

MOODI-hanke

HEIJASTUKSIA

-TOIMINTAMALLI



Psykososiaalisen vahvistamisen
polku nuorille aikuisille



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Julkaisijat	Vantaan nuorten aikuisten sosiaalipalvelut & Vantaan nuorisopalvelut
Yhteydenotot	Päivi Ruotonen Etsivän nuorisotyön esimies paivi.ruotonen@vantaa.fi Sanna Vaaltola Johtava sosiaalityöntekijä sanna.vaaltola@vantaa.fi
Toimitus	Hannele Sorri, Linnea Alho, Noemi Kortetmäki, Janina Koski
Taitto	Kari Tervo
Kuvitus	Erica Söderholm (kansi- & otsikkokuvat), Tiia Myyry
Valokuvat	Moodi-hanke, sivun 17 nuket Tanja Klemola
Paino	Next Print

MOODI-hanke

HEIJASTUKSIA -TOIMINTAMALLI

Psykososiaalisen vahvistamisen
polku nuorille aikuisille

SISÄLLYS

Lukijalle	5
1. TOIMINTAMALLIN TAUSTA – KOHTI PSYKOSOSIAALISTA VAHVISTAMISTA	7
Keskeiset käsitteet	8
Kohderyhmä	10
Tavoitteet ja työskentelytavat	11
Kuka voi hyödyntää Heijastuksia-toimintamallia?	13
2. ENNAKKOTYÖSKENTELY: NUOREN AIKUISEN TAVOITTAMINEN JA KOHTAAMINEN	15
Ensikosketus Heijastuksia-toimintaan.	15
Aktiivinen kuuntelu työvälineenä.	16
Luottotyöntekijäys siltana palveluihin ja yhteiskuntaan.	18
3. YKSILÖ- JA RYHMÄTYÖSKENTELY: OHJAAJAT RINNALLAKULKIJANA JA HAATAJANA	21
Yksilötyöskentely	21
Ryhmätyöskentely tulee yksilötyöskentelyn rinnalle	24
Irtipäästäminen: nuori jatkaa omalla polullaan.	27
Onnistumisen avaimet yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä	28
4. ETÄOHJAUKSEN OIVALLUKSIA.	35
Etäohjauksen merkitys kohderyhmän nuorille.	35
Sopivat verkkoalustat etäohjaukseen	36
Taideohjaus etänä.	37
5. SOVELTAVA TAIDE NUOREN AIKUISEN PSYKOSOSIAALISESSA VAHVISTAMISESSA	39
Taidelähtöiset menetelmät ja soveltava taide	39
Ateljee-menetelmä	41
Improvisaatio työkaluna ohjaustilanteessa	42
Kehoskannaus apuna maadoittamassa	42
Voimaannuttava valokuvaus	43
Värityskirjat yksilötyöskentelyssä	43
Omakuva asetelmana, eläimenä, hahmona tai mandala-kuviona	45
Lisätietoa	47
LIITE: HEIJASTUKSIA-TOIMINTAMALLI PÄHKINÄNKUORESSA	48

LUKIJALLE

Kädessäsi on Moodi-ESR-hankkeessa kirjoitettu Heijastuksia-toimintamallin käsikirja. Toimintamalli tukee työn ja koulutuksen ulkopuolella olevia nuoria aikuisia, joilla on psykososiaalisia haasteita ja jotka tarvitsevat vahvaa kotiin vietävää tukea.

Käsikirja on tarkoitettu palveluiden kehittämisen tueksi. Sitä voi käyttää myös oman työotteen tarkasteluun ja kehittämiseen. Käsikirjan alussa esitellään keskeisimmät käsitteet sekä lyhyesti mallin taustaa. Muut osiot seurailevat nuoren palvelupolun vaiheita Heijastuksia-toimintamallissa. Viimeisessä luvussa käsitellään syvemmin soveltavaa taidetta ja esitellään toimiviksi havaittuja menetelmiä. Käsikirjan lopusta löytyy toimintamallin kuvaus pähkinänkuoressa.

Moodi on Vantaan nuorisopalveluiden ja nuorten aikuisten sosiaalipalveluiden yhteinen hanke, jossa on kehitetty toimintamallin ohella monialaista ja kokonaisvaltaista lähestymistapaa heikossa asemassa olevien nuorten aikuisten palveluissa. Moodissa tehtyjä havaintoja ja pohdintoja voi käydä lukemassa nuortenvantaa.fi:stä. Suora linkki blogiin löytyy lisätietoa-osiosta.

Kiitämme lämpimästi yhteistyökumppaneita sekä ammattilaisia eri tahoilla, joiden kanssa on tehty töitä yhteisten asiakkaiden eteen. Kiitämme myös hankkeessa eri vaiheissa mukana olleita työntekijöitä, jotka kaikki ovat antaneet oman arvokkaan panoksensa, sekä hankkeessa mukana olleita nuoria aikuisia!

Vantaalla 28.9.2020

Moodi-hankkeen tiimi:

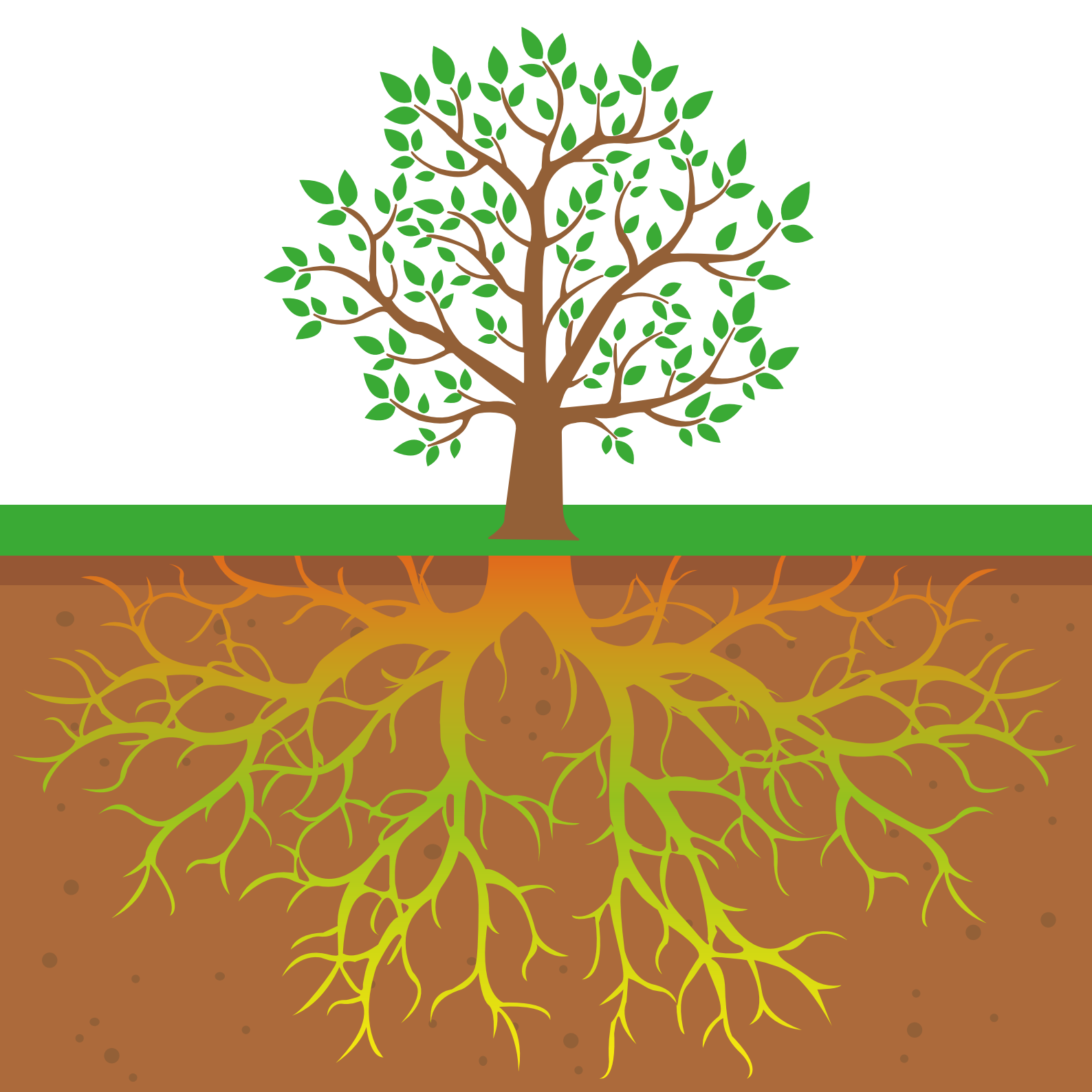
Noemi Kortetmäki

Janina Koski

Hannele Sorri

Päivi Ruotonen

Linnea Alho



1. TOIMINTAMALLIN TAUSTA – KOHTI PSYKOSOSIAALISTA VAHVISTAMISTA

”On kiva puhua, jonkun muun kun poikaystävän tai äidin kanssa ja selkeyttää noita suunnitelmia ja muitakin ajatuksia. Kiitos, kun ootte mun tukena!” - Nuori

Heijastuksia-toimintamalli on kehitetty Moodi-ESR-hankkeessa. Moodi on Vantaan nuorisopalveluiden ja nuorten aikuisten sosiaalipalveluiden yhteishanke, jonka tarkoituksena on ollut psykososiaalisesti heikossa asemassa olevien nuorten aikuisten palvelujen kehittäminen.

Heijastuksia-toimintamalli pohjautuu Vantaan nuorisopalveluiden Palvelu olen minä! -ESR-hankkeessa (2015–2017) kehitettyyn Pomppu-toimintamalliin. Tätä käsikirjaa voi käyttää itsenäisesti, mutta myös yhdessä Pomppu-toimintamallin käsikirjan kanssa (ks. lisätietoa-osio).

Työote ja tapa kohdata nuori aikuinen ovat malleissa pitkälti samat, mutta Heijastuksia-mallissa on tuotu soveltavan taiteen menetelmät keskeisempään rooliin. Lisäksi sosiaaliohjaajan ja etsivän nuorisotyöntekijän muodostamalla työparilla on sujuvoitettu nuoren palvelupolkua. Moodi-hankkeessa myös työotetta on tarkasteltu enemmän työntekijöiden voimavarojen näkökulmasta ja etsitty ratkaisuja työn kuormittavuuteen.

Palvelu olen minä! -hanke alkoi vuonna 2015 etsivän nuorisotyön kehittämisen hankkeena, jossa etsittiin toimivaa tapaa palvella nuoria, jotka olivat ”jumittuneet kotiin” (kotoa poispääseminen konkreettisesti haastavaa), joita perinteinen palveluohjaus ei hyödyttänyt ja joille etsivän nuorisotyön tarjoama ryhmämuotoinen palvelu ei soveltunut. Tuloksena syntyi Pomppu-toimintamalli, jota kuvattiin nuorille aikuisille suunnatun sosiaalisen kuntoutuksen muotona. Heijastuksia-toimintamallissa haluamme korostaa entistä enemmän positiivista, yksilön omia voimavaroja vahvistavaa toimintaa, ja siksi Heijastuksia-toimintamallin kohdalla puhumme *psykososiaalisesta vahvistamisesta*.

Vaikka ammattilaisnäkökulmasta katsottuna nuorella aikuisella olisikin monimutkaisia ja kasautuneita ongelmia, toimintamallissa kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että nuori nähdään kokonaisena omana itsenään, ei ongelmien tai diagnoosien kautta. Se ei tarkoita, että ongelmat

sivuutettaisiin. Kyse on tavasta nähdä ihminen ongelmien takana ja uskosta siihen, että vaikeistakin asioista selvitään. Lähestymistapa mahdollistaa sen, että nuoren tilanne hahmottuu ohjaajille kokonaisuutena, ja he pystyvät välittämään tätä kokonaisvaltaista ymmärrystä toisille nuoren kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Käsikirjan lopusta löytyy suuntaa antava kuukausimäärä nuoren prosessin eri vaiheille, jotta ne, jotka haluavat mallia soveltaa, voivat käyttää tietoa toiminnan suunnittelussa. Käytännössä riippuu nuoren lähtötilanteesta, kuinka paljon aikaa mikään vaihe vaatii.



Keskeiset käsitteet

Luottotyöntekijyys

Luottotyöntekijyys tarkoittaa tässä käsikirjassa työotetta, jossa yksi ihminen tai työpari huolehtii, että palvelut toimivat nuoren kannalta tarkoituksenmukaisena kokonaisuutena. Luottotyöntekijällä täytyy olla nuoren luottamus ja avoin keskusteluyhteys tämän kanssa.

Luottotyöntekijä kulkee monialaisissa verkostoissa nuoren rinnalla, sanoittaa nuoren tilannetta ja auttaa nuorta hahmottamaan palvelupolkuaan. Luottotyöntekijä huolehtii, että nuoren ääni tulee kuulluksi ja varmistaa, että tämä pääsee tarvitsemiensa palveluiden pariin. Heijastuksia-toimintamallissa monialainen työpari toimii nuoren aikuisen luottotyöntekijöinä.

Monialaisuus

Nuoren aikuisen psykososiaalisen vahvistamisen polku tarvitsee useita eri alojen asiantuntijoita, sillä nuoren elämäntilanteessa vaaditaan yleensä useita samanaikaisia tai peräkkäisiä palvelu- ja tukimuotoja. Monialainen verkostotyö on tärkeä työmuoto Heijastuksia-toimintamallissa.

Monialainen työparityöskentely

Heijastuksia-toimintamalli on kehitetty etsivän nuorisotyöntekijän ja sosiaaliohjaajan työparityöskentelyn pohjalta. Sosiaaliohjaus perustuu sosiaalihuoltolakiin ja etsivää nuorisotyötä ohjaa nuorisolaki. Vaikka näitä tahoja ohjaavat eri lait, niiden periaatteet asiakastyössä ovat samansuuntaiset: hyvinvoinnin edistäminen, osallisuus ja toimijuuden vahvistaminen.

Monialainen työparityöskentely yhdistää kahden eri ammatin asiantuntijuudet, ja kun työpari tulee hallinnollisesti kahdelta eri toimialalta, kohtaavat myös kaksi eri organisaatiota. Tällainen työpari pystyy toimimaan kahden toimialan rajapinnoilla, viemään ja saamaan tietoa kahdesta eri organisaatiosta.

Minäpystyvyys

Minäpystyvyys on psykologi Albert Banduran kehittämä käsite, joka tarkoittaa yksilön uskoa omaan kykyynsä ohjata elämää ja selvitä haasteista. Minäpystyvyys motivoi oppimista ja halukkuutta kokeilla uusia asioita. Ihmisen tunne omasta pystyvyydestä perustuu mm. aiempiin kokemuksiin, malleihin ja esikuviin, toisten ihmisten kannustukseen ja omien tunnereaktioiden tulkintaan.

Minäpystyvyyden käsitettä on hyödynnetty laajasti mm. terveyskäyttäytymisen, oppimisen ja urakehityksen tutkimuksessa sekä psykiatrisen kuntoutuksen kentällä. Heijastuksia-toiminnassa tuotetaan voimaannuttavia kokemuksia, jotka liittyvät kaikkiin edellä lueteltuihin osa-alueisiin, joille minäpystyvyyden tunne perustuu.

Psykososiaalinen vahvistaminen

Termille ei ole toistaiseksi vakiintunutta määritelmää. Nuorisolaissa puhutaan sosiaalisesta vahvistamisesta, ja sosiaalihuoltolaissa sille läheinen käsite on sosiaalisen toimintakyvyn edistäminen. Psykososiaalisen vahvistamisen voi nähdä olevan syrjäytymisen ehkäisyä ja osallisuuden lisäämistä kuten sosiaalinen vahvistaminenkin, mutta siinä tuetaan nuorta vahvemmin yksilötyön keinoin ja otetaan huomioon mielenterveyteen liittyvät haasteet. Yksilötyössä nuori kohdataan kokonaisvaltaisesti. Siinä on minäpystyvyyttä vahvistavia elementtejä, ja mukana voi olla esim. taiteen kautta tapahtuvaa oman elämän pohtimista ja peilaamista.

Soveltava taide

Soveltavan taiteen tekemisessä tavoitteena ei ole taiteellinen lopputulos, vaan vaikutus, joka taiteella on tekijälleen. Soveltava taide voi käynnistää muutoksen ihmisen tai yhteisön ajattelussa, toiminnassa, tilanteessa ja asenteissa. Se mahdollistaa syvemmän dialogin ihmisten välillä, ja luo tilaa uusille tulkinnoille ja merkityksille.

Kohderyhmä

Heijastuksia-toimintamalli on kehitetty nuorten aikuisten parissa, jotka kärsivät kasautuneista ongelmista. Kohderyhmän nuorilla on usein sosiaalisten tilanteiden pelkoa sekä muita mielenterveyden haasteita kuten ahdistusta ja masennusta. Taustalta löytyy ylisukupolvisiakin vaikeuksia.

Monet nuorista ovat peruskoulun jälkeen jääneet kotiin, jotkut vuosikausiksi, ja takana saattaa olla useita keskeytyneitä toisen asteen opintoja. Nuorella ei ole elämässä selkeää kiintopistettä, joka olisi syy lähteä säännöllisesti kodin ulkopuolelle, ja päivärytmi voi olla sekaisin.

Yleensä palvelut on järjestetty niin, että ne vaativat asiakkaalta sitoutumista, säännöllistä osallistumista tai vähintäänkin sitä, että nuori saapuu tapaamispaikalle sovittuna aikana. Tämä ei usein onnistu nuorelta, joka kärsii voimakkaista peloista ja jonka vuorokausirytmä on pääläellaan. Nuori ohjautuu Heijastuksia-toimintaan pohjimmiltaan sen vuoksi, että perinteisillä palveluilla ja työmuodoilla ei päästä kunnolla eteenpäin nuoren kanssa.

Heijastuksia-toimintamallia voidaan hyödyntää myös muiden kohderyhmien kanssa, jotka tarvitsevat vahvaa kotiin vietävää psykososiaalista tukea.

Tavoitteet ja työskentelytavat

Heijastuksia-toimintamallissa työpari tuottaa itse psykososiaalisen vahvistamisen palvelua ja tekee tiivistä monialaista verkostotyötä.

Toimintamallissa keskitytään vahvistamaan minäpystyvyyttä, itsetuntoa, sosiaalista hyvinvointia ja kokemusta siitä, että nuorella on paikkansa yhteiskunnassa. Nuoren elämänlaadun koheneminen sekä nuorta elämässä eteenpäin kantavien, vahvistavien kokemusten luominen ovat työn sisällöllisiä tavoitteita.

Palveluissa painotetaan usein työhön tai opiskeluun ohjaamista, mutta kohderyhmän huonovointisempien nuorten kanssa ne ovat vasta pidemmän tähtäimen tavoitteita. Heijastuksia-toiminnassa onnistunut lopputulos on nuoren pääseminen polulle, joka seuraavien palveluiden ja tukimuotojen kautta mahdollistaa opinnot tai työn. Polkua hahmotellaan jokaisen kohdalla yksilöllisesti.

Nuorelle kerrotaan, että toiminta on vapaaehtoista ja hän itse asettaa tavoitteet, joita kohti työskennellään. Jo ennakotyöskentelyvaiheessa nuorelta kysytään, mitä sinä haluat ja toivot ohjaukselta. Mihin asioihin tulisi kiinnittää ensin huomiota ja hakea muutosta? Nuori johtaa matkaa ja työpari tukee, tarjoaa erilaisia näkökulmia ja haastaa nuorta turvallisesti ottamaan vastuuta elämästään.



Työmuotona prosessin alkuvaiheessa on kotiin vietävä, yksilöllinen ohjaus. Kotiin vietävä tuki tarkoittaa Heijastuksia-toimintamallissa nuoren luokse vietävää tukea, jossa on tavoitteena, että nuori alkaa yhä enemmän poistua kotoaan. Siksi pyritään tapaamaan kodin sijaan nuoren lähiympäristössä: käymään vaikka kävelyllä tai kahvilla. Kotikäyntejä kuitenkin tehdään tarpeen vaatiessa.

Lähestymistapa nuorta kohtaan on lempeä ja kunnioittava. Nuoren puolesta ei tehdä asioita, vaan häntä kannustetaan kokeilemaan vaikeiltakin tuntuvia asioita ja menemään ajoittain mukavuusalueen ulkopuolelle. Tämä tehdään herkällä korvalla, ja huonovointisten nuorten kohdalla ohjaajan on otettava ajoittain vahvempaa kannattelijan roolia.

Alussa tavoitteena on saada nuoren arki toimivaksi, mahdolliset hoitokontaktit ja muut tarvittavat palvelut kuntoon sekä lieventää sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja ahdistusta. Tämän jälkeen nuoren kanssa siirrytään vaiheeseen, jossa ryhmätoiminta ja yksilöohjaus kulkevat rinnakkain.

Koko prosessin ajan työpari auttaa nuorta aikuista löytämään tarvitsemansa tuen esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon, nuorisopalveluiden, TE-toimiston tai järjestöjen piiristä. Työpari auttaa nuorta selkeyttämään suunnitelmiaan, sanoittamaan tilannettaan sekä saamaan varmuutta asiointitilanteisiin harjoittelemalla niitä etukäteen ja/tai olemalla läsnä paikan päällä.

Luottotyöntekijän ei tarvitse olla kaikkien alojen asiantuntija, vaan tärkeintä on tunnistaa oman tiedon rajat ja olla valmis ottamaan asioista selvää. Palveluverkoston tuntemus on tärkeää ja eri organisaatioiden toimintakulttuurin tuntemuksesta on paljon hyötyä. Kun ammattilainen toimii luottotyöntekijänä, hän nojaa omaan osaamiseensa, mutta asettuu myös tietoisesti ”ei-tietämisen tilaan”, jolloin nuoren oma toimijuus ja oman elämänsä asiantuntijuus pääsee esiin.

Monialainen verkostotyö voidaankin nähdä Heijastuksia-toimintamallissa myös yhtenä menetelmänä, jonka kautta psykososiaalinen vahvistuminen tapahtuu. Tavoite ei ole vain se, että nuori saa tarvitsemansa palvelut, vaan myös se, että nuori harjoittelee ottamaan askel kerrallaan yhä enemmän vastuuta omasta palvelupolustaan.

Ammattilaisilla voi olla näkemys siitä, kuinka ja missä järjestyksessä asiat tulisi hoitaa. Heijastuksia-toiminnassa luotetaan kuitenkin nuoren asiantuntijuuteen omassa elämässään, ja asioita hoidetaan siinä järjestyksessä ja tahdissa, kuin nuori toivoo. Usein monimutkaisetkin solmut saadaan näin pikkuhiljaa aukeamaan.

Heijastuksia-toiminnassa nuori nähdään yksilönä, jolla on oma tarinansa, unelmat, toiveet, kiinnostuksen kohteet ja vahvuudet. Nuoren kanssa rakennetaan uutta kuvaa itsestä: nähdyksi tulemisen kautta nuori saa positiivisia heijastuksia itsestä ja tulevaisuudesta. Nuoren elämää ei tarkastella sarjana ongelmia, jotka ammattilaisen pitäisi ratkaista, vaan elämää tarkastellaan nuoren kanssa yhdessä kokonaisuutena: tarinana, jossa on mieli. Tässä soveltavan taiteen menetelmät ovat avainasemassa.

Soveltavaa taidetta ei nähdä toimintamallissa ajanvietteenä tai puuhasteluna, vaan työvälineenä, joka auttaa nuorta pääsemään tavoitteisiinsa. Menetelmät edistävät dialogin syntymistä nuoren kanssa. Niiden avulla nuorelle syntyy kokemus nähdyksi tulemisesta, ja joskus ne voivat toimia pieninä haasteina, joiden avulla nuoren rohkeus kasvaa. Soveltavan taiteen menetelmillä siis lisääntyy nuoren minäpystyvyyttä.

Soveltava taide on keskeinen elementti, joka keventää raskaiden asioiden käsittelyä. Muun muassa symbolien ja vertauskuvien kautta avautuu kokemusten käsittelyyn toinen taso, jolla on paljon enemmän mahdollisuuksia hienovaraisiin muutoksiin. Tällä on iso merkitys niin nuoren kuin työntekijänkin voimavarojen kannalta.

Kuka voi hyödyntää Heijastuksia-toimintamallia?

Heijastuksia-toimintamallia käsitellään tässä käsikirjassa työparityöskentelyn kautta, mutta toimintamallia voi hyödyntää soveltuvien osien myös yksittäinen työntekijä nuoren aikuisen ohjaustyöskentelyssä. Keskeistä on omaksua ajatus nuoren tahtisuudesta, kohtaamisesta ja dialogisuudesta ja ottaa käyttöön toiminnallisia ja taidelähtöisiä menetelmiä.

Hyvän koulutuspuhjan toimintamallin käyttöön luovat esimerkiksi sosionomin, sairaanhoitajan, yhteisöpedagogin, toimintaterapeutin tai nuorisoalan koulutukset. Palveluverkoston tuntemus, verkostoyhteistyötaidot sekä perustiedot mielenterveydestä vahvistavat työntekijän ammattitaitoa.



2. ENNAKKOTYÖSKENTELY: NUOREN AIKUISEN TAVOITTAMINEN JA KOHTAAMINEN

”Kaikki alkoi siitä, kun olin puhunut sosiaalityöntekijälleni tarvitsevani tukea arjen asioiden hoitamiseen. Koin tarvitsevani tukihenkilöä, joka voisi auttaa minua asioiden hoitamisessa. Tapasin Heijastuksia-toiminnan työntekijät. Tulimme heti hyvin toimeen, vaikka saatoin aluksi olla hiukan epäileväinen. Olin tällöin aika ujo, ahdistunut ja melko sulkeutunut.” - Nuori

Usein etsivä nuorisotyö tai sosiaalipalvelut ovat tahoja, jotka ensimmäisinä tavoittavat kotiin jääneen, palveluiden ulkopuolella olevan nuoren. Etsivän nuorisotyön työskentely alkaa huoli-ilmoituksella, jonka voivat tehdä nuoresta huolestuneet läheiset. Huoli-ilmoitus tehdään myös oppilaitoksissa opinnoista poisjääneistä nuorista ja siviilipalveluksen keskeyttäneistä. Sosiaalityön puolella sosiaalihuoltolain mukainen ilmoitus tuen tarpeesta velvoittaa ottamaan yhteyttä nuoreen, ja tätä kautta käynnistyy työskentely nuoren kanssa.

Ensikosketus Heijastuksia-toimintaan

Moodi-hankkeessa nuoret ovat ohjautuneet Heijastuksia-toimintaan sosiaalipalveluista ja etsivästä nuorisotyöstä. Sosiaalipalveluissa tarjotaan nuorelle yleensä verrattain nopeasti Heijastuksia-toimintaa yhtenä vaihtoehtona. Tällöin Heijastuksia-toiminta voidaan nähdä yhtenä sosiaalihuoltolain mukaisena palveluna. Etsivän nuorisotyön asiakkaat taas on tavoitettu kotoa, ja nuoren kanssa on tehty usein pitempään yksilöllistä motivointityötä, jotta nuori ylipäättään tulisi palvelujen piiriin.

Jos nuori näyttää vihreää valoa työntekijän ehdotukselle, Heijastuksia-työpari tapaa nuoren ja tunnustellaan puolin ja toisin, olisiko Heijastuksia sopiva tukimuoto. Tapaamisessa nuori saa tunnustella myös, osuvatko henkilökemiat yhteen työparin kanssa. Näin tiiviissä ja yksilöllisessä palvelussa sekin on olennainen tekijä.

Oli nuoren reitti mukaan toimintaan kumpi vain, ennakkotyöskentelyvaiheessa korostuvat aito kohtaaminen, luottamuksen rakentaminen ja kunnioittava vuorovaikutus. Tämä tarkoittaa ammattilaisten välillä käytävää avointa keskustelua nuoren aikuisen tilanteesta sekä nuoren kanssa käytävää keskustelua ja motivointia. On tärkeää, että ohjaava taho pohjustaa nuorelle, mitä Heijastuksia-toiminta on ja miten se voi tukea häntä. Nuorta pyydetään tutustumaan Instagram-tilin kautta Heijastuksia-toimintaan ja ohjaajiin.

Tässä vaiheessa nuoren oma työntekijä ja Heijastuksia-ohjaajat tapaavat myös ilman nuorta ja miettivät työskentelyn suuntaviivoja. Näin säästetään nuorta siltä, että taas kerran pitäisi ”avautua” omista ongelmista.

Ennakkotyöskentelyvaihe voidaan katsoa päättyvän siirtopalaveriin, johon osallistuu nuori ja työntekijä, joka on nuoren ohjannut toimintaan. Palaverissa Heijastuksia-työpari ja nuori sopivat yhteydenpitokanavasta, ja tästä alkaa tutustumis- ja luottamuksen rakennusvaihe.



Aktiivinen kuuntelu työvälteenä

Nuoren kohtaamisessa aktiivinen kuuntelu on avain aitoon, kunnioittavaan kohtaamiseen ja luottamuksen rakentamiseen. Aktiivisen kuuntelun kautta toiselle tulee kokemus siitä, että hän tulee asiansa kanssa aidosti kuulluksi.

Ammattilaisella voi olla ajatus, että hänellä täytyy olla valmiita vastauksia nuoren aikuisen ongelmiin. Niinpä hän kuuntelee nuorta aikuista etsien koko ajan kohtaa, johon hän voisi ammattilaisen työkaluilla tarttua. Tarkoitus on hyvä ja takana on halu auttaa, mutta on tärkeää ymmärtää, minkälainen kokemus syntyy nuorelle. Ammattilaisen ”haukankatse” voi tuntua arvioivalta ja kyl-

mältä, eikä nuori koe tulleen nähdyksi. Kohderyhmän nuorten kanssa tarvitaan ihmisen kokonaisvaltaisesti kohtaavaa työtettä.

Ihmisillä on omat, erilaiset kokemusmaailmansa. Ammattilaisista voi tuntua, että kaikki on tehty eikä mikään auta. Samaan aikaan nuori kokee, että häntä ei ole autettu ja tuettu tarpeeksi. Pysähtyminen toisen ihmisen erilaisen näkemyksen, tunteen tai reaktion äärelle auttaa löytämään yhteisymmärryksen ja sitä kautta parempia ratkaisuja.

Aktiivinen kuuntelija huomioi sekä verbaalisen että nonverbaalin viestinnän, kuten kehon asennot ja ilmeet. Aktiivisessa kuuntelussa tarvitaan rohkeutta ja kärsivällisyyttä. Tuomitseminen, kritisointi, valmiiden ratkaisujen antaminen tai asioiden välttely sulkevat mahdollisuuden kuulla toista ihmistä aidosti.

Kuunteleminen välittyy toiselle pienilläkin eleillä, esimerkiksi nyökkäyksin. Jo kuulluksi tuleminen tunne on ihmiselle itsessään eheyttävää ja merkityksellistä.



Luottotyöntekijäys siltana palveluihin ja yhteiskuntaan

Heijastuksia-toiminnassa panostetaan siihen, että nuori alkaisi luottaa palvelujärjestelmään, sillä onnistunut vuorovaikutus ja luottamus ammattilaisen ja nuoren kanssa edistää avun vastaanottamista.



Ohjaajat toimivat luottotyöntekijöinä, jotka auttavat nuorta sanoittamaan asioitaan palveluverkostossa ja hahmottamaan sopivaa tahtia edetä. Turhan suuria tavoitteita pilkotaan yhdessä nuoren ja verkoston kanssa pienemmiksi osatavoitteiksi. Verkstopalaverissa sovitaan tavoitteista niin, että ne priorisoidaan nuoren edun mukaisesti ja sovitaan vastuista, jotta vältetään päällekkäinen työ.

Nuorella aikuisella voi olla kokemus siitä, että hänet kohdataan palveluissa ongelmalähtöisesti ja esimerkiksi mielenterveysdiagnoosi edellä. Nämä kokemukset ovat voineet vaikuttaa siten, ettei nuori luota saavansa palveluista apua. Osa nuorista on sisäistänyt ongelmalähtöisyyden niin pitkälle, että ongelmista ja diagnooseista on tullut osa identiteettiä. Tällöin motivoinnissa tarvitaan erityistä panosta ja joskus nuoren lähipiiriäkin täytyy haastaa näkemään nuoren vahvuudet ja mahdollisuudet eikä vain ongelmat.

Heijastuksia-ohjaajat tekevät alussa paljon sen eteen, etteivät he näyttäydy nuorelle viranomaisina, vaan ihmisinä. Tapaamisissa ei kirjata asioita läppäreille, vaan kirjaukset tehdään myöhemmin. Puheessa ei viljellä ammattisanastoa. Nuoret voivat olla alkuun epäluuloisia, voivatko he puhua vapaasti, kun paikalla on ”sossutäti” ja meneekö sitten etuudet. Nuorelle avataan, että kyseessä on toisenlainen työmuoto: nuoren omat tavoitteet ja hyvien kokemusten järjestäminen ovat tässä se juttu, ja etuudet eivät kytkeydy tähän. Nuoren kanssa keskustellaan avoimesti siitä, mitä toiminnalta voi odottaa ja mitä ei. Taikakeinoja ei ole, ja nuorelta itseltään tarvitaan sitoutumista ja ponnistelua, jotta asiat menevät eteenpäin.

Nuoren käsitys yhteiskunnasta muotoutuu osittain niiden kokemusten perusteella, joita hän saa palvelujärjestelmässä. Niillä on myös vaikutuksensa siihen, miten nuori hahmottaa tulevaisuuden: onko hänellä paikka yhteiskunnassa ja haluaako hän olla osa sitä.

Kun nuori kokee tulevansa nähdyksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi, luottamus työparia kohtaan rakentuu, ja psykososiaalisen vahvistamisen polulle päästään.

”Kiitos, kun olette olleet SP:n elämässä. Välittäminen ja aito kuunteleminen välittyi. Te ette ajattele kapeakatseisesti tulevasta tai mahdollisuuksista. Kohtaatte aidosti nuoren, ja otatte huomioon hänen toiveet ja voimavarat, ja autatte niistä lähtökohdista Tällaista tukea pitäisi olla aina tarjolla.”

– Palaute nuoren vanhemmalta



3. YKSILÖ- JA RYHMÄTYÖSKENTELY: OHJAAJAT RINNALLAKULKIJANA JA HAASTAJANA

"Heijastuksia-toiminnan työntekijät ovat saaneet minut myös heittäytymään joihinkin haasteihin, joita normaalisti välttelisin." - Nuori

Heijastuksia-toimintamallissa nuorten prosessi koostuu yksilö- ja ryhmämuotoisesta työskentelystä. Nuori pystyy vahvan yksilöllisen tuen avulla ylittämään kynnyksiä, jotka ovat aiemmin vaikeuttaneet palveluihin kiinnittymistä ja vertaisryhmässä toimimista. Ryhmätyöskentely otetaan rinnalle siinä vaiheessa, kun nuori aikuinen on vahvistunut riittävästi. Ryhmään siirryttäessä yksilöohjaus vähenee, mutta pysyy kuitenkin rinnalla.

Yksilötyöskentely

"Joka kerta kun tavataan, käymme läpi mitä minulle kuuluu ja saan itse valita, mitä tapaamisten aikana käsitellään. Aluksi tapasimme kerran viikossa, nykyään viikon tai parin välein. Alussa loimme yhteisen WhatsApp ryhmän, jossa voin heti kertoa, jos tarvitsen apua tai voin kirjoittaa ihan mistä tahansa mikä mieltä painaa." - Nuori

Työskentely alkaa tapaamisella nuorelle itselleen sopivassa paikassa, joka voi olla esimerkiksi kahvila, koti tai kirjasto. Alussa luodaan yhteydenpidon välineeksi esimerkiksi WhatsApp-ryhmä, joka tarjoaa nuorelle helpon ja matalan kynnyksen yhteydenpitokanavan työparin kanssa.

Nuorta pyydetään valitsemaan haluamansa kuva WhatsApp-ryhmän kuvakkeeksi. Se antaa nuorelle signaalin hänen osallisuudestaan työskentelyssä ja samalla viritetään keskustelua siitä, mistä asioista nuori pitää ja mikä häntä kiinnostaa. Tällaisiin pieniin, arkisiin kohtiin kiinnitetään toiminnassa huomiota, sillä niiden kautta on mahdollista luoda nuorelle onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia sekä välittää aitoa kiinnostusta.

”Ollaan poikaystävän kanssa päästy kiinni normaaliin arkeen ja olen saanut taas tekemiseen iloa. Ollaan laitettu paljon ruokaa yhdessä, ulkoiltu sekä siivottu kotona.” - Nuori

Alussa työparin ja nuoren työskentely saattaa sisältää paljon akuuttien arjen solmujen avaamista kuten talousasioiden hoitamista, psykiatristen hoitokontaktien järjestämistä sekä päivärytmin suunnittelua ja harjoittelua.

Tapaamisissa vahvistetaan nuoren minäpystyvyyttä ja harjoitellaan sosiaalisissa tilanteissa toimimista, kuten kahvilassa asiointia ja julkisen liikenteen käyttöä sekä viranomaisten muiden asiointipalveluiden kanssa asioimista. Toiminnassa edetään nuoren tahdissa ja nuoren toiveiden mukaan. Vaikka alkuvaiheessa arjen solmujen avaaminen korostuu, tapaamiset sisältävät aina jotakin mukavaa toimintaa nuoren toiveiden mukaan.

Yksilötyöskentelyssä hyödynnetään soveltavan taiteen menetelmiä, kuten värityskirjoja, jotka auttavat olemaan läsnä hetkessä ja sanoittamaan tilannettaan. Nuorta voi ohjata kuvaamaan oman verkostokartan soveltavan taiteen menetelmiä hyödyntäen. (ks. kuva nuoren verkostokartasta s.23). Moodi-hankkeessa kehitetty Ateljee-menetelmä soveltuu hyvin yksilövaiheen työskentelyyn ja improvisaatio viranomaistilanteiden harjoitteluun.

Tavoitteet asetetaan nuoren kanssa keskustellen. Niitä palataan tarkastelemaan nuoren kanssa myöhemmin ja keskustellaan siitä, miten niihin on päästy. Silloin kun nuoren elämäntilanne tuntuu erityisen mutkikkaalta, pienet välitavoitteet auttavat nuorta hahmottamaan, miten varsinaiseen tavoitteeseen voidaan päästä.

Tavoitteen asettelu nuoren kanssa vaatii ammatillista taitoa: miten se tehdään positiivisella ja kannustavalla tavalla ja minkä kokoiset tavoitteet ovat tarkoituksenmukaisia. Liian isot tavoitteet voivat helposti lamaannuttaa. Ulkona liikkuminen, julkisen liikenteen omatoiminen käyttö, lähikirjastossa asioiminen sekä psykiatrisen hoitokontaktin käynnistyminen ovat monilla nuorilla alkuvaiheen tavoitteita.

Osalla nuorista, jotka tarvitsevat mielenterveyspalveluita, ei ole hoitokontaktia. Tällöin sen luominen on ensimmäisiä askeleita. Osalla nuorista on jo hoitokontakti, mutta tapaamiset peruuntuvat

syystä tai toisesta. Työpari selvittää nuoren kanssa, mikä estää käynneille pääsemisen. Nuorta autetaan pääsemään paikalle, sekä kerrotaan tilanteesta hoitavalle taholle.



Ryhmätyöskentely tulee yksilötyöskentelyn rinnalle

"Olen tykännyt hirveästi ryhmistä, tämä on toinen, jossa käyn nyt. Aiemmin olen jännittänyt sosiaalisten tilanteiden pelon takia. Onneksi rohkaistuin tulemaan!"

- Nuori

Ryhmätyöskentely on toimintamallissa menetelmä, jolla vahvistetaan nuoren aikuisen sosiaalista osallisuutta. Nuori harjoittelee ryhmässä olemista ja vuorovaikutusta turallisessa ja sallivassa ympäristössä, jolloin sosiaalisissa tilanteissa koettu ahdistus ja pelko lievittyy. Tällä on iso merkitys nuoren jatkopolun kannalta.



Vaikka puhumme ryhmätyöskentelystä myös yhtenä vaiheena prosessissa, yksilötyö kulkee aina ryhmän rinnalla (ks. liite Heijastuksia-toimintamalli pähkinänkuoressa s.48).

Ryhmään tuleminen on ajankohtainen tavoite siinä vaiheessa, kun nuoren arki alkaa olla toimivaa ja hän pystyy liikkumaan itsenäisesti kodin ulkopuolella. Kaikkien nuorten kanssa ryhmätoimintaan osallistuminen ei ole ollut mielekäs tavoite. Näiden nuorten kanssa työskentely on suuntautunut enemmän terveystaloutehin ja työparin tehtävänä on ollut tukea nuorta pääsemään hoitokäynneille ja varmistaa, ettei tämä putoa pois palveluista.

Ennen ryhmätyöskentelyn aloittamista nuori saattaa tarvita paljon valmistelua ja motivointia. Nuorelle kerrotaan, mitä ryhmässä tehdään ja korostetaan, että toimintaan voi osallistua omien voimavarojen mukaan. Ryhmässä voi siis vain olla ja seurata tilannetta.

Heijastuksia-ryhmä on avoin ryhmä, eli nuori tulee mukaan, kun hän on valmis ja lopettaa ryhmässä siirryttyään eteenpäin. Tämän vuoksi ryhmän koko aina hieman vaihtelee, mutta pääsääntöisesti alle viisi nuorta on ollut kerrallaan paikalla. Ryhmän toiminta muotoutuu joka kerta nuorten tilanteiden mukaan. Ryhmän toimintaa voi ja kannattaa suunnitella etukäteen, mutta ohjaajan täytyy olla valmis joustamaan ja muuttamaan suunnitelmia.

Jotkut nuorista tarvitsivat ryhmään saattamista, eli heidän kanssaan sovittiin tapaamispaikka ja menttiin ryhmään yhtä matkaa. Tämä mahdollisti ryhmään osallistumisen, sillä pelko ja ahdistus olisivat muuten estäneet nuorta pääsemästä paikalle.

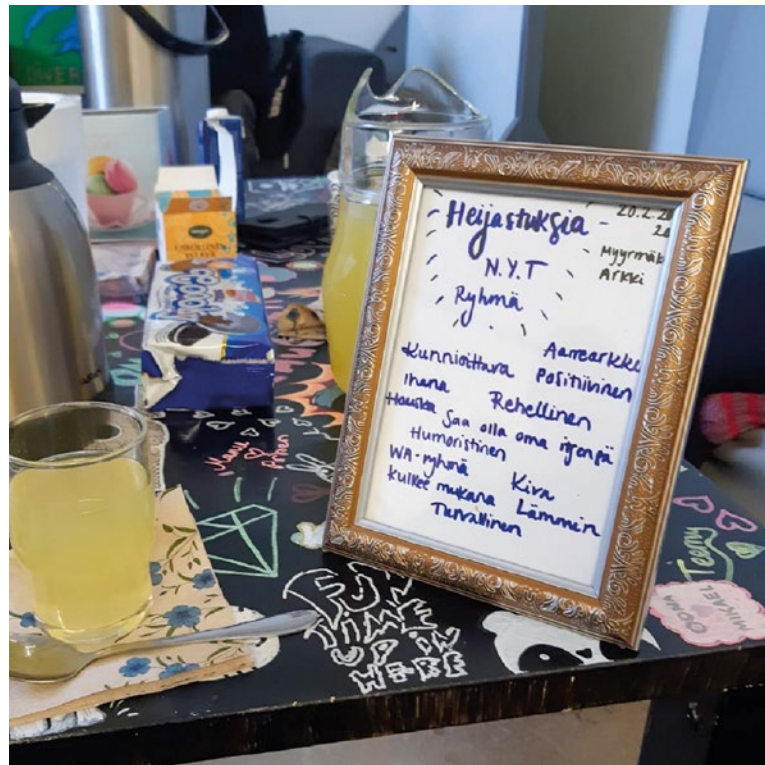
Ryhmäkerrat ovat aina oma prosessinsa, ja nuorten yksilölliset asiat käsitellään henkilökohtaisissa tapaamisissa, etteivät ne vie tilaa muilta ryhmään osallistuvilta. Asioiden rajaaminen ja kaikkien ajan kunnioittaminen on tärkeää.

Yksilötapaamiset jatkuvat edelleen ryhmätyöskentelyn rinnalla, mutta niitä aletaan harventaa nuoren minäpystyvyyden kasvaessa. Tarvittaessa yksilötapaamisia voidaan lisätä, jos nuori kokeekin tarvitsevänsä vahvempaa tukea jossakin kohta. Usein nuori alkaa tässä vaiheessa itsekin ottaa hieman etäisyyttä luottotyöntekijöihin ja hoitaa asioitaan enemmän itse. Tämä vaihe vaatii työntekijältä luottamusta nuoren pystyvyyteen.

Soveltava taide on ryhmän toiminnassa keskeisellä sijalla. Luvussa 5 on esitelty kattavasti menetelmät, jotka hankkeessa on kehitetty (Ateljee-menetelmä) tai joita on sovellettu onnistuneesti

ryhmässä. Ryhmäohjauksessa hyödynnettiin ulkopuolisten taiteilijoiden osaamista ja ryhmässä kokeiltiin muun muassa kuvataidetta ja valokuvausta.

Ryhmässä käytettyjä muita toiminnallisia menetelmiä ovat esimerkiksi lautapelit, ruuanlaitto yhdessä, kehotietoisuusharjoitukset, rauhoittumiskortit sekä rauhoittava musiikki, jotka auttavat keskittymään nykyhetkeen erityisesti nuorten kanssa, joilla jännitys voi olla hyvin fyysistä.



Nuorten kommentteja ryhmästä:

"Kiva, hauska, lämmin"

"On tervetullut olo sellaisena kun on."

"Positiivinen (ei vakavaa, pelleilyn kautta)"

"Kerrotaan rohkeasti oma mielipide ketään loukkaamatta."

"Ryhmän nuorten nimet ja henk.koht. asiat pidetään aarrearkussa." (niistä ei puhuta ryhmän ulkopuolella)

Irtipäästäminen: nuori jatkaa omalla polullaan

”Olen oppinut olemaan rohkeampi, positiivisempi ja en koe olevani enää lainkaan sulkeutunut. Olen oppinut hoitamaan omia asioitani itsenäisemmin, vaikka välillä tulee tilanteita, jolloin tarvitsen apua ja silloin voin kääntyä luottotyöntekijöiden puoleen. Muistan, kuinka vaikeaa oli soittaa vaikkapa Kelaan, mutta nykyään se ei jännitä enää melkein ollenkaan.” - Nuori

Työpari jättäytyy pikkuhiljaa kauemmas sitä mukaa kun nuoren aktiivisuus ja kyky hyödyntää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan lisääntyy. Irtipäästäminen alkaa asteittain jo ryhmätyöskentelyyn siirtyessä. Yksilötapaamisia aletaan harventaa ja puheen tasolla orientoidutaan tulevaisuuteen.

Irtipäästämisen vaiheessa verkostotyö korostuu jälleen. Eri toimijoiden roolit on jälleen hyvä keskustella auki monialaisissa verkostoissa. Näin vältetään turha päällekkäinen työ ja tiedetään, kenellä on päävastuu nuoren aikuisen tuesta.

Nuoren aikuisen jatkopolut ovat hyvin yksilöllisiä riippuen nuoren aikuisen taustoista, lähtötilanteista ja toiminnan kestosta. Tärkeää on, että nuorelle löytyy palveluista kiinnekohta, johon jatkaa Heijastuksia-toiminnan intensiivisen tuen päättyessä. Nuori voi Heijastuksia-toiminnasta jatkaa esimerkiksi nuorten työpajoille, Kelan kuntoutuskursseille tai opiskelemaan. Jatkopolun rakentamisessa ohjaajien palveluverkoston tuntemus on ensiarvoisen tärkeää.

Nuoren siirtyessä jatkolulle työpari kulkee rinnalla ja pitää yhteyttä viikoittain esimerkiksi WhatsAppin kautta, kysyy kuulumisia ja varmistaa, että nuori pääsee elämässä eteenpäin. Työpari on valmiina ottamaan nuoresta koppia tarpeen vaatiessa. Nuori tietää, että hän saa apua ja tukea, jos tarvitsee.

Asioiden ja tuen rajaaminen on oleellista irtipäästämisen vaiheessa; nuoren kanssa keskustellaan siitä, missä ja kenen kanssa asioiden käsittelyä ja psykososiaalista vahvistamista jatketaan. Seuraavan palvelun tarjoajan kanssa keskustellaan Heijastuksia-toiminnan lisätuesta, jos näyttää, että nuori tarvitsisi sitä nivelkohdassa. Irtipäästämisen vaiheessa tuen tarve vaihtelee paljonkin tilannekohtaisesti.

Onnistumisen avaimet yksilö- ja ryhmätyöskentelyssä

Tässä osiossa on koottu yhteen ne toimintamallin elementit, jotka yhdistettynä soveltavaan taiteeseen ovat olleet keskeisiä nuorten voimaantumisessa, osallisuuden kasvussa ja yhteiskuntaan kiinnittymisessä.

Nuoren onnistumiset esiin

Nuoren aikuisen kanssa käydään läpi ja kartoitetaan asiat, jotka ovat menneet hyvin ja joista nuori saa tukea ja apua. Vaikeinakin hetkinä tuodaan huomio siihen, missä nuori on onnistunut ja mitä on yhdessä saavutettu. Toisaalta kunnioitetaan myös nuoren kokemusta siitä, että joku on huonosti, eikä tunteita sivuuteta.

Nuori aikuinen voi kokea, ettei hän osaa eikä pysty, ja luottamus itseän ja omaan vahvuuteen on hyvin vähäinen. Kokemukset siitä, että olen hyvä ja riittävä, vahvistavat minäpystyvyyttä. Heijastuksia-toiminnassa tuotetaan onnistumisen kokemuksia, ja ohjaajat vahvistavat onnistumiset esiin tuovan puheen kautta nuoren uskoa omaan pystyvyyteensä.

Nuoren tahdissa eteneminen ei tarkoita, että aina myötäillään nuorta, vaan häntä voi välillä haastaa. Ohjaajat haastavat nuoren uskomuksia peilaamalla ja sanoittamalla nuorelle ja hänen verkostolleen vahvuuksia, joita nuori ei itse välttämättä huomaa tai tuo esiin. Nuorta saatetaan myös haastaa keskustelemalla tiukasti esimerkiksi peruuntuneista tapaamisajoista. Ohjaajat eivät luovuta helpolla, vaan menevät sitkeästi paikalle, vaikka takana olisi useampi mönkään mennyt tapaaminen. Nuorelle kuitenkin kerrotaan, miltä ohjaajasta tuntuu tulla turhaan, ja että tällainen ei ole ok. Nuoret heräävät, ja haluavat olla luottamuksen arvoisia. Ohjaajat myös tiedostavat, että nuori testaa aikuisia: hylkäävätkö nämä ihmiset minut vai eivät.

Työskentely on aina tavoitteellista ja suunnitelmallista, mutta nuoren on voitava luottaa siihen, että hänen tahtiaan kunnioitetaan eikä häntä painosteta. Välillä voi näyttää, etteivät tavoitteet täyty, mutta se ei tarkoita, etteikö työskentely olisi ollut merkityksellistä. Muutokselle pitää antaa aikaa. Pienetkin onnistumiset ovat nuorelle tärkeitä ja merkityksellisiä: niistä voi tulla elämää mullistavia kokemuksia, jotka vievät kohti suurempia tavoitteita askel kerrallaan.

Jalkautuvan työn kautta sisään nuoren aikuisen maailmaan

Usein palvelujen saaminen on kiinni nuoren omasta aktiivisuudesta, jolloin on vaarana, että tämä putoaa palveluiden ulkopuolelle juuri silloin, kun niitä eniten tarvittaisiin. Heijastuksia-toimintamallissa palvelu menee nuoren aikuisen luo ja tämän maailmaan, sitoutuu nuoreen ja on aktiivinen nuoren suuntaan. Jalkautuminen tarkoittaa nuorisotyön kentällä usein julkisilla paikoilla nuoria tavoittavaa työtä, mutta tässä yhteydessä tarkoitetaan jo tavoitetun nuoren kanssa tehtävää työtä nuoren lähiympäristössä.

Työntekijän ja organisaation näkökulmasta kyse on siis liikkuvasta työstä. Liikkuvan työn organisointi vaatii suunnitelmallisuutta. Reitit täytyy suunnitella etukäteen ja huomioida esimerkiksi julkisen liikenteen aikataulut. Työpäivään täytyy etsiä keinoja levätä ja latautua, vaikka ei pääsikään kiinteälle ”kotityöpisteelle” päivän aikana. Uuteen paikkaan mennessä on hyvä selvittää lähistöllä olevat kahvilat, joissa voi pitää taukoa ja käyttää wc-tiloja.

Liikkuva työ myös antaa työntekijälle paljon. Se mahdollistaa tilanteesta toiseen siirtymisen fyysisesti ja antaa etäisyyttä nuoren tilanteeseen. Tämä voi helpottaa sitä, että nuorten kanssa käsiteltävät raskaat asiat eivät jää mieleen vellomaan.

Työote mahdollistaa nuoren kohtaamisen esimerkiksi luonnossa, jossa voi käydä kävelyllä ja ihasella ympäristöä, ja samalla keskustellaan elämästä ja suunnitellaan tulevaisuutta. Nuoren maailmasta nousee esiin asioita, jotka eivät helposti tulisi näkyviin tavallisilla vastaanottoajoilla. Heijastuksia-työpari pystyy tarttumaan olennaisiin asioihin ja tuomaan niistä yhdessä nuoren kanssa tietoa palveluverkostolle. Näin he samalla auttavat muita ammattilaisia hahmottamaan selkeämmin työnsä merkityksen ja roolin nuoren elämässä.

Yleensä Heijastuksia ohjaajien esiintuomat asiat liittyvät nuoren vahvuuksiin: siihen, mitä kaikkea nuori osaa, mihin tämä pystyy ja mikä häntä kiinnostaa. Nuoren verkostolle tämä on tietoa, joka ei usein tule esiin vastaanotoilla, sillä tilanteiden luonteeseen kuuluu korostaa vaikeuksia ja ongelmia, jotta saa tarvitsemansa palvelut. Nuoren vahvuuksien näkeminen on kuitenkin ollut tärkeää mm. hoitotaholle, jolloin hekin ovat voineet alkaa tsemrata nuorta.

Toiminnalliset menetelmät ja kannatteleva puhe yhteyden luojina

”Puhutaan ensin paljon keskenämme, välillä varmaan tuntuu siltä, että ihan puuta heinää, tehdään vaikka tikusta asiaa. Mutta se toimii. Ensin nuori seuraa keskustelua sivusta, ehkä hymähtelee ja ottaa katsekontaktia ja kohta liittyykin jo keskusteluun.” - Ohjaaja

Toiminnallisten menetelmien ja etenkin soveltavan taiteen sekä kannattelevan puheen kautta voidaan luoda positiivista ilmapiiriä ja rakentaa luottamuksellista suhdetta työparin ja nuoren välille.

Heijastuksia-toiminnassa on oleellista, että keskustelun ohella keskitytään toimintaan. Mennään kävelyille, kahville, keilaamaan, kuunnellaan musiikkia ja väritetään tai maalataan. Keskustelu ja asioiden käsittely tapahtuu toiminnan kautta ja ohella.

Kannatteleva puhe on äärimmäisen tärkeää erityisesti nuorten kanssa, jotka puhuvat aluksi vähän ja vastailevat kysymyksiin vain muutamalla sanalla. Työpari pitää keskustelua yllä juttelemalla niitä näitä, tekemällä esimerkiksi arkipäiväisiäkin huomioita ympäristöstä. Se imaisee lopulta nuorenkin mukaan keskusteluun, nuori alkaa kertoa asioistaan ja saa rohkeutta puhua.

Kannattelevassa puheessa tavoitteena on positiivisen ilmapiirin luominen, toiveikkuuden ylläpito sekä nykyhetkeen keskittyminen. Nuoret voivat olla ahdistuneita, huolekkaita ja pelokkaita. Tällöin on hyvä puheen kautta tuoda huomio nykyhetkeen: fyysiseen ympäristöön, kehoon, tunteisiin ja niiden herättämiin tuntemuksiin kehossa.

”Tapaamisillamme ollaan hoidettu tärkeitä, ajankohtaisia asioita. Tähän sisältyy mm. Kelan hakemusten täyttäminen, laskujen maksaminen ja tärkeät puhelut. Parasta on se, että tapaamiset eivät ole kuitenkaan olleet sellaisia virallisia, vaan enemminkin rentoja. Olen samaan aikaan saanut värittää värityskirjaa tai vaikka maalata. Välillä ollaan tavattu kahvilassa, tilattu jotkut herkkukahvit ja istuttu sohvalle juttelemaan. Kerran myös käväistiin työntekijän kanssa kirjastossa etsimässä jotain kivaa luettavaa.” - Nuori

Monialaisen työparityöskentelyn tuomat hyödyt

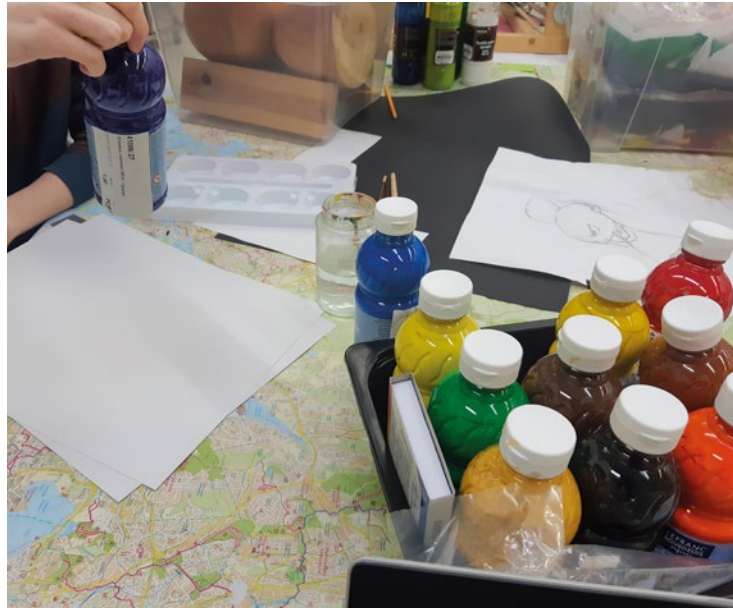
Monialainen työpari, jossa etsivä nuorisotyöntekijä ja sosiaaliohjaaja työskentelevät työparina luo mahdollisuuden kohdata nuori yhtä aikaa kahden eri organisaation ja ammatin kautta. Koh- taamisen tapa, työskentelyn lähtökohdat ja periaatteet ovat pohjimmiltaan molemmilla ammatti- kunnilla samanlaiset, mikä luo yhteiselle työskentelyllä hyvät lähtökohdat.

Kohderyhmän nuoret tarvitsevat usein monien eri alojen palveluita, jolloin monialaisen työpari- työskentelyn avulla pystytään luomaan eheämpää palvelupolkua, eikä nuori ei tipu palveluista.

Tiedonkulkuun ja tiedonsaantiin liittyvät tekijät on yksi merkittävä hyöty tämänkaltaisesta työ- parityöskentelystä. Etsivä nuorisotyön työskentely lähtee siitä mitä nuori kertoo, sosiaalipalvelut saa taas tietoa eri viranomaisilta: esimerkiksi sosiaaliohjaaja näkee Apotista tietoja, jotka voivat pulmatilanteessa viedä asioita eteenpäin. Etsivä nuorisotyöntekijä sanoittaa tilannetta, toimii nuoren tulkkina palvelutilanteissa ja sosiaaliohjaaja avaa palveluiden ovia. Monialaisen luotto- työntekijäparin avulla nuoren polkua kuljetaan yhdessä eteenpäin poistaen samalla esteitä ja kompastuskiviä polulta.

Työparityöskentely tuo työntekijöille turvaa ja mahdollisuuden käsitellä työssä kohdattuja vaikeita tilanteita. Työparin kanssa asioita voi käydä läpi, purkaa tilanteita. Nuoren monimut- kaiset tilanteet ja asioiden etenemät- tömyys voivat turhauttaa. Toisaalta myös ilon ja onnistumisen tunteet saa jakaa.

Vahva esimiehen tuki on tärkeää liik- kuvalle työntekijälle. Moniammatilli- sestä työparityöskentelystä on sovit- tava toimialojen välisillä sopimuksilla silloin, kun työntekijät ovat hallinnol- lisesti eri aloilta.



Ohjaajien voimavaroista huolehtiminen

Heijastuksia-ohjaajille on erityisen tärkeää purkaa nuorten raskaisiin elämäntilanteisiin liittyvää ahdistusta ja huolta työnohjauksessa. Muuten ne vaikuttavat työntekijän jaksamiseen ja siihen, miten hän voi pitää yllä toiveikasta ja tulevaisuuteen suuntautunutta virettä yllä toiminnassa mukana oleville nuorille.

Työn rajaaminen on jaksamisen kannalta olennaista. Työparin on varauduttava kohtaamaan ja kuulemaan moninaisia asioita nuoren elämästä ja avun tarpeesta. Työparin tulee tunnistaa oman osaamisen rajat ja tarvittaessa ohjata nuori keskustelemaan esiin nousevista asioista esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Asioita ei pidä lakaista maton alle eikä nuoren ongelmia ja avun tarpeen esiintuomista sivuuttaa, mutta työparilla on oikeus ja velvollisuus rajata asioiden käsittelyä. Heijastuksia työpari ei voi hoitaa kaikkien alojen ammattilaisten asioita, vaan he tukevat nuorta avun hakemisessa muista palveluista.

Reflektiivinen työote on keskeinen väline ohjaajan voimavaroista huolehtimisessa. Nuoresta ja tämän tilanteesta voi olla joskus valtava huoli. Asiat etenevät hitaasti, välillä otetaan reilusti takapakkia. Haastavassa tilanteessa olevan nuoren kanssa työskentely voi sisältää turhautumista, vihaa, epätietoisuutta. Tunteet ovat luonnollisia ja ne ovat väistämättömiä.

Omien ajatusten havainnoiminen ja tunteiden käsittely ovat reflektiivisen työotteen ydintä. Reflektiivinen työote auttaa purkamaan työn emotionaalista kuormaa. Se auttaa myös pitämään mielen avoimena, sillä Heijastuksia-toiminnan työotteessa on keskeistä luovat ratkaisut ja uusien asioiden kokeileminen. Lisäksi työnohjaus on ollut olennainen tuki uusien näkökulmien löytämisessä.

Heijastuksia-ohjaajat ovat käyttäneet soveltavan taiteen menetelmiä myös purkaessaan kahden kesken työn herättämiä ajatuksia ja tunteita. Työpari arvioi, että soveltava taide auttaa pitämään asiat keveämpänä myös nuorten kanssa työskennellessä.

Mentalisaatiosta eli mielentämisestä on ollut hyötyä vaativassa ohjaustyössä. Mentalisaation avulla ohjaaja voi sisäisesti pysyä tilassa, jossa hän tuntee ja tunnistaa omat tunteensa ja samanaikaisesti pystyy ymmärtämään nuoren tilannetta ja auttamaan tätä kokemuksensa käsittelemisessä. Työn herättämistä tunteista voi näin saada heti kiinni, ja ne voivatkin kääntyä nuoren kanssa hedelmälliseksi dialogiksi. Väistämättä tulee kuitenkin eteen tilanteita, jotka menevät ”ihon alle”, ja se on normaalia. Mallin soveltamisessa on otettava huomioon, että työssä pitää olla tilaa ja aikaa reflektiolle ja asioiden purkamiselle.

Ohjaajien kirjoittamia runoja työn reflektoinnissa

Peura-pojat, kovat pehmeät kuoret
Ajovalojen kirkkaus niin sokaiseva
Matkaavat juosten pakoon niityn poikki
metsään pimeään. Syvälle salattuun.
Kätkeytyyn.

Himmennän valoni
Hidastan tahtini
Sammutan moottorini

Odotan sinua
Johdata siis minua
Näytä taikametsäsi, esittele metsämörkösi
En pelkää enkä tuomitse

Metsäsi on rikas ja hakattu
Mielesi on rikas ja tukahdutettu

Älä pelkää, olet uusiutuva,
niin kuin luontosi vuodenajoillaan
Et ole menneisyytesi vanki tai summa
Muutos ja valta ovat käsissäsi

Olet Metsänvartija
Kaikki tämä on sinun ja sinua

On aika elää elämäsi,
on aika toteuttaa unelmaasi
Tuodaan valo metsääsi

Kerro minulle salattu toiveesi...

Tyhjää puhuvat sanat
kenelle tarkoitettu
Ketä palvelee? Tyhjiys,
jonka tavoittaa
Kenelle, mille ammattilaiset puhuvat?

Pelko painaa sisimmässä
lyijyn lailla

Silmät, jotka kertovat
sinulle
sinulle
yhteys on saatavilla
kannattelevuus on totta
Arvostus ja kunnioitus ei ole satua

Mutta entä se paha olo?
Viha?

On tarpeen antaa sen tulla
rajat muuttuvat näkyviksi

Kokonaistuminen
Eheys
Eheytyminen
Kenelle? Sinua varten, itsellesi

Taistelu on tapasi olla
suru tekee sen
Hylätty hanska kadulla
Tulee nostetuksi, kannatelluksi
Tuulet eivät sitä vie

Hanska kuljetetaan sisälle
toisen mukana
Tekona



4. ETÄOHJAUKSEN OIVALLUKSIA

”Oli todella mukava tapaaminen, kun yleensä jäänyt aina paha mieli, kun on kasvotusten tavannut ihmisiä eikä ole saanut ulos edes puolia siitä mitä nyt.”

- Nuoren palaute etäryhmätapaamisesta

Moodi-hankkeen aikana keväällä 2020 koko Heijastuksia-toiminta siirrettiin hyvin nopealla aikataululla etäohjaukseksi koronapandemian vuoksi. Toimintaa pyrittiin jatkamaan mahdollisimman normaalisti, vaikka kaikki ohjaus tapahtui verkossa. Tämä ajanjakso sai aikaan hyviä oivalluksia sen suhteen, kuinka Heijastuksia-toiminnan periaatteita ja toimintaa voidaan ohjata etänä verkkoympäristössä. Tähän kokoamme tärkeimmät opit ja oivallukset tältä ajanjaksolta.

Etäohjauksen merkitys kohderyhmän nuorille

Poikkeuskevään aikana havaittiin, että etäohjauksen välityksellä osa nuorista pystyi avautumaan elämästään luottotyöntekijöille eri tavoin kuin aiemmin. Moodi-hankkeeseen ohjautui uusia nuoria poikkeustilanteesta huolimatta ja heidän kohdallaan ohjauksen aloittaminen etäohjauksena oli nuorten omien kommenttien mukaan oikein sopivaa ja merkityksellistä. Heijastuksia-toiminnan aloittaminen etäohjauksen kautta voi sopia nuorelle, joka on ollut pitkään kotona ja jolla on sosiaalisten tilanteiden pelkoja.

WhatsApp-viestien kautta osa nuorista pystyy kertomaan asioista helpommin kuin kasvotusten. Voikin olla, että osalle nuorista toiminnan aloittaminen etäohjauksena mahdollistaa psykososiaalisen vahvistumisen matalammalla kynnyksellä.

Nuoret myös pysyivät toiminnassa mukana. Uskomme, että tähän on vaikuttanut se, että toiminnassa olemme sitoutuneet nuoreen. Nuorta tuettiin ryhmään tulemiseksi viestein ja soitoin aivan samoin kuin kyseessä olisi ollut livetapaaminen.

Jokainen voi osallistua Heijastuksia-ryhmään omien voimavarojen mukaan – myös verkkoympäristössä. Verkossa ryhmässä voi olla myös niin, etteivät kamera tai mikki ole päällä.

Joillekin osallistuminen ryhmään etäyhteyksin on sopinut jopa paremmin kuin kasvokkain tapaa-vaan ryhmään. Eräs nuori kommentoi, että on ollut rentouttavaa osallistua toimintaan vain kuuntelemalla. Vaikeista sosiaalisten tilanteiden peloista kärsivien kanssa ryhmätoimintaa voi harkita aloitettavaksi etäyhteyksin, josta voisi sitten siirtyä jossain vaiheessa liveryhmään.

Myös etänä ryhmältä voi saada sosiaalista vahvistusta ja vertaistukea ja etäohjaus voi olla hyvin voimauttavaa. Tarkoitus ei ole kuitenkaan jäädä ryhmätyöskentelyssä vain etäohjauksen varaan. Sitä voi hyödyntää menetelmänä, jolla kerätään rohkeutta osallistua kasvokkaiseen ryhmään.

Sopivat verkkoalustat etäohjaukseen

Yksilöohjauksen osalta WhatsApp ja Zoom olivat toimivimmat ja käytetyimmät sovellukset. Samoin ryhmätyöskentelyä toteutettiin verkossa. Tähän kokeiltiin aluksi Discord-sovellusta. Nopeasti havaittiin, että hankkeen kohderyhmän nuorten kanssa se ei ollut sopiva verkkoalusta työskentelyyn. Discordissa nuorten tuli kulkea niin kutsutun aulan kautta osallistuakseen Heijastuksia-ryhmään. Nuoret kokivat, että Discordin aulassa tulee liian näkyväksi.

Zoom-sovelluksella pystyy lähettämään suoran linkin. Linkin kautta pääsee suoraan ryhmään ilman, että tarvitsee kulkea erillisen ”aulan” kautta. Zoom havaittiin hyväksi ja sopivaksi verkkoalustaksi ryhmälle, jossa moni kokee sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja ahdistusta.

Kun palveluita siirretään verkkoon, pitää arvioida minkä sovelluksen käytännöt sopivat kullekin ryhmälle. Verkkoympäristössä pätevät samat säännöt kuin livemaailmassakin, eikä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle työskentely ole helpompaa verkossa. Tärkeintä on kuunnella nuoria, ja valita sopiva verkkoalusta työskentelyyn nuorten toiveiden mukaan.

Nuori voi tarvita saattajaa myös verkkoryhmään. Tämä tapahtuu niin, että ennen ryhmää nuorelle soitetaan, muistutetaan ryhmästä ja tarvittaessa neuvotaan, kuinka Zoom-puheluun tai ryhmään liitytään.

Taideohjaus etänä

Poikkeuskevään aikana nuorille järjestettiin taideohjausta etänä käyttäen mm. Zoom-sovellusta sekä WhatsApp-viestein tapahtuvaa ohjausta. Tarjosimme nuorille mm. kuvataiteen ja valokuvauksen ohjausta etänä. Moodi-hankkeella oli tässä kohtaa yhteistyökumppaneina taiteilijoita sekä NuoriTaide.

Taideohjausta varten nuorille postitettiin kotiin välineitä, muun muassa siveltimiä ja jopa savea. Pääasiassa taideohjauksessa käytettiin välineitä, joita suurimmalta osalta löytyi kotoa jo valmiina. Verkossa voi toteuttaa myös esimerkiksi virtuaalimuseokierroksia.

Soveltavan taiteen käyttö voi olla luonteeltaan hyvin terapeutista, mikä on muistettava myös etäohjauksessa. Kokemukset osoittivat, että taiteen ohjaus onnistui myös verkkoympäristössä ja sillä oli selkeä positiivinen vaikutus. Nuoret voimaantuivat ja rohkaistuivat ohjauksen avulla.





5. SOVELTAVA TAIDE NUOREN AIKUISEN PSYKOSOSIAALISESSA VAHVISTAMISESSA

”Mietin silloin, että haluan kokea elämäni kuin elokuvissa, koska voin itse luoda sen kokemuksen itselleni. Tartun hetkeen ja hetkiin. Pystyn luomaan elämästäni oman elokuvan, luomaan sen mitä siinä on. Voin luoda muutoksia, ja tehdä siitä oman näköisen elokuvan.” - Nuori

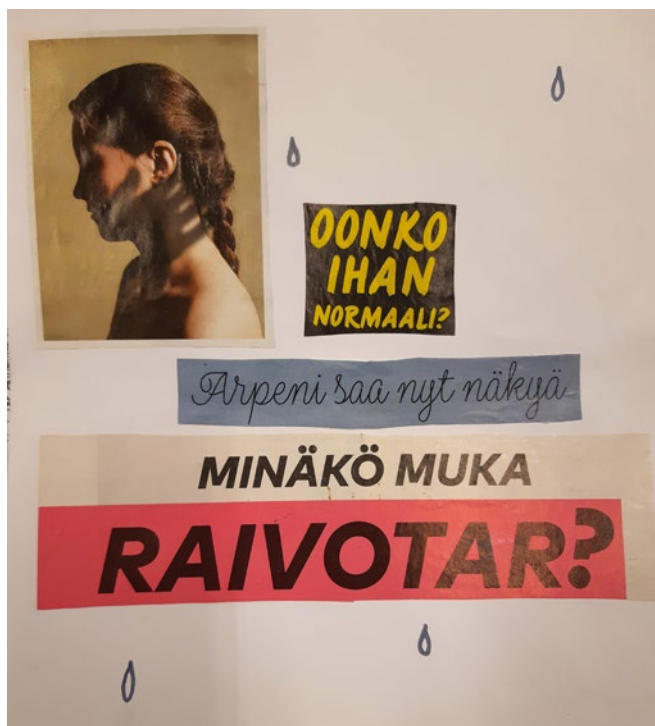
Taidelähtöiset menetelmät ja soveltava taide

Teoriat taidelähtöisten menetelmien hyödyntämisestä minäpystyvyyden ja osallisuuden vahvistamisessa ovat toiminnan taustalla, mutta tärkeintä on erilaisten menetelmien soveltaminen ja luova käyttö. Siksi Heijastuksia-toimintamallissa puhumme soveltavasta taiteesta.

Soveltava taide ei vaadi tietyn menetelmän osaamista ja orjallista noudattamista vaan taidetta voi käyttää luovasti ja laajasti ohjaustilanteissa. Tärkeää on kuulostella, mikä taiteen muoto voisi kiinnostaa nuorta aikuista. Se voi olla kuvataidetta, musiikkia, liikettä. Värityskirjat ovat hyvä matalankynnyksen taidemuoto. Viranomaistilanteita voi harjoitella etukäteen näytelmän tai improvisaation keinoin.

”Termi ’taidelähtöiset menetelmät’ voi luoda ammattilaiselle ajatuksen siitä, että pitäisi hallita ammattitasoisesti jokin menetelmä. Se voi kasvattaa kynnystä hyödyntää taidetta työskentelyssä. Soveltava taide taas kuvastaa taiteen joustavuutta ja madaltaa kynnystä toteuttaa itseään taiteen keinoin. Soveltava taide on pehmeä ja vastaanottavainen”. - Ohjaaja

Monet kohderyhmän nuorista ovat jo valmiiksi kiinnostuneita taiteesta. Joidenkin kohdalla tarvitaan kannustusta ja tukea, jotta nuori uskaltaa kokeilla. Nuori saattaa ajatella, ettei ole taiteellinen, mutta taide kuuluu jokaiselle ja jokainen voi luoda taidetta. Lopputuloksen ’hienous’ tai onnistuminen ei ole se juttu, vaan prosessi on tärkeintä. Oikeaa tai väärää tapaa ilmaista itseään ei ole.



Ohjaajat miettivät tilannekohtaisesti, milloin nuoren kanssa otetaan soveltavan taiteen menetelmiä käyttöön ja miten lähdetään liikkeelle. Mitä parempi yhteys työparilla on nuoren kanssa ja mitä turvallisempi nuoren oma olo on, sitä enemmän voidaan astua uusille ja epämukavillekin alueille.

Moodi-hankkeen kohderyhmän nuoret vierastivat esimerkiksi hyvin kehollisia menetelmiä, kuten sirkustaidetta. Toki tässäkin täytyy muistaa, että nuoret ovat yksilöitä, jollekin sopii keholliset lajit, vaikka alussa esiintyisikin epäluuloisuutta. Menetelmän valinnassa on muistettava sensitiivisyys ja kohderyhmän osallistaminen. Oikean taidemuodon löytämiseen kannattaa kuitenkin panostaa, sillä innostumisen kokemuksella on nuorelle iso merkitys.

Ohjauksessa voi hyödyntää työparina myös ulkopuolisia taiteilijoita. Ulkopuolinen taiteilija tuntee menetelmän ja osaa ohjata sitä, luottotyöntekijä voi keskittyä kuuntelemaan ja näkemään mitä taide herättää. Mahdollisuutta esimerkiksi taiteilijoiden käyttöön kulttuurireseptin tuella kannattaa selvittää.

Soveltavan taiteen hyödyntämistä tukee se, että työntekijällä itsellään on luottavainen olo ja hänellä on elävä yhteys omaan luovuuteensa. Ammatilliselta kannalta on hyvä tiedostaa taiteen herättämät tunnereaktiot ja olla valmis kohtaamaan niitä asiakastyössä – sekä omia tunteita että nuoren.

Soveltavan taiteen käyttö edistää asioiden sanallista käsittelyä ja on omiaan vahvistamaan luottamusta ja aitoa ymmärrystä nuoren ja ohjaajien välillä. Olennainen osa menetelmää onkin keskustella siitä, mitä on tehty: mitä se herättää, miten se heijastaa nuoren tunnetiloja, ajatuksia ja elämää ja miltä harjoituksen tekeminen tuntui ja mitä nuori havaitsi tai oppi prosessista.

Ateljee-menetelmä

”Ateljee-menetelmä syntyi luottotyöntekijöiden ja nuoren tapaamisten parissa syksyllä 2019. Nuori oli tapaamisilla jännittynyt ja puhuminen tuntui lisäävän ahdistuneisuutta. Kaipasimme tapaamisille jotain konkretiaa.” - Ohjaajat

Menetelmä tukee tunteiden hallintaa, sietokykyä ja harjoittaa itsensä kuuntelua sekä resilienssin vahvistamista sosiaalisten tilanteiden pelkoon. Ateljeessa sovitaan yhteisesti, että ollaan tekemisen aikana puhumattomuuden tilassa. Valitaan yhteisesti taustalle rauhoittavaa musiikkia. Mikäli nuori haluaa olla täysin hiljaisuudessa Ateljeessa, sekin on mahdollista.

Menetelmässä annetaan nuorelle sekä työntekijöille materiaalit: paperia, pensseleitä, akryyli-värejä. Halutessaan voi hyödyntää myös muita materiaaleja: värikyniä, tusseja, kollaasin tekemistä, mikä tahansa sillä hetkellä palvelee nuoren tarvetta. Ensimmäisinä kertoina akryyli-värit soveltuvat käyttöön hyvin, sillä ne pehmeästi synnyttävät paperille jotain ja pensselillä voi vedellä vain viivoja paperille.

Nuoren musiikkimaun mukaan laitetaan taustalle soimaan luovuutta ruokkivaa ja mieltä rahoittavaa musiikkia. Esimerkiksi klassinen musiikki rauhoittaa. Tärkeintä on muistaa Ateljeessa, että ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä. Tekemiseen voi tuoda tutkimisen näkökulman; tutkitaan yhdessä mitä tyhjälle paperille syntyy hiljaisuuden ja puhumattomuuden tilasta. Annetaan käden kuljettaa pensseliä, itse teoksen ei tarvitse esittää mitään. Riittää vaan, kun kuuntelee rauhassa mitä paperille syntyy. Jos mitään ei synny sekin on okei.

Jos tekemisestä syntyy ajatuksia/tuntemuksia, puretaan ne tekemisen jälkeen yhdessä. Jos nuoren olo muuttuu sietämättömäksi, työskentely voidaan keskeyttää ja purkaa tilannetta sanoin. Annetaan nuorelle aikaa ja tilaa tunnustella uutta tapaa olla ja tehdä.

Aikaa tekemiseen on hyvä varata 45 minuutista tuntiin. Suosittelemme tunnin aikarajaa, jotta teoksien purkuun ja pensseleiden puhdistamiseen/ muuhun siivoukseen jää aikaa. Joskus puo-lentunnin aikaikkuna voi toimia tekemiselle ja puoli tuntia purulle ja siivoukselle. Työntekijät määrittävät toiminnan keston nuoren sietokyvyn ja tilanteen mukaan. Tämän luvun kansiku-vassa voit nähdä Ateljee-menetelmällä tehtyjä teoksia.

Improvisaatio työkaluna ohjaustilanteessa

Improvisaatio on toisen kuuntelemista ja hyväksymistä, reagoimista. Improvisaatio tapahtuu hetkessä, se on vapautumista ja tilaa, jossa ei arvoteta tai tuomita. Lasten leikeissä improvisaatio näkyy parhaimmillaan. Improvisaation kautta voi saada onnistumisen kokemuksia ja samalla voi pitää hauskaa ja opetella hyväksymään itsensä. Joskus asiat voivat saada ajatuksissa hyvin suuret mittasuhteet. Improvisaation avulla voi harjoitella suuret mittasuhteet saaneelle asialle nauramista. Improvisaatiota toteutettaessa on hyvä muistaa, että sen nojalla ei saa saattaa ketään naurunalaiseksi. Improvisaatio tapahtuu kunnioittavassa vuorovaikutuksessa. Improvisaatio työkaluna opettaa niin työntekijälle kuin nuorellekin tilanteeseen heittäytymistä.

Improvisaatiota voi käyttää nuoren kanssa ohjaustilanteessa, jossa esimerkiksi viranomaisasiointi on tuottanut haastetta tai pelkoa. Tilanteessa voidaan sopia roolit niin, että nuori voi näytellä viranomaisista tai asiakasta. Dialogi aloitetaan niin, miten minkäkin organisaation viranomaispuhelu alkaisi todellisuudessa. Hiljaisuuden tilan voi täyttää kysymällä tai havainnoimalla mitä siinä kohtaa tapahtuu soittajassa tai viranomaisessa. Tärkeintä on muistaa tilanteen leikillisyyden ja harjoitus. Tilanteen harjoittelu improvisaation keinoin auttaa oikean tilanteen tullessa vastaan. Pohjalla on kokemus onnistumisesta. Mitä tahansa jännittävää tilannetta voi harjoitella etukäteen improvisaation keinoin.

Kehoskannaus apuna maadoittamassa

”Heijastuksia- ryhmässä olemme ohjanneet kehoskannasta, varsinkin ryhmätoiminnan alussa, kun tunnelma oli usein ylivilittynyt ja jännitteinen. Täytyy kuitenkin muistaa nuorten toimintakyky ja elämäntilanne, ettei tiputa suoraan alivireyteen tai muuten kadota liikaa ajatuksiin. Heijastuksia-ryhmässä kehoskannaus on ollut napakan lempeä, ikään kuin saapuminen ryhmätilanteeseen.”
- Ohjaaja

Kehoskannaus on työkalu, jonka juuret ovat mindfulness-tietoisuustaidoissa. Kehoskannasta voi ohjauksessa soveltaa aina ohjattavilleen sopivaksi, huomioiden ohjattavien elämäntilanteen ja sen hetkisen tunnelman. Kehoskannauksen tarkoitus on rentouttaa kehoa ja mieltä. Kehoskan-

nausta ohjatessa taustalla voi soida hiljainen rauhoittava musiikki tukemassa rauhoittavan tunnelman luomista.

Harjoituksessa kehonosat käydään läpi varpaista päälakeen. Ohjaustempo voi olla sen mukainen, miten paljon ohjattavat ovat tehneet jo rentoutusharjoituksia. Kehoskannauksen ohjaamisessa voi käyttää tukenaan turvallisten mielikuvien luomista tarinankerronnan avulla. Harjoituksessa kehoa ja kehossa olevia tunteuksia havainnoidaan. Kehoa ei ole tarkoitus satuttaa, tuomita, syyttää tai luoda muita epämiellyttäviä tunteuksia. Mieli voi tuottaa monenlaista ajatusta skannauksen aikana, mutta mieltä voi lempeästi ohjata aina palaamaan hengitykseen. Hengityksestä voi olla vain lempeästi tietoinen, sitä ei tarvitse pyrkiä muuttamaan mitenkään. Skannauksen voi tehdä silmät auki tai kiinni, mikä tuntuu turvalliselta ja ohjattavista hyvältä.

Voimaannuttava valokuvaus

Voimaannuttavaa valokuvausta voi toteuttaa niin, että nuori valokuvaa itselleen tärkeitä asioita, tai on itse kuvattavana ja määrittelee, miten haluaa tulla kuvatuksi.

Voimaannuttavassa valokuvauksessa nuorta ja nuoren elämäntilannetta lähestytään voimaannuttavasta näkökulmasta. Nuoren kanssa pohditaan ja tutkitaan valokuvan keinoin arkisia tilanteita, joista löydetään yhdessä voimaannuttavia näkökulmia. Tarkoitus on valokuvauksen avulla tuoda esille ja näkyväksi elämästä asioita, joita voidaan nähdä voimavarana. Katsetta suunnataan ja harjoitellaan huomaamaan arkisessa elämässä tilanteita sekä asioita, jotka näyttäytyvät voimaannuttavina kriittisten tai ikävien tunteuksien huomioiden sijaan. Voimaannuttavaan valokuvaukseen kuuluu vahvasti itse tekeminen, kuvaaminen. Kuvaamiseen riittää esimerkiksi puhelimen kamera.

Värityskirjat yksilötyöskentelyssä

Värien näkeminen ja tuottaminen piristää ja innostaa. Värityskuvaa voi esimerkiksi värittää koko tapaamisen ajan ja samalla voi keskustella erilaisista asioista – raskaista ja kevyistä. Viranomaispuhelujen hoitaminen sujuu mutkattomasti, kun voi olla läsnä myös omalle taideteokselle, värien, mielikuvituksen ja muotojen parissa. Värittäminen purkaa jännityksentunnetta, jolloin puhelu tai kasvokkainen tapaaminen sujuu vallitsevasta tunteesta huolimatta.



Värityskirjat tuovat turvaa ja mielihyvää. Kuussa on rajat määritetty valmiiksi eikä lopputuloksesta tarvitse ottaa paineita. Värillä saa käyttöön kognitiivisia voimavaroja, sillä toistuvien liikkeiden ja näpräämisen avulla ajattelumme muuttuu positiivisemmaksi. Värillä voidaan saavuttaa jopa meditatiivinen tila, eikä väritykseen tarvitse aiempaa kokemusta.

Värityksessä ei tarvitse miettiä oikeaa vastausta tai kilpailla kenenkään kanssa. Tehtämissä keskitytään omaan mielenrauhaan, ajatuksiin ja mielikuvitukseen. Värityksessä yhdessä toisten kanssa on myös hoi-tava ja rentouttava hetki, ja värityskuvista voi luoda yhteisen taideteoksen.

Värityskirjoja on monenlaisia, jokaiselle löytyy jotakin. Suomessa myytävien aikuisten värityskirjojen aiheet vaihtelevat humoristisista rentouttaviin, kuten mandaloihin ja kasviornamentteihin. Kirjat voivat myös opettaa konkreettisia asioita ja ilmiöitä maailmasta sekä elämästä.

"Meille värityskirjat ovat opettaneet paljon yhteydessä olemisesta ja olemme saaneet nauttia myös värityksestä nuorten kanssa taikka keskenämme maadoittavassa mielessä haastavan päivän tai tilanteen jälkeen. Nuori usein pyytää tapaamisen alussa kesken jäänyttä teostaan ja ryhtyy väritykseen ja vastaamaan, kun kysymme: Mitä sulle tänään kuuluu?" - Ohjaajat

Omakuva asetelmana, eläimenä, hahmona tai mandala-kuviona

Omakuvassa voit kuvitella itsesi joksikin olennoiksi, hahmoksi tai elementiksi, joka kuvaa sinua. Hahmo voi olla esim. puu, jokin muu kasvi, puutarha, eläin, vesi, tuli, tuuli tai fantasiahahmo. Kuvittele että katsot peiliin ja näet siellä tämän hahmon. Tarkastele hahmoa. Minkälaisia ominaisuuksia sillä on? Tee hahmosta piirustus, maalaus tai asetelma tai ota valokuva.

Välineinä voi käyttää vesivärejä, kyniä, maaleja ja pensseleitä. Piirustus tai maalauslustaksi käy mikä vain paperi, vaikka suodatinpussi tai kauppakuitti. Kannattaa kokeilla myös muita helposti saatavilla olevia välineitä kuten kahvia, teetä tai marjojen mehua, jotka soveltuvat hyvin maalaukseen. Asetelmiin voi käyttää mitä tahansa arkisiakin esineitä kuten kirjoja, kyniä, astioita, mitä tahansa kodista löytyy. Tarkoitus on antaa esineiden kuvata sinua valitsemallasi tavalla. Etsi ja kerää kotoasi esineitä ja asioita, jotka haluat tuoda osaksi omakuva-asetelmaasi. Esineiden avulla voi kuvata itseään, omia tunteitaan, muistojaan ja unelmiaan. Asetelma voi olla pieni tai suuri, se voi olla rajattu johonkin tiettyyn paikkaan (esim. pöydälle, ikkunalaudalle, lavuaariin, laatikkoon, rasiaan jne.) Asetelmasta voi ottaa myös valokuvan.

Mandalat muodostuvat usein geometrisista kuvioista, esim. ympyröistä, neliöistä tai kolmioista tai kokonaisuus muodostaa ympyrän tai neliön. Mandalamaisia kuvioita voi löytää myös luonnosta; universumin kuvat, hämähäkin seitti, erilaiset kukinnot. Omakuvan voi tehdä mandalamaisesti rakentuvana kuviona.

Tärkeintä on tekeminen ja siihen keskittyminen, prosessi. Lopputulos on se, minkälainen jälki työskentelyhetkestäsi jäi. Sinun ei tarvitse etukäteen tietää eikä päättää mitä alat tekemään. Voit aloittaa esim. läiskästä paperilla, tai vaikka märän kahvikupin jättämästä rinkulasta. Tai voit tehdä jonkin oman aloituskuvion, merkin tai kuvan. Seuraile ja kasvata aloituskuviota. Aloita keskeltä ja



etene keskeltä ulospäin. Anna kuvion viedä. Kuvioiden ei tarvitse olla symmetrisiä, jos et halua, eikä niiden tarvitse esittää mitään tunnistettavaa. Suhtaudu siten kuin kulkisit pitkin tuntemattomia ja näkymättömiä polkuja, jotka teet näkyväksi käyttämälläsi väriaineella.

Omakuvaa ei tarvitse selittää, ei edes itselleen. Omakuva voi olla tekijälleenkin mielenkiintoinen arvoitus. Kaikki paperille syntyvät jäljet ovat yhtä hyviä. Jos johonkin kohtaan tulee mielestäsi vääränlainen läiskä, kasa tai muu "virhe", anna sen olla ja ota se osaksi kuviotasi. Voit vaikka tehdä lisää vahinkoja ja toistaa niitä, jolloin ne muuttuvat osaksi kokonaisuutta. Toisin sanoen, tässä tehtävässä ei ole olemassa virheitä.

Jälkikäteen voi kirjoittaa ylös ajatuksia, joita kuvion tekeminen herättää. Tekstit ovat omakuvan tekijää itseään varten, mutta omakuvan herättämiä tunteita voi jakaa myös muille. Omakuvaa ei kannata arvottaa; kaikki itseen liittyvät ominaisuudet ja tarinat ovat yhtä hyviä lähtökohtia.

LISÄTIETOA

Moodi-hankkeen blogi:

<https://www.sivistysvantaa.fi/nuortenvantaa/artikkelit/jutut/blogit/moodi.html>

Blogiin koottu hankkeessa tehtyjen havaintojen ja pohdintojen lisäksi hyödyllisiä lähteitä mm. yhteensovittavasta johtamisesta, soveltavan taiteen käytöstä, värityskirjoista sekä aktiivisesta kuuntelusta ja mentalisaatiosta.

Palvelu olen minä -hankkeen materiaalit:

Pomppu-toimintamallin käsikirja:

<https://palveluolenmina.files.wordpress.com/2017/06/vantaa-pomppu-netti-1.pdf>

Luottamusta palveluihin! Palvelu olen minä! -hankkeen tutkimusraportti nuorten aikuisten psyko-sosiaalisten palveluiden kehittämisestä.

<https://palveluolenmina.files.wordpress.com/2017/12/luottamustapalveluihin-raportti-netti.pdf>

Kaikki hankkeessa tuotettu materiaali löytyy myös osoitteesta

<https://palveluolenmina.wordpress.com/hankkeessa-tuotettu-materiaali/>

Soveltavan taiteen käytön tueksi:

Taikusydän on taiteen ja hyvinvoinnin yhteistyöverkosto.

<https://taikusydan.turkuamk.fi/>

Omakuva N.Y.T on taideperustaisen kasvuryhmän malli nuorille aikuisille

<https://www.finfamiusimaa.fi/omakuvanyt/>

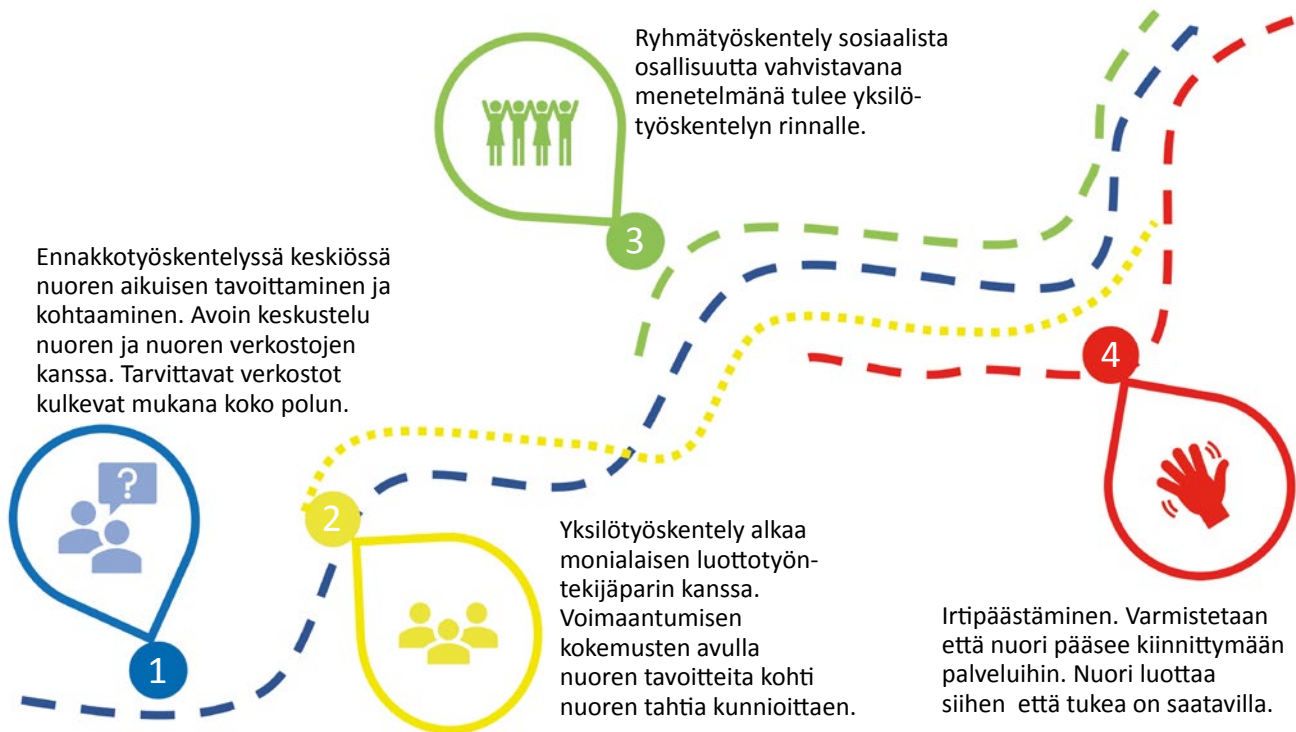
Nuori Taide - Lasten ja nuorten taidekeskuksen säätio

<https://www.nuoritaide.fi/>

DIAKin 3X10D -elämäntilannemittari:

<https://www.diak.fi/tyoelamapalvelut/kehittamistyokalut/3x10d/>

LIITE: HEIJASTUKSIA-TOIMINTAMALLI PÄHKINÄN-KUORESSA



Kun toimintamallia otetaan käyttöön, on hyvä kartoittaa tahot, jotka tavoittavat psykososiaalisesti heikossa asemassa olevia nuoria. Kuka auttaa kotiin jääneitä nuoria, jotka eivät pääse palveluiden piiriin? Millainen työpari olisi hyvä yhdistelmä? Työparin toimiva henkilökemia on ehdoton edellytys ja monialaisuudesta on etua. Työ on varsin vaativaa, joten tekijöiden on hyvä olla kokeneita ammattilaisia.

1. Ennakkotyöskentely: Kun toimintaan on tulossa uusi nuori, selvitä, miten ja millaisissa asioissa häntä on jo autettu ja minkälainen verkosto hänellä on jo olemassa. Nuorella täytyy olla mahdollisuus tavata Heijastuksia-ohjaajat etukäteen, ja samalla voidaan varmistua toiminnan soveltuvuudesta nuorelle.
2. Yksilötyöskentely kestää nuoren lähtötilanteesta riippuen 2–3 kuukautta. Tavoitteiden asettelussa Moodi-hankkeessa hyödynnettiin Pomppu-toimintamallissa kehitettyä Pomppaa eteenpäin-tavoitesuunnitelmaa sekä DIAKin 3X10D- elämäntilannemittaria. Työskentelyssä olevien nuorten määrä työparilla riippuu nuorten tilanteesta. Moodi-hankkeessa sopivaksi koettu määrä oli 17 nuorta, joista osa oli työskentelyn alkuvaiheessa, osa vahvassa yksilötyöskentelyn vaiheessa ja osa aktiivisen irtipäästämisen vaiheessa.
3. Ryhmätyöskentelyvaihe kestää nuoren kohdalla noin 3–6 kk. Moodi-hankkeessa Heijastuksia-ryhmä kokoontui kerran viikossa klo 13–15. Toiminta rakentui nuorten toiveiden mukaan. Tärkeää on luoda ryhmästä paikka, johon osallistumiselle ei ole kynnystä. Tämä on huomioitava silloinkin, jos ryhmää toteutetaan verkkoympäristössä (ks. luku 4).
4. Irtipäästämisen vaihe kestää noin 2 kk. Ohjaajat varmistavat, että nuori kiinnittyy seuraavaan palveluun. Käytännössä tämä tehdään mm. siirtopalavereissa, joissa käydään läpi, mitä nuoren kanssa on tehty ja suunniteltu ja mihin nyt olisi hyvä jatkaa. Samalla varmistutaan, että kaikki nuoren tukena olevat tietävät vastualueensa.

*"OLEN OPPINUT OLEMAAN ROHKEAMPI JA
POSITIIVISEMPI ENKÄ KOE OLEVANI ENÄÄ LAINKAAN
SULKEUTUNUT. OLEN OPPINUT HOITAMAAN OMIA
ASIOITANI ITSENÄISEMMIN." -NUORI*

Tässä käsikirjassa kerrotaan **Moodi**-ESR-hankkeessa kehitetystä *Heijastuksia*-toimintamallista.

Heijastuksia on psykososiaalisen vahvistamisen polku nuorille aikuisille. Millainen työote tukee kotiin jääneitä, palveluiden ulkopuolella olevia nuoria aikuisia? Kuinka kohdata nuori kokonaisvaltaisesti? Miten soveltava taide auttaa luottamuksen rakentamisessa? Miten nuoren maailmassa tapahtuvaa, vaativaa kohtaamistyötä tehdään työntekijöiden voimavaroista huolehtien?

Käsikirjaa voi käyttää sekä palveluiden kehittämisessä että oman työotteen pohtimisessa.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020