen tulevaisuuden suunnitteluun. Ryhmissä arvioidaan omia vahvuuksia ja osaamisia, vahvistetaan voimavaroja ja etsitään keinoja arjen hallintaan. Ryhmän tarkoituksena on vahvistaa nuorten tulevaisuusorientaatiota, tukea vastuunottoa omasta tulevaisuudesta ja lisätä nuoren osallisuutta

yhteiskuntaan. Nuoret ovat kokeneet ryhmät hyödyllisiksi ja eteenpäin vieviksi.

Myös erityisesti sosiaalisille jännittäjille suunnatut suljetut ryhmät olemme todenneet antoisiksi. Ryhmään hakeutuvat nuoret haastatellaan, ja heidät valitaan ryhmään spin-fin-mittaristoa (menetelmä jännityksen itsearviointiin) hyödyntäen. Ryhmät koontuvat kerran viikossa kahdeksan kertaa. Ryhmissä tehdään rentoutumisharjoituksia, ja osallistujat valitsevat joka kerta jonkin oman jännityskynnyksen ylittävän tehtävän tulevalle viikolle. Sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät nuoret ovat kertoneet saaneensa ryhmistä apua jännitysoireisiinsa. Palautteen perusteella vertaisuuden kokemus ryhmässä on ollut yksi tärkeimmistä nuoria tukeneista tekijöistä. Lisäksi nuoria on auttanut ryhmässä jaettu tieto jännittämisen yleisyydestä, oireista, siihen vaikuttavista tekijöistä ja jännityksen hallintakeinoista.

CASE 18 • Osallisuus kehittämisessä: työkonferenssi

Karoliina Sipilä, starttivalmentaja /
VAMOS, Helsingin Diakonissalaitos

*Ottamalla kaikki mukaan yhteiseen prosessiin saadaan myös
lopputuloksesta kaikkia palveleva kokonaisuus.*

Vamoksen starttivalmennuksessa on vahva toimintakulttuuri nuorten ottamisessa mukaan toiminnan suunnitteluun ja yhteiseen päätöksentekoon. Ryhmätoiminnassa käytännön asiat perustuvat siihen, että koko ryhmä kantaa vastuuta yhteisistä asioista. Joka viikko ryhmässä pidetään yhteisökokous, jonka puheenjohtajana ja sihteerinä toimivat vuorotellen aina jotkut nuorista. Kokouksen asiat kerätään osallistujilta. Ne liittyvät usein toiminnan sisältöihin, toteutukseen ja yhteisiin pelisääntöihin.

Vamoksen starttivalmennuksen yksilöohjauksen kehittäminen päätettiin myös toteuttaa nuorten kanssa yhdessä. Osallistava menetelmä, jota kehittämistyössä käytettiin, on nimeltään Työkonferenssi. Se on Norjasta Suomeen rantautunut tasavertaiseen dialogiin perustuva kehittämismenetelmä. Työkonferenssi toimii keskustelu- ja oppimisareenana, johon otetaan mukaan ne, joita asia koskee. Starttivalmennuksessa mukaan kutsuttiin kaikki kuusi työntekijää, heidän esimiehensä ja nuoret. Työkonferenssissa tuotettavan tiedon perustaksi riittää jokaisen osallistujan oma kokemus aiheesta sekä senhetkinen tietämys ja osaaminen. Työkonferenssi toimi menetelmänä, jolla yhdistettiin työntekijöiden osaaminen, nuorten kokemukset ja tarpeet, etsivän nuorisotyön

työote ja starttivalmennuksen teemat. Osallistavan kehittämismenetelmän luonteeseen kuului, ettei tavoitetta määritelty etukäteen sen tarkemmin, vaan se muotoutui yhdessä osallistujien kanssa.⁷

Kehittämistoiminta oli kahdeksan kuukauden mittainen projekti, joka sisälsi kolme työkonferenssia. Ensimmäiseen työkonferenssiin osallistuivat starttivalmennuksen työntekijät ja heidän esimiehensä. Siinä kartoitettiin yksilöohjauksen lähtötilannetta, sisältöä, prosessia ja työskentelytapoja. Toisessa työkonferenssissa mukana olivat myös starttivalmennuksen nuoret. Tällöin pohdittiin, mitä hyvää ja mitä kehitettävää yksilöohjauksessa on ja laadittiin tavoitteet kehittämistoiminnalle. Tavoitteiksi muotoutui yksilöohjausprosessin selkeyttäminen, nuorten yksilöllinen huomioiminen, yksilöohjauksen hyödyntäminen ryhmätoimintaan osallistumisen tukena ja työntekijöiden osaamisen jakaminen. Toisen ja kolmannen työkonferenssin välissä tapahtui suurin osa varsinaisesta suunnitelmien työstämisestä. Jokaisen tavoitteen toteutumisesta vastasi joku työntekijöistä. Projektin eteneminen oli säännöllisesti esillä starttivalmennuksen yhteisökokouksissa. Viimeisessä työkonferenssissa arvioitiin prosessia ja tuloksia. Mukana olivat jälleen työntekijät, esimies ja nuoret.

⁷ Ks. Lehtonen 2004

CASE 18 JATKUU

Taulukko 1. Esimerkki työkonferenssin sisällöstä.

Työkonferenssi 2			
Aika	Aihe	Toteutustapa	Perustelut
10.00 – 10.45	Aamupala ja lämmittely	Yhdessä valmistettu aamupala ja kuulumiskierros, kuuluu starttivalmennuksen ryhmätoimintaan.	Rakentaa yhteisöllisyyttä, lisää vuorovaikutusta ja virittää turvallista tunnelmaa.
10.45	Tauko		
11.00 – 11.20	Missä mennään?	Käytiin läpi kehittämistoiminnan kokonaisuus. Lyhyt kuvaus yksilöohjauksen nykytilanteesta.	Auttaa hahmottamaan tämän työskentelyn osaksi suurempaa kokonaisuutta.
11.20 – 11.30	Työkonferenssi metodina	Käytiin läpi päivän kulku ja tasavertaisen vuoropuhelun periaatteet.	Perustelee dialogin merkitystä, auttaa osallistujia ymmärtämään, millaisesta menetelmästä on kyse ja mitä heiltä odotetaan.
11.30 – 11.40	Plussat ja miinukset	Yksilötehtävä Osallistujat kirjoittivat tarralapuille asioita, jotka ovat yksilöohjauksessa toimineet hyvin ja mitä he toisaalta pitävät tärkeänä kehittämisen kohteena.	Pohjustaa osallistujia osallistumaan ryhmäkeskusteluihin. Muistiinpanot on tarkoitettu omaan käyttöön.
11.40 – 12.00		Ryhmätyö A Osallistujat jaettiin vertaisryhmiin, työntekijät ja nuoret omissa ryhmissä. Jokainen esitteli omat ajatuksensa tarralapuilta. Ryhmätyöt kirjattiin fläpeille.	Käytetään vertaisryhmiä, jotta keskustelu alkaa tutussa ryhmässä, paineet minimoituvat. Ryhmät luovat näin oman vertaisryhmänsä toivomusprofiilin.
12.00 – 12.30	Millaisiin asioihin kehittämisessä pitäisi tarttua?	Ryhmätyö B Muodostettiin sekoitetut ryhmät. Ryhmät kokosivat ideapaketteja, joiden aineksina ovat edellisen vaiheen ”ryhmämuistin” kertymä. Ryhmät tiivistivät kehittämistarpeet kolmeen tavoitteeseen.	Sekaryhmissä ajatukset virtaavat ryhmäjakojen yli. Toisen ryhmän ajatukset voivat avartaa omaa näkemystä ja tarve kehittämiselle voi saada uusia, ryhmäraajat ylittäviä, näkökulmia.
12.30	Kahvitauko		
12.45 – 13.15	Yhteenveto	Lyhyet kuvaukset jokaisen ryhmän kehittämisehdotuksista	Saadaan yleiskuva odotuksista.
13.15 – 13.30	Lopetus	Sovittiin jatkosta. Kerättiin palautetta.	Muistuttaa siitä, että jokaisen osallistuminen on ollut merkittävää.

CASE 18 JATKUU

Kehittämistoiminnan lopputuloksena syntyi kuvaus yksilöohjausprosessista ja uusia käytäntöjä työntekijöiden osaamisen jakamiselle opintopiireissä ja työparityöskentelynä. Osallistujien palautteet ja arviointi prosessista ja tuloksista olivat pääsääntöisesti hyvin positiivisia. Osallistuminen oli nuorille opettava kokemus: se antoi mahdollisuuden harjoitella yhteistyötaitoja ja ilmaista itseään. Ottamalla kaikki mukaan yhteiseen prosessiin saadaan

myös lopputuloksesta kaikkia palveleva kokonaisuus. Nuoret tietävät, mikä heille sopii, ja työntekijöillä on ammattitaitoa, tietoa ja kokemusta siitä, miten ohjausta olisi hyvä toteuttaa. Yhteinen kehittäminen tukee entisestään starttivalmennuksen yhteisöllisyyttä ja nuorten osallisuutta. Työkonferenssi tarjoaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa ja olla tasavertaisesti osallisina heitä koskevassa asiassa.

CASE 19 • Starttipäivän suunnittelu

Nina Niemi, palveluohjaaja /
Lahden kaupungin nuorisopalvelut / starttivalmennus

Tavoitteena on, että nuoret saavat ottaa vastuun yhden päivän suunnittelusta niin, että jokainen ryhmäläinen osallistuu ja saa äänensä kuuluviin.

Starttivalmennusryhmä saa suunnitella itse yhden starttivalmennuspäivän. Valmentaja antaa listan asioista, jotka pitää suunnitella ja saada sovittua (esim. ruokailu, päivän teema sekä kuinka sitä käsitellään ja kuka käsittelyä ohjaa, konkreettinen tekeminen ja tehtävien jako). Jokainen ryhmän jäsen saa jonkin tehtävän, mistä hän vastaa, ja suuremmassa

ryhmässä tehtävät voi jakaa pareittain. Tavoitteena on, että nuoret saavat ottaa vastuun yhden päivän suunnittelusta niin, että jokainen ryhmäläinen osallistuu ja saa äänensä kuuluviin. Valmentajan tehtävänä on tarvittaessa vinkata, vihjata ja varmistaa, että kaikki suoriutuvat tehtävästä ja että suunnittelutyö saadaan valmiiksi.

CASE 20 • Tukiverkostojen rakentaminen ja ylläpitäminen

Eeva Piha, starttivalmentaja /
VAMOS, Helsingin Diakonissalaitos

*Nuoret pitävät verkostoyhteistyötä ja starttivalmennuksen siihen tarjoamaa
tukea tervetulleena erityisesti silloin, kun jokin verkosto on olemassa,
mutta nuori ei ole kokenut sitä toimivaksi.*

Nuoren tullessa Vamokseen asiakkaaksi tehdään jo tutustumiskäynnillä pienimuotoinen kartoitus nuoren tukiverkostoista. Tarkoituksena on, että starttivalmennukseen tulevalle nuorella olisi ainakin yksi verkosto, jonka kanssa valmentajat voivat tarvittaessa tehdä yhteistyötä. Vamoksessa starttivalmennus aloitetaan kahden viikon tutustumisjaksolla, jonka aikana sekä nuori että starttivalmentajat arvioivat starttivalmennuksen sopivuutta nuorelle. Jos nuori kiinnittyy toimintaan, hän täyttää alkuhaastattelulomakkeen, jonka osana tarkennetaan nuoren yhteistyöverkostoja. Tutustumiskäynnillä tehty verkostokartoitus on erityisen tärkeää silloin, jos nuori ei kiinnity toimintaan. Tällöin starttivalmentaja ilmoittaa tilanteesta verkostolle.

Kun nuori on kiinnittynyt starttivalmennukseen, hänen kanssaan täytetään itsearviointilomake. Tarkoituksena on pohtia yhdessä niitä arjen ja elämänhallinnan ongelmakohtia, joihin nuori haluaa muutosta. Tämän pohjalta valitaan kerrallaan yksi tai kaksi ongelmakohtaa, joita lähdetään nuoren kanssa työstämään. Jos valittuihin teemoihin liittyviä tukiverkostoja ei ole tai ne eivät toimi, niitä ryhdytään rakentamaan tai yhteistyötä elvyttämään. Verkostoyhteistyössä tärkeässä roolissa on palveluohjauksen hallinta, nuoren tilanteeseen sopivien tukitahojen löytäminen, panostaminen avoimuuteen sekä nuoren saattaminen palvelun piiriin ja hänen tukemisensa palvelussa.

Vamoksen ideologia pohjautuu vahvasti vapaaehtoisuuteen, mikä verkostojen osalta tarkoittaa sitä, että verkostotyötä tehdään aina nuoren luvalla. Nuoret kokevat verkostoyhteistyön ja starttivalmennuksen siihen tarjoaman tuen tervetulleena erityisesti silloin, kun jokin verkosto on olemassa, mutta nuori ei ole pitänyt sitä toimivana. Keskeisten verkostojen kanssa ollaan säännöllisesti yhteyksissä ja järjestetään tapaamisia tarpeen mukaan. Näin nuori, verkostot ja starttivalmentaja pysyvät ajan tasalla siitä, missä mennään. Nuoren kaikkien verkostojen kanssa ei ole tarvetta tehdä aktiivisesti yhteistyötä, jos asiat sujuvat ja nuori hoitaa asiansa verkoston kanssa itsenäisesti. Tällöin starttivalmentajalle riittää tieto siitä, että kyseinen verkosto toimii.

Verkostoyhteistyön sujuvuuden kannalta on tärkeää, että verkostoilla on selvä käsitys siitä, mitä kukin toimijataho ja verkosto tekevät ja mikä heidän roolinsa on. Koska starttivalmentaja tuntee nuoren tilanteen kokonaisvaltaisesti, starttivalmennuksen työntekijän tehtävänä on toimia myös verkostotulkkinä nuorelle ja pitää verkostot selvillä nuoren tilanteesta. Valmentaja voi tällöin perustella niin nuorelle kuin verkostollekin, miksi jokin toimenpide tai ehdotus on tai ei ole nuorelle hyödyllinen. Valmentaja asemoituu nuoren ja virkamiesten väliin, jolloin nuoren on helppo kokea, että valmentaja on hänen puolellaan. Tämä madaltaa nuoren kynnystä kiinnittyä verkostojen kanssa tehtävään yhteistyöhön.

CASE 21 • Verkostoyhteistyö

Tariku ”Tarre” Ahlfors, toiminnanjohtaja (verksamhetsledare) ja sosiaalivalmentaja (social tränare) / SVEPS

Svepsissä on huomattu, että starttitoimintaan osallistuvilla nuorilla on monia auttavia tahoja. Usein nuorelta löytyy tukihenkilö, lääkäri, terapeutti, sosiaalityöntekijä ja psykiatrinen sairaanhoitaja, ja jos nuori on tuetun asumisen piirissä, sieltä löytyy vielä yksi henkilö lisää. Nuoret ovat kokeneet, että jokainen taho hoitaa oman alueensa, mutta auttajat eivät ole yhteydessä toisiinsa. Kukaan ei ota kokonaisvastuuta. On vaikea puhalttaa yhteen hiileen, jos ei tiedä, ketkä muut tekevät töitä nuoren kanssa ja miten he näkevät nuoren tilanteen.

Starttivalmennuksessa onkin otettu aktiivinen rooli auttavien tahojen suhteen: kutsumme kaikki nuoren kanssa työskentelevät tahot verkostokokoukseen. Tämä on otettu hyvin positiivisesti vastaan. Kokous voidaan pitää meidän tiloissamme tai tarpeen niin vaatiessa vaikkapa nuoren kotona. Ennen

kokousta nuoren kanssa käydään läpi, ketkä tulevat kokoukseen ja mitä asioita nuori haluaa tuoda kokouksessa esille. Kerromme myös tarkkaan, mitä me aiomme kokouksessa ottaa esille. On tärkeää, ettei tapaamisessa synny tilannetta, jossa nuori yllättyy keskusteluun nostamistamme asioista. Olennaista on myös, että kaikki puhuvat kokouksessa niin, että nuori ymmärtää, mistä keskustellaan. Eli ei liian vaikeita sanoja! Keskeistä on kuunnella nuorta. Tulee myös huolehtia siitä, että ennen kokouksen päättämistä kaikki tietävät, mikä on jatkosuunnitelma, kuka vastaa mistäkin asioista ja koska seuraava kokous pidetään. Kokouksen jälkeen on hyvä lähettää pöytäkirja sähköpostilla kaikille allekirjoitettavaksi. Nuoren kanssa tulee myös käydä läpi, mitä kokouksessa käsiteltiin, mitä siellä päätettiin ja miten nuori kokouksen koki.

Jatkopolkujen rakentaminen ja tuettu siirtyminen jatkopoluille

Tässä viimeisessä luvussa esitellään menetelmiä, jotka tukevat erityisesti starttivalmennuksen jatkopolkujen määrätietoista rakentamista, tuettua siirtymistä jatkopoluille ja starttivalmennuksen tarjoamaa tukea jakson jälkeen.



Starttivalmennus on tavoitteellista toimintaa, jonka keskeisenä tarkoituksena on nuoren tulevaisuudensuunnitelmien jäsentyminen ja kestävien jatkopolkujen rakentaminen. Starttivalmennus on välivaihe, nuoren kuntoutumisprosessin osa, joka tukee nuorta hänen tarpeisiinsa vastaaviin palveluihin kiinnittymisessä. Valmentajien mukaan katse pidetään tulevaisuudessa ja tuetaan nuoren vastuullisuutta sekä luottamusta omaan pärjäämiseensä.

Luottamuksen syntyminen kantaa pitkälle. Valmentajat kertovat, että monet starttivalmennuksen päättäneistä nuorista ovat ottaneet kohtaamiensa vaikeuksien edessä yhteyttä tuttuun starttivalmentajaansa kysyäkseen neuvoja. Vahva luottamus auttaa nuorta kiinnittymään ja sitoutumaan starttivalmennuksen jatkopolulle, koska nuorella on uskoa siihen, että hän selviytyy, tukea kannattaa pyytää ja aikuisiin voi luottaa.

CASE 22 • Tulevaisuus ja jatkopolut

Jaana Petäjoki, yksilövalmentaja /
Turun nuorten starttipaja

*Kun nuori on löytänyt unelman, jota tavoitella,
on hyvä kirjata se suunnitelmaksi paperille.*

Tavoitteellisuus on starttivalmennuksen peruspilari. Tarkoituksena on, että nuori löytää omat tavoitteensa ja päämääränsä sekä motivaation ja keinot niiden saavuttamiseksi. Nuorten on usein aluksi vaikea itse sanoittaa tarpeitaan ja toiveitaan, ja olennaista on, että valmentajat rakentavat luottamusta, tutustuvat nuoreen, osaavat "lukea rivien välistä" ja avaavat eri vaihtoehtoja.

Starttivalmennukseemme kuuluu tutustumiskäyntejä ja vierailuja eri palveluissa, virastoissa, oppilaitoksissa ja ajanvietepaikoissa. Niiden tarkoituksena on tutustuttaa nuoret kaupungin palvelutarjontaan, opastaa palveluiden käytössä ja vahvistaa orientoitumista oman elämän suunnitteluun. Tutustumiskäynneillä ja niitä tukevilla tavoitesuunnitelmilla luodaan katse tulevaisuuteen ja konkreettisiin jatkokolkuihin. Monen nuoren ongelmana on ollut yksinäisyys ja eristäytyminen, joten tavoitteenamme on ollut myös löytää sisältöjä nuorten vapaa-aikaan. Vierailukäyntejä tehdään tavoitteellisesti eri tee-

mojen pohjalta, mutta myös nuorten omien toiveiden mukaisesti. Pajallamme on säännöllisesti seinällä listauksia, joissa kysellään, mihin kohteeseen nuoret haluaisivat mennä ja mikä heitä kiinnostaa. Näillä kyselyillä osallistetaan nuoria ja annetaan heille vaikutusmahdollisuuksia toiminnan sisältöön. Samalla he aktivoituvat havainnoimaan kaupungin tarjoamia vaihtoehtoja.

Näkyväksi kirjaaminen on yksi toimiva keino konkretisoida ajatuksia ja kiteyttää tavoitteita. Kun nuori on löytänyt unelman, jota tavoitella, on hyvä kirjata se suunnitelmaksi paperille. Tavoitesuunnitelmaan listataan vaihe vaiheelta – tarvittaessa vaikka viikko kerrallaan – konkreettisia tekoja, jotka tukevat tavoitteisiin pääsemistä. Suunnitelmissa kannattaa edetä askel askeleelta niin, että välitavoitteet voi riittävän helposti saavuttaa. Tavoitteiden ja suunnitelmien tekeminen vaatii aikaa ja tilaa keskustelulle, ja meillä onkin starttivalmennuksen lukujärjestyksessä merkittynä oma paikka sitä varten.

CASE 23 • Iltatoiminta

Jaana Petäjoki, yksilövalmentaja /
Turun nuorten starttipaja

*Nuoret saavat myös vanhoilta starttipajanuorilta vertaistukea
ja kuulevat kokemuksia siitä, miten valmennuksesta edetään –
tämä luo toivoa tulevaan.*

Turun starttipajalla on käynnistetty keväällä 2015 iltatoiminta, joka tarkoittaa kerran viikossa yhtenä iltana järjestettäviä avoimia ovia. Tämä palvelee niin uusia potentiaalisia asiakkaita, starttivalmennuksen jo päättäneitä nuoria kuin tällä hetkellä valmennuksessa olevia. Avoimissa ovissa pyritään nuoria kiinnostamaan tekemiseen ja rentoon meininkiin, ja yhdessä esimerkiksi pelaamaan, leivotaan ja keskustellaan. Toimintaa tuotetaan nuorten toivomusten mukaisesti. Avoin iltapaja on siis vapaaehtoista, sopimuksetonta toimintaa, jossa on mahdollisuus tavata muita nuoria ja tutustua starttitoimintaan.

Starttipajasta kiinnostuneet ja valmennuksen aloitusta pohtivat nuoret voivat tulla tutustumaan paikkaan ja sen tarjoamaan toimintaan hyvin matalalla kynnyksellä. Starttivalmennuksen jo aiemmin päättäneet

voivat puolestaan tulla kertomaan kuulumisiaan ja tapaamaan vanhoja tuttuja. Tämä myös mahdollistaa tarvittaessa jälkituen tarjoamisen ja tukee nuorten jatkoluille kiinnittymistä. Parhaillaan starttivalmennuksessa mukana olevat nuoret voivat tulla viettämään vapaa-aikaa ohjatusti muiden samanikäisten nuorten kanssa. Nuoret saavat myös vanhoilta starttipajanuorilta vertaistukea ja kuulevat kokemuksia siitä, miten valmennuksesta edetään – tämä luo toivoa tulevaan. Nuoret ovat kokeneet iltatoiminnan tärkeäksi, he tulevat mielellään kertomaan kuulumisiaan ja keskustelevat tarvittaessa valmentajien kanssa hankalista elämäntilanteistaan. Iltatoiminta on otettu hyvin vastaan myös yhteistyöverkostoissa. Nuorilla on mahdollisuus tulla tutustumisvierailulle muutoinkin, mutta iltapajalla voi seurailta toimintaa rauhassa.

CASE 24 • Starttivalmennuksesta työhön ja koulutukseen⁹

Tanja Raappana, yksilövalmentaja /
Eduro-säätiö

*Olennaista on kartoittaa, kuinka paljon nuori vielä
tarvitsee tukea ja rinnalla kulkemista.*

Siirtymävaiheiden tukeminen vaatii usein erityistä panostusta.

Matalan kynnyksen starttivalmennuksen keskiössä ovat arjenhallinnalliset ja itsenäiseen elämään liittyvät taidot, ammatillisten suunnitelmien selkiyttäminen sekä opiskelutai työelämätaitojen tukeminen. Tärkeää on myös hyvinvoinnin lisääntyminen sekä oman aktiivisuuden, osallisuuden ja vastuunoton vahvistuminen. Kun nuoren voimavarat ovat vahvistuneet ja kuntoutuminen on hyvässä vauhdissa, tällöin myös ammatilliset ja opintoihin liittyvät asiat nousevat vahvemmin esiin. Valmennuksessa on huomattu, että oikea-aikaisuus työ- ja koulutusasioiden suunnittelussa on tärkeää. Vasta kun oma mieli ja elämäntilanne ovat riittävän kunnossa, nuori pystyy suunnittelemaan tulevaisuuttaan ja elämäänsä ylipäätään. Eduro-säätiöllä siirrytään tässä vaiheessa yleensä matalan kynnyksen Starttivalmennus I -palvelusta koulutukseen ja työhön suuntaavaan Starttivalmennus II:een. Palvelun kautta voi edetä tavanomaisille työpajoille tai työkokeiluihin talon ulkopuolellekin.

Tässä prosessissa tarvitaan valmentajan ammattitaitoa, herkkyyttä ja tarkkaa silmää, ymmärrystä sekä hyviä verkostoyhteistyötaitoja, jotta voidaan arvioida yhdessä nuoren kanssa, milloin hän on valmis siirtymään eteenpäin. Valmennuksessa voidaan toteuttaa erilaisia tutustumiskäyntejä työpaikoille ja oppilaitoksiin sekä tehdä koulutusmahdollisuuksien selvittelyä. Myös työkokeiluja avoimien työmarkkinoiden työpaikoille voidaan järjestää. Usein myös työnhakutaitoja on vahvistettava. Siirtymävaiheiden tukeminen vaatii usein erityistä panostusta. Olennaista on kartoittaa, kuinka paljon nuori tarvitsee vielä tukea ja rinnalla kulkemista. Työllistymisvaiheessa ja työn aloittamisen jälkeenkin tuen antamista voidaan jatkaa työhönvalmennuksena. Jatkopolkujen onnistumisen ja kestävien ratkaisujen löytämisen kannalta keskeistä on, että valmennuksellinen tuki jatkuisi myös työllistymisen jälkeen. Tämä on tärkeää etenkin silloin, jos työhönvalmennus ei ole johtamassa mihinkään selkeään jatkovaiheeseen.

⁹ Tekstissä on hyödynnetty teosta: Härkäpää & Harkko & Lehikoinen (2013) Työhönvalmennus ja sen kehittämistarpeet.

Lopuksi

Starttivalmennuksen kohderyhmänä ovat vaikeimmassa asemassa olevat nuoret, joilla on monia arjenhallintaan liittyviä tukitarpeita. Nämä nuoret tarvitsevat kokonaisvaltaista tukea ja yksilöllisesti räätälöitäviä palveluita. Starttivalmennuksessa korostetaan nuoren omia voimavaroja, vahvuuksia ja mahdollisuuksia. Keskeistä on nuoren aito kohtaaminen, luottamuksen rakentuminen sekä yksilöllisen ja yhteisöllisen työskentelyn yhdistyminen. Olennaista on myös arjen taitojen harjoittelu, merkityksellinen tekeminen ja toiminnallisuuden hyödyntäminen. Ne vahvistavat nuoren osallisuuden tunnetta ja voimautumista sekä tukevat tulevaisuuden suunnitelmien selkiytymistä ja jatko-
poluille siirtymistä.

Hyvien toimintatapojen jakaminen ja käytäntöjen vaihtaminen ovat olennainen osa starttivalmennusta toteuttavien toimijoiden keskinäistä verkostoitumista

ja toiminnan kehittämistä. Tämän julkaisun esille nostamat menetelmät, työskentelytavat ja harjoitteet edustavat vain murto-osaa kentällä käytössä olevista työkaluista. Ne luovat kuitenkin monipuolisuudellaan kuvaa siitä, miten starttivalmennusta toteutetaan monin eri tavoin, joustavasti, tavoitteellisesti ja asiakaslähtöisesti.

Itse menetelmät ja tekniikat eivät kuitenkaan ole tärkeintä, vaan se, että valmentautuja kokee tulevansa nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. Valmentaja valitsee kulloiseenkin tilanteeseen ja kullekin nuorelle ja/tai ryhmälle sopivan ja tarpeisiin vastaavan menetelmän. Vuorovaikutus ja luottamuksen syntyminen nuoren ja valmentajan välille ovat ratkaisevia. Jokaisen tässä julkaisussa esitellyn menetelmän ja työkäytännön punaisena lankana on kohtaamisen ja luottamuksen merkityksellisyys.

Lähteet

Bamming, Ruth & Sundvall, Santtu (2014) Valtakunnallinen työpajakysely 2014. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry & Opetus- ja kulttuuri-ministeriö.

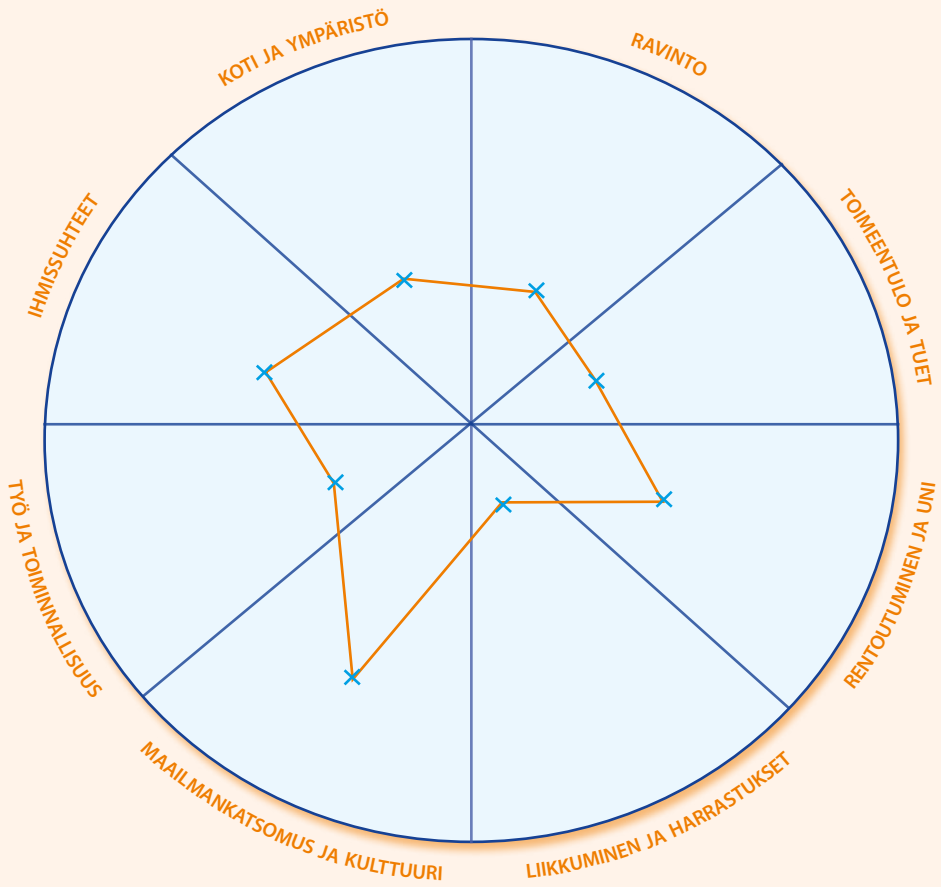
Hilpinen, Kari & Huuromonen, Soile & Kivirinta, Jari & Välimaa, Anne (toim.) (2012) Startti parempaan elämään – starttivalmennuksen perusteet. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.

Härkäpää, Kristiina & Harkko, Jaakko & Lehtikainen, Tuula (2013) Työhönvalmennus ja sen kehittämistarpeet. Helsinki: Kela.

Sosiaalihuoltolaki 1304/2014.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301> (Viitattu 5.10.2015)

HYVINVOINTIYMPYRÄ



ITSEARVIOINTI

Itsearviointimittarissa on hyödynnetty OSA (Occupational Self Assessment) toiminta-
mahdollisuuksien itsearviointimenetelmää, joka on kehitetty toimintaterapeuttien
työvälineeksi Yhdysvalloissa.

	Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä	Toivoisin tähän muutosta	Minulla on voimavaroja tähän muutokseen	Lisätietoja
1. Sosiaaliset tilanteet ja vuorovaikutustaidot							
Sosiaaliset tilanteet jännittävät ja ahdistavat minua.							
Saan ilmaista asiiani puhumalla.							
Välttelen sosiaalisia tilanteita.							
Pystyn pyytämään neuvoja tai tukea minulle vaikeissa tilanteissa.							
2. Ihmissuhteet							
Tunnen ihmisiä, joilta saan tukea tai rohkaisua.							
Minulla on tuttavvia, joiden kanssa voin tehdä erilaisia asioita.							
Minulla on ystäviä, joihin olen säännöllisesti yhteydessä.							
3. Arjen perustaidot							
Huolehdin omasta kodistani ja saan tehtyä tarpeelliset kotityöt.							
Huolehdin itse ruokaostoksistani ja muista tarpeellisista hankinnoista.							
Rahani riittävät menoihini joka kuukausi.							
Pystyn liikkumaan kodin ulkopuolelle (esim. julkiset kulkuvälineet).							
Minulla on hoitamattomia asioita asioita (esim. lääkäri, sossu, työkkäri, armeija, velat)							

4. Itsestä huolehtiminen ja vapaa-aika					Minulla on voimavaroja tähän muutokseen	Lisätietoja
Samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Eri mieltä			
Minulla on säännöllinen päivärytmi.						
Huolehdin henkilökohtaisesta hygieniastani.						
Syön säännöllisesti ja monipuolisesti.						
Olen tyytyväinen ulkoiseen olemukseeni.						
Päihteiden käyttö on hallinnassani (alkoholi, huumeeet, lääkkeet ym.).						
Teen minulle mieleisiä asioita viikoittain (esim. harrastukset, lukeminen, pelit, musiikki jne.).						
Elämässäni on asioita, joista nautin.						
Osaan rentoutua.						
5. Terveys						
Saan tarpeeksi unta ja lepoa.						
Fyysinen terveydentilani on hyvä.						
Harrastan liikuntaa viikoittain.						
Voimavarani riittävät arjesta selviytymiseen.						
Koen saavani tarpeeksi tukea psyykkiseen hyvinvointiini jo olemassa olevilta tahoilta (esim. psyk. poli, terapia).						
6. Tulevaisuus ja toiveet						
Menneisyydessäni on asioita, jotka saattavat vaikuttaa nykyhetkeen ja tulevaan.						
Uskon, että voin itse vaikuttaa elämäntilanteeseeni.						
Minulla on tulevaisuuden haaveita.						
Uskon, että pärjään tulevaisuudessa.						