

# Miten minulla menee?

-kartoitus valmentautujalle

# Ohjeet valmentajalle

*into*

ETSIVÄ NUORISOTYÖ JA  
TYÖPAJATOIMINTA RY

## Miten minulla menee? -kartoitus valmentautujalle

# Ohjeet valmentajalle

### Ensimmäiset kohtaamiset valmentautujan kanssa

**ovat tärkeitä vaikuttamisen paikkoja.** Tuolloin nuori tai aikuinen on uuden äärellä ja elämäntilanteen muutoksen edessä. Tässä kohtaa on oiva hetki lähteä rakentamaan luottamuksellista vuorovaikutussuhdetta, tehdä työpajalle tulo helpommaksi ja lisätä työpajajakson onnistumisen mahdollisuuksia. Kaikkein tärkeintä tilanteessa on luoda valmentautujalle sellainen olo, että hän uskaltaa jatkossa luottaa ja tukeutua vastaanottavaan henkilöön ja tuoda esille omia ajatuksiaan. Luottamuksen rakentaminen myös muihin työpajalaisiin ja koko työpajatoimintaan alkaa viimeistään tästä hetkestä.

**Kaikkein tärkeintä tilanteessa on luoda valmentautujalle sellainen olo, että hän uskaltaa jatkossa luottaa ja tukeutua vastaanottavaan henkilöön ja tuoda esille omia ajatuksiaan.**

**M**iten minulla menee -lomake on työväline, joka rakentaa pohjaa yhteiselle työskentelylle ja valmentautujan työpajajakson onnistuneelle suorittamiselle. Lomake on voimavarakeskeinen, vahvuuksiin keskittyvä ja tulevaisuuteen suuntaava. Se on rakennettu tukemaan työpajatoiminnan tavoitteita. Lomakkeen teemat käsittelevät sosiaalisen vahvistamisen teemoja, joita käsitellään Sovari-kyselyssä, ja näin lomake tukee Sovari-kyselyyn vastaamista työpajajakson päätteeksi. Lomakkeessa on huomioitu ehkäisevän päihdetyön ja mielen-terveyttä edistävän toiminnan sisällöt.

**Työpajajakson edetessä on hyvä seurata, millaisena valmentautuja kokee omat voimavaransa ja tavoitteensa.** On tavallista, että työpajatoiminnan myötä valmentautujalle tulee selkeämpi kuva siitä, mitkä ovat hänen vahvuuksiaan ja kehittämisen kohtiaan. Hänen omat tavoitteensa elämälle voivat jäsentyä uudella tavalla ja myös työpajajaksolle asetetut tavoitteet saattavat muuttua. **Lomaketta voidaan hyödyntää alkuhaastattelun lisäksi väli- ja loppuarvioinneissa työpajajakson aikana.**

**Ensimmäisen kerran Miten minulla menee -lomake voidaan täyttää tapaamisessa, jossa sovitaan nuoren tai aikuisen työpajajakson aloittamisesta, tai kun hänen kanssaan on jo tehty sopimus ja aloitetaan tavoitteellisempi työskentely.** Tarvittaessa valmentautujan lomaketta voidaan käyttää myös ennen päätöstä työpajajakson aloittamisesta. Tällöin sen tavoitteena on arvioida valmentautujan toimintakykyä ja mahdollisuuksia sitoutua työpajatoimintaan.

**Seuraavan kerran lomake voidaan täyttää muutaman viikon kuluttua työpajajakson alkamisesta.** Tarpeen mukaan valmentautuja voi täyttää lomakkeen useamman kerran työpajajakson aikana, jos hänen tilannettaan halutaan seurata lomakkeen avulla.

**Valmentautuja vastaa lomakkeeseen viimeisen kerran työpajajakson päättyessä.** Siinä yhteydessä on hyvä peilata hänen vastauksiaan aikaisempien kertojen vastauksiin. Kiinnitä huomiota erityisesti asioihin, joissa vastausten mukaan on tapahtunut edistymistä työpajajakson aikana. Keskustele valmentautujan kanssa hänen kokemistaan muutoksista,

vaikka niissä ei olisi vastausten mukaan havaittavissa muutosta parempaan. Voit myös työntekijänä tuoda esille sinun havaitsemiasi myönteisiä muutoksia valmentautujassa. Voitte keskustella, miten valmentautuja etenee ja millaisia tavoitteita hänellä on työpajajakson jälkeen.

**Työpajajakson päättyessä valmentautujaa ohjataan vastaamaan Sovari-kyselyyn Miten minulla menee -keskustelun jälkeen.** Sovari sisältää kysymyksiä työpajatoiminnan toteutuksesta ja siitä, millaisia muutoksia hän on kokenut elämäntaidoissaan työpajajakson aikana. Sovarin sisältämät sosiaalisen vahvistumisen teemat ja kysymykset ovat pitkälti samoja kuin Miten minulla menee -lomakkeessa. Valmentautujalle on hyvä korostaa, että Sovarissa kaikki vastaukset ovat oikeita. Hän voi tuoda esille myös sen, jos asiat eivät ole muuttuneet tai ne ovat menneet huonompaan suuntaan. **Sovarilla tuotetaan työpaja- ja ryhmäkohtaista sekä alueellista ja valtakunnallista tietoa valmentautujien edistymisestä työpajatoiminnan myötä.**

# Ohjeistus miten minulla menee -lomakkeen käyttöön

Työpajajakson alussa ja aikana Miten minulla menee -lomakkeen tavoitteena on kartoittaa valmentautujan tämänhetkinen tilanne suhteessa sekä työpajatoiminnan että hänen omiin tavoitteisiinsa:

- » Minkälaiseksi valmentautuja kokee oman toimintakykynsä ja elämäntilanteensa juuri tällä hetkellä?
- » Minkälaisia vahvuuksia, voimavaroja tai toimintaan kiinnittymistä ja tavoitteiden saavuttamista tukevia asioita tai ihmissuhteita valmentautujalla on elämässään?
- » Minkälaisia voimavaroja vieviä, tai toimintaan kiinnittymistä, siellä toimimista tai tavoitteiden saavuttamista haastavia asioita valmentautujalla on elämässään?
- » Mitä toiveita ja odotuksia valmentautujalla on oman tulevaisuuden ja työpajatoiminnan suhteen?

Työpajajakson lopussa lomake kartoittaa valmentautujan senhetkistä tilannetta ja muutosta. Aikaisemmat vastaukset antavat vastauksiin peilauspintaa. Seurantajakso tuo esille valmentautujan sosiaalista vahvistumista eli elämäntaidoissa tapahtuneita muutoksia työpajajakson aikana.

- » Minkälaisia vahvuuksia, voimavaroja ja tavoitteita valmentautuja on saavuttanut työpajajakson aikana?
- » Millaiset asiat ovat tukeneet edistymistä ja millaiset asiat ovat jarruttaneet sitä työpajalla tai muussa elämässä?

Lomakkeen käyttö koostuu jokaisella kerralla kahdesta vaiheesta: Nuoren itsenäisesti täyttämästä itsearviointitaulukosta, sekä avoimista, valmentajan ja valmentautujan yhdessä läpi käytävistä kysymyksistä.

**Itsearviointiosuuden tavoitteena** on tukea valmentautujan itsereflektiota omasta lähtötilanteestaan ja tarkastella hänen mahdollisuuttaan sitoutua työpajatoimintaan.

**Avoimien kysymysten ja keskustelun kautta** lisätään jaettava ymmärrystä valmentautujan ja valmentajan välille. Ajankohdan mukaan keskustelussa luodaan yhteisiä tavoitteita työpajajaksolle tai tarkastellaan valmentautujan saamia kokemuksia ja tapahtuneita muutoksia työpajajakson aikana.

# 1 VAIHE

## Valmentautujan itsearviointi

### Mikä:

Itsearviointiosuus on rakennettu taulukkoon, joka tarkastelee valmentautujan suhtautumista eri väittämiin, sekä muutostarpeita ja niissä tarvittavan tuen määrää. Valmentautuja arvioi itsenäisesti taulukkoon oman tilanteensa vapaa-ajan, arjenhallinnan, terveyden, itsetuntemuksen, sosiaalisten taitojen, elämänhallinnan ja tulevaisuuden toiveiden sekä opiskelu- ja työelämävalmiuksien suhteen.

### Miksi:

Itsearviointiosuuden avulla valmentautuja voi pysähtyä oman elämänsä äärelle ilman painetta valmentajan läsnäolosta. Usein asioita on helpompi miettiä ensin itsenäisesti ja vasta sitten käsitellä valmentajan kanssa. Kysymykset kattavat sosiaalisen vahvistamisen eri osa-alueet ja näin ollen pohdinta toimii hyvänä pohjana työpajatoiminnan tavoitteiden toteutumisen tarkastelulle.

### Miten:

Valmentautuja täyttää itsearviointiosuuden itsenäisesti tapaamisen alussa ja vastaukset käydään läpi yhdessä valmentajan kanssa (kts. 2 vaihe). Ennen taulukon täyttämistä valmentautujalle kerrotaan, että taulukko tullaan käymään yhdessä läpi valmentajan kanssa ja siitä otetaan kopio työpajalle talteen, jotta asioihin voidaan yhdessä myöhemmin palata. Taulukon täyttämiseen on hyvä varata rauhallinen tila ja n. 20–30 minuuttia aikaa.

**HUOMIO!** Valmentautujalle voidaan antaa lomake mukaan myös kotiin täytettäväksi, mikäli hän toivoo näin ja se sopii toiminnan luonteeseen.

### ESIMERKKI (ARJENHALLINTA)

	Kuinka samaa mieltä olet asteikolla 1–10? 1 = olen täysin eri mieltä 10 = olen täysin samaa mieltä	Toivon tähän muutosta (X)	Toivon tukea muutokseen (X)	Lisätietoa ja ajatuksiani	Tavoitteena muutos työpajan aikana (x)
Olen tyytyväinen asumisoloihini	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	X	X	Tällä hetkellä ei ole omaa asuntoa	X
Olen tyytyväinen raha-asioitteni hoitoon	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	X		Tulot ovat pienet, mutta tulen sillä toimeen	

## 2 VAIHE

# Yhteinen keskustelu

### Mikä:

Työskentelyn toisessa vaiheessa nuoren vastauksia tarkastellaan yhdessä valmentajan ja valmentautujan välillä avointen kysymysten kautta.

### Miksi:

Avointen kysymysten avulla valmentaja ja valmentautuja voivat käydä läpi taulukkoon kirjattuja asioita. Työpajajakson alussa tai aikana käytävän keskustelun avulla päästään yhteiseen ymmärrykseen valmentautujan toiveista, tavoitteista ja niihin pääsemistä edesauttavista tai haastavista asioista. Kysymysten avulla voidaan myös tarkastella niitä osa-alueita, joissa valmentautuja kokee tarvitsevansa erityistä tukea. Keskustelu rakentaa pohjaa ohjaussuhteen muodostumiselle. Työpajajakson lopussa keskustelu luo yhteistä ymmärrystä valmentautujan tilanteesta ja hänen kokemistaan edistysaskelista työpajajakson aikana.

Yhteinen keskustelu varmistaa, että valmentajan ja valmentautujan välillä syntyy yhteisymmärrystä. Vastausten läpikäymisen myötä valmentautuja saa mahdollisuuden myös tarkentaa itselleen tärkeitä kohtia ja peilata omia vastauksiaan valmentajan kanssa.

Työpajalle tuleminen ja oman elämän äärelle pysähtyminen lomakkeen täytön myötä voi olla valmentautujalle erityinen tilanne. On nuoria ja aikuisia, jotka pysähtyvät oman elämänsä äärelle ensimmäistä kertaa niin, että vierellä on tilanteesta aidosti kiinnostunut ihminen!

### Miten:

Valmentaja ja valmentautuja käyvät yhdessä läpi valmentautujan itsearviointiosuuteen kirjaamia asioita osa-alue kerrallaan. Valmentaja kirjaa ylös huomioita sanallisesti tarkentaen, onko kirjannut asiat nuoren toivomalla tavalla. Jokainen kohta on syytä käydä läpi vähintään kysymällä esimerkiksi ”onko sinulla jotain, jota haluaisit tästä asiasta kertoa?”.

Keskustelua on hyvä johdattaa valmentautujan näkökulmasta olennaisiin asioihin. Erityistä huomiota on hyvä kiinnittää niihin kohtiin, joissa nuori on ympäröinyt alhaisen numeron tai rastiuttanut toivovansa tukea muutokseen. Näissä kohdissa valmentaja voi kertoa, miten työpajalla voidaan näissä asioissa tukea. Tarvittaessa voidaan yhdessä kartoittaa tukipalveluita työpajan ulkopuolelta.

Lomakkeen avulla on hyvä asettaa konkreettisia tavoitteita työpajatoimintaan: Millaista muutosta valmentautuja tavoittelee työpajajakson aikana ja millä tavoin valmennuksessa voidaan tukea näitä asioita. Tavoitteiden on hyvä olla realistisesti saavutettavissa työpajajakson aikana. Aikaa keskusteluun on hyvä varata 45–60 minuuttia.

Työpajajakson edetessä ja päättyessä tarkastellaan, mitkä asiat ovat muuttuneet, millä tavalla ja mihin suuntaan työpajajakson aikana. Samalla voidaan tehdä arviota siitä, mitkä asiat työpajalla ja valmennuksessa ovat tukeneet muutosta. On tärkeää myös keskustella siitä, mitä toivomuksia valmentautujalla on työpajajakson jatkuessa tai miten työpajatoimintaa olisi hyvä kehittää valmentautujan mielestä.

### Huomioitavaa keskustelussa:

Monella koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevalla nuorella tai aikuisella on taustalla jo koulussa syntynyt kielteinen kokemus itsestä oppijana, muottiin sopeutumisen haasteita tai kokemuksia voimavarojen ja vaatimusten epätasapainosta sekä ulkopuolisuudesta. Ihmisen tausta ja aiemmat kokemukset vaikuttavat uuden oppimiseen, tavoitteiden saavuttamiseen ja työpajalle kiinnittymiseen. Aiemmat kokemukset voivat vaikuttaa myös luottamuksen syntymiseen.

Lomaketta läpikäydessä on hyvä, että valmentaja kertoo mitä asioita kirjaa ylös ja miksi. Kun vuorovaikutustilanteessa onnistutaan luomaan luottamuksellinen ja turvallinen tunne valmentautujalle, on valmentajan jatkossa helpompi ottaa esiin huolia liittyen valmentautujan toimintaan tai tavoitteissa etenemiseen.

On tärkeää, että jo alkukartoitusvaiheessa valmentautujalle tulee tunne, että häntä arvostetaan ja hänen edistymiseensä, kuntoutumiseensa ja toimijuuteensa työpajalla luotetaan. Tämä tukee myös hänen sitoutumistaan työpajatoimintaan sekä omaa vastuunottoa.

Työpajan päihdesääntöjen läpikäymisen yhteydessä on luonteva kohta puhua päihteenkäytöstä ja siihen liittyvistä asioista, kysymättä suoraan valmentautujalta hänen käytöstään.

**HUOMIO!** On hyvä muistaa, että monella nuorella tai aikuisella voi olla jo monta kynnystä ylitettyä, kun hän pääsee pajalle. Myös pajalle tulo on hänelle muutos nykyiseen tilanteeseen ja merkittävä uusi elämänvaihe. Siksi sillä, millaiseksi kohtaamiset muodostuvat alusta alkaen, on erityinen merkitys.

# Lomakkeen muokkaaminen tai muiden lomakkeiden käyttö

Vaikka toiminta työpajoilla vastaa lähtökohtaisesti samoihin ylätasoon tavoitteisiin, voi toiminnassa olla alueellisia, työpaja- tai ryhmäkohtaisia eroja. Mikäli tämä lomakemalli ei sovi omaan toimintaan, voi lomaketta muokata ja täydentää tarkoitukseen sopivaksi tai käyttää jotain muuta olemassa olevaa lomaketta. Tämän lomakkeen sisältämiä kysymyksiä voi myös vapaasti kopioida muihin käytössä oleviin lomakkeisiin. Mikäli teet muutoksia lomakkeeseen tai käytät muuta lomaketta, muista kuitenkin kiinnittää nuoren kohtaamisessa ja teemojen käsittelyssä erityistä huomiota seuraaviin asioihin:

## Miksi kysymme? Mitä haluamme tietää?

- » Mieti aina, miksi kysyt mitäkin: Mihin tarpeeseen tiedon saaminen vastaa? Miten se edesauttaa toiminnalle asetettujen tavoitteiden toteutumista?
- » Vaikuttaako saamasi tieto ihmisen kohtaamiseen tai suhtautumiseesi häneen? Tämä voi tapahtua myös vahingossa. Esimerkiksi päihteistä ja mielenterveydestä keskusteltaessa omat asenteet ja käsitykset voivat vaikuttaa kohtaamiseen, ellei niitä tiedosta.
- » Hyödyttääkö kysymykseen vastaaminen työpajatoimintaan osallistuvaa valmentautujaa? Edistääkö saatu tieto kuntoutumista, nuoren toimintakykyä, toimintaan sitoutumista tai hyvinvointia?
- » Tukeeko kysyminen nuoren itselle, toiminnalle ja valmentajalle asetettujen tavoitteiden ja toiveiden toteutumista, tai nuorelle merkityksellisten asioiden ja mahdollisten työpajatoiminnan tavoitteiden toteutumista estävien haasteiden kartoittamista?

## Ovatko kysymykset voimavara- vai ongelmakeskeisiä?

- » Yhteisen keskustelun tarkoituksena on luoda motivaatiota ja tulevaisuususkoa valmentautujalle sekä rakentaa yhteistä pohjaa työskentelylle. Vältä siis auktoriteetti- tai valta-asemaa korostavaa tyyliä, tai valmentautujan virheiden tai puutteiden kartoittamista.
- » Tarkastele käyttämäsi kieltä ja pyri ongelmakeskeisyyden sijaan voimavaralähtöisiin, vahvuuksia korostaviin kysymyksiin.
- » Keskity kysymyksissä tulevaisuuteen, äläkä kaivele turhaa historiaa, ellei sillä ole toiminnan kannalta keskeisesti merkitystä. Tavoitteena on löytää vain ne haasteet ja tapahtumat, jotka voisivat hankaloittaa työpajalla toimimista tai oman mielekkään tulevaisuuskuvan saavuttamista.

## Ylläpitävätkö kysymykset stereotyyppisiä vai mahdollistavatko ne valmentautujan muutoksen?

- » Vältä ihmistä lokeroivia tai määrittäviä kysymyksiä, kuten kysymyksiä hoitotaustasta, päihdekuntoutuksesta, korvaushoidosta, rikollisuudesta, aseista tms.

- » Älä kysy diagnooseista, sillä ne eivät määritä ihmistä ja hänen toimintakykyään yksiselitteisesti. Kysy diagnoosien sijaan esim. "Onko sinulla sellaisia terveydellisiä tekijöitä, joiden koet vaikuttavan työpajalla työskentelyyn?".
- » Pyri erottamaan ihminen käyttäytymisestä ja välttämään leimaavien sanojen käyttöä, joissa ihminen on käyttäytymisensä uhri (narkkari, päihdeongelmainen, riippuvainen jne.). Kunnioittava ja arvostava tapa puhua luo nuorena tai aikuisena luottamusta ja arvostusta niin valmentajaa kuin koko työpajaa ja yhteiskuntaakin kohtaan.

## Täyttävätkö kysymykset tietosuojakriteerit?

- » Kiinnitä huomiota kysymyksiin myös tietojen tallentamisen näkökulmasta. Terveystietoja kysyttäessä on aina turvallisinta kysyä ennemmin liian vähän, kuin liikaa.
- » Tarkista ajankohtaiset säädökset tietojen säilyttämiseen liittyen erityisesti, mikäli kysyt valmentautujan terveystiedoista. Pidä huoli, että tietoihin pääsevät käsiksi vain ne henkilöt, joiden työtehtävien kannalta se on keskeistä. Kerro myös valmentautujalle, keillä on pääsy hänen tietoihinsa, ja perustele myös miksi.

**HUOMIO!** Ensimmäisissä kohtaamisissa on mahdollista luoda keskustelukulttuurin pohjaa ja aloittaa luottamuksellisen ja tasavertaisen vuorovaikutussuhteen rakentaminen. Siksi sillä mitä kysyt ja miten kysyt, on väliä!

# Materiaalia työskentelyn tueksi

## EHYT ry:

- » Muutossuunnitelma
- » Päihdetoimintaohje nuorten työpajoille
- » Ratkaisukeskeinen ehkäisevä päihdetyö nuorisotyön yksilöohjauksessa
- » ”Päihheet ja pelaaminen alkukartoituksissa” -koulutus ja verkkokurssi

## MIELI ry:

- » Hyvää mieltä ohjauksesta -opas
- » Vahvuuskortit
- » Mielenterveys voimaksi -kuvakortit
- » Mielenterveyden käsi -juliste
- » Selviytymistaidot -juliste
- » Tunteiden vuoristorata -juliste
- » Turvaverkko -juliste

## Taustamateriaalia ja lähteet:

- 3X10D Elämäntilannemittari (Diak) – käytössä myös Zekki-palvelussa:  
<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00192>
- Kinnunen, R. 2016. Työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyönvaikuttavuus. Työkaluna sosiaalisen vahvistumisen Sovari-mittari. Verkkojulkaisu. SOVARI-työkirja\_VERKKOjulkaisu.indd (intory.fi)
- Vamos-palveluiden itsearviointilomake: Starttivalmennuksenmenetelmiä ja työskentelytapoja – Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry (intory.fi) (s. 15, 48–49)