

PAANANEN REIJA, KAINULAINEN SAKARI, HYPPÖNEN ESSI, LEIKAS HENNI,
LINDSTRÖM ANETTE, LÖKFORS JUUSO

10 TARINAA NUORUUDESTA JA TUEN TARPEISTA - NUORTEN AJATUKSIA PALVELUIDEN KEHITTÄMISEKSI

Diak

Paananen Reija, Kainulainen Sakari, Hyppönen Essi, Leikas
Henni, Lindström Anette, Lökfors Juuso

10 TARINAA NUORUUDESTA JA TUEN TARPEISTA - NUORTEN AJATUKSIA PALVELUIDEN KEHITTÄMISEKSI



Helsinki 2019



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0
Kansainvälinen -lisenssillä.

Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja

DIAK **PUHEENVUORO** 21

Julkaisija: Diakonia-ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: kuvapankki

Taitto: PunaMusta Oy

ISBN 978-952-493-328-5 (verkkójulkaisu)

ISSN 2343-2217 (verkkójulkaisu)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-328-5>

PunaMusta Oy

Tampere 2019

TIIVISTELMÄ

Paananen Reija, Kainulainen Sakari, Hyppönen Essi, Leikas Henni, Lindström Anette, Lökfors Juuso

10 TARINAA NUORUUDESTA JA TUEN TARPEISTA - NUORTEN AJATUKSIA PALVELUIDEN KEHITTÄMISEKSI

Helsinki:

Diakonia-ammattikorkeakoulu

123 s.

Diak Puheenvuoro 21

TIIVISTELMÄ

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa kerättiin syksyllä 2018 Helsingissä, Kotkassa, Kuopiossa ja Oulussa nuorten tuen tarpeita ja näkemyksiä siitä, miten nuoret ja palvelut saataisiin paremmin kohtaamaan. Keskustelujen pohjana käytettiin 3X10D-elämäntilannemittaria, jonka osa-alueet ovat terveys, perhe, toimeentulo, asuminen, pärjääminen (opiskelu, työ), itsensä kehittäminen, itsetunto, ystävät, vaikeuksien voittaminen ja elämä kokonaisuutena.

Keskusteluissa huomattiin, että nuorten tuen tarpeet ovat moninaisia, ja usein tuen tarpeita ilmenee monella eri elämän osa-alueella. Avun tarpeen tunnistaminen ja avun hakeminen on jätetty pitkälti nuorten omalle vastuulle, mutta tänä päivänä nuorten tuen tarpeet ovat usein sellaisia, joihin siiloutuneesta palvelujärjestelmästä ei löydy helposti apua. Monissa tilanteissa apua ja tukea olisi pitänyt saada jo paljon aiemmin. Yleisiä ovat myös kokemukset vähättelystä ja epäasiallisesta kohtelusta.

Nuorten toiveissa korostuvat kolme kovaa K:ta: kohtaaminen, kuuntelu ja kannustaminen. Näiden lisäksi toivotaan kokonaisvaltaisuutta, inhimillistä kohtelua ja aitoa välittämistä sekä rinnalla kulkemista. Erityistä tukea tarvitaan mielen hyvinvointiin ja mielenterveyden ongelmiin. Selkeämpää tietoa ja parempaa opastusta kaivataan monessa asiassa, kuten vaikkapa taloudenpitoon, tukiin, asumiseen ja ammatinvalintaan liittyen. Nuoret kaipaavat tukea koko perheelle ja muutenkin kuin kriisitilanteissa. Kiusaamiseen ei nuorten mielestä vielä tartuta kunnolla. Empatiataitoja ja ihmisten kohtaamista pitäisi nuorten mielestä opettaa jo varhaislapsuudesta lähtien.

Nuoret toivovat yhteiskunnan asenteiden muuttuvan vähitellen siihen suuntaan, että yksin pärjäämisen eetos vähenisi ja avun hakemisen ja saamisen kynnyks madaltuisi. Erityisesti elämän nivelvaiheissa kaivataan tukea ja sitä että ei jäisi yksin. Vaikeuksien kohdatessa tarvitaan nopeaa kriisiapua, eikä monen viikon jonotusta. Nuoret nostavat esiin monta kohtaa, joissa aikuisten ja palveluiden toisenlaisella toiminnalla olisi voitu välttää ongelmien monimutkaistuminen. Nuorten toiveissa on myös sellaisia kohtia, joissa kolmannen sektorin ja vertaistuen mahdollisuuksia voitaisiin hyödyntää paremmin.

Kaiken kaikkiaan niihin asioihin, jotka ajavat nuoret arjessa ahtaalle, kuten raha-asiat, tulevaisuus, mielenterveyden, itsetunnon ja jaksamisen vajeet, ei ole tarvittavaa tukea tarjolla tai olemassa oleva tuki tavoittaa nuoret huonosti. Nuorten silmin palvelut näyttävät pirstaleisilta ja niihin hakeutuminen sekä oikean palvelun löytäminen on vaikeaa. Tuen tarpeisiin vastaaminen edellyttää ammattilaisilta ja päättäjiltä uudenlaista ajattelua ja muutosta nykyiseen ammatillisuuteen. On myös muistettava, että nuorten peräänkuuluttamat inhimillinen kohtelu ja aito välittäminen eivät vaadi resursseja.

Asiasanat: nuoret, tarpeet, hyvinvointi, sosiaalipalvelut, tukimuodot

ABSTRACT

Paananen Reija, Kainulainen Sakari, Hyppönen Essi, Leikas Henni, Lindström Anette, Lökfors Juuso

TEN STORIES OF YOUTH AND SUPPORT NEEDS – YOUNG PEOPLE’S THOUGHTS ON THE DEVELOPMENT OF SERVICES

Helsinki:

Diaconia University of Applied Sciences, 2019

123 p.

Diak Puheenvuoro 21
[Diak Speaks 21]

ABSTRACT

In fall 2018, the project Easy service paths for the young – 3X10D operated in the cities of Helsinki, Kotka, Kuopio and Oulu to collect opinions from young people about the support needs of the young and how the required services and the young might meet more easily. The structure for the discussions was obtained through the use of the 3X10D Survey that covers the areas of health, family, sustenance, living, coping (in studies, at work), self-development, self-esteem, friends, resilience, and life in general.

The discussions showed that the support needs of young people are diverse indeed and criss-cross the different areas of the 3X10D Survey. Often, support needs span many different areas of young people’s lives. The recognition of the need for help as well as the searching for that help are left mainly to the young people themselves; however today, their support needs are such that the required help is not easy to find in the sector-based service system. In many cases, help and support should have been available much earlier. Experiences of underestimation and improper treatment are common.

The opinions of young people highlight three issues: they wish to be met, heard and encouraged. In addition, they would like comprehensive support, humane treatment, genuine caring and someone to walk beside them. They need special support for their mental wellbeing and mental health problems, and clearer information and better guidance in many issues such as home economy, social benefits, living and career choices. The young want support for the entire family – and also

in times other than those of crisis. Bullying is an issue that young people feel has not yet been addressed properly. In young people's opinion, skills in empathy and human encounters should be taught from early childhood onward.

The young people hope that the prevalent attitudes in our society would change so that the ethos of coping on one's own would dwindle and the barriers to asking for and giving help would shrink. The transition phases in the lives of young people are those in which they particularly feel they need help and do not wish to be left alone. When difficulties occur, timely crisis help is required – not weeks of waiting in line. Young people pointed out many cases in which the involved adults and services could have chosen a different way and thereby have prevented the problems from becoming even more complex. The wishes of young people also include issues in which the possibilities of the third sector and peer support could be used better.

In general, there is not sufficient support available for the daily issues such as money, the uncertainty of the future, mental health problems and the lack of self-esteem and stamina that cause young people to feel trapped, or the support does not properly reach those in need. In the eyes of the young, services are fragmented and it is difficult for them to find their way into the system and navigate to the right service. To meet the service needs of young people, professionals and decision-makers need to re-orient their thinking and challenge current professional modes. We should also keep in mind that the humane treatment and genuine caring that young people ask for do not require any additional resources.

Key words: young people, needs, wellbeing, social services, support forms

NUORTEN KEVYET PALVELUPOLUT – 3X10D –HANKKEEN OHJAUSRYHMÄN KOMMENTTEJA TULOKSISTA:

”Tässä raportissa esitetyt nuorten tuen tarpeet vaikuttavat aidoilta ja rehellisiltä, eivätkä kovin vaativilta. Nuoret kaipaavat aitoja kohtaamisia, luottamuksellisia suhteita ja konkreettisia neuvoja ja väliintuloja riittävän ajoissa. Tämä ei välttämättä ole resurssiasia vaan enemmänkin asenneasia.”

Anna Liakka, Palvelupäällikkö, Kymenlaakson sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus

”Nuorten kuvaamat polut tekevät näkyväksi nykyisen palvelujärjestelmän toiminnan. Kuvaukset paljastavat osin pirstaleisen, osin toimivan ja eteenpäin auttavan rakennelman. Nämä kertomukset ovat tärkeä lähtökohta, kun tavoitteena on sujuvoittaa palveluja nuorilähtöiseksi ja muuttaa toimimattomia paikkoja toimiviksi.”

Anne Määttä, Palvelujärjestelmäkehityksen erityisasiantuntija, Diakonia-ammattikorkeakoulu

”Nuoren ei tarvitse sopia palvelujärjestelmään vaan palvelujärjestelmän on sovitettava nuorelle. Nuorten palveluissa kukaan ei saa ohjata pois.”

Elina Palola, Sosiaalivuos, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus

”Tuo nuorten arjen ja tarinat lähelle, nuorten elämää ja ammattilaisten työtä kunnioittaen. Hanke on onnistunut tuottamaan tietoa, joka on hyödynnettävissä niin paikallisesti kuin laajemmin. Kuntatasolla hankkeen tuloksia voisi tarkastella mm. nuorisolain (1285/2016) 9 §:n mukaisessa mm. nuorten palvelujen yhteensovittamista ratkaisevissa monialaisen yhteistyön ohjaus- ja palveluverkostoissa.”

Jaana Walldén, Neuvotteleva virkamies, Opetus- ja kulttuuriministeriö

”Tämä vahvistaa, mitä kenttä ja monet muut hankkeet ja selvitykset ovat tuoneet esiin. Eivät nämä asiat ole mitään rakettitiedettä, mutta tekemiseen tarvitaan hyvää asennetta ja työotteeseen (osin) muutosta. Nuoret kannattaa ottaa mukaan kaikkeen suunnitteluun ja kehittämiseen!”

Hanna-Kaisa Kostet, Projektipäällikkö, Onni - Ohjaamoiden psykososiaalisen tuen hanke

SISÄLLYS

JOHDANTO	11
3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI	13
NUORTEN KEVYET PALVELUPOLUT – 3X10D -HANKKEEN TIEDONKERUU	16
Jäsennelty ryhmäkeskustelu	17
SUOSITUKSIA JA VAATIMUKSIA NUORTEN MIELIPITEIDEN JA NÄKEMYSTEN KUULEMISEKSI	18
TULOKSET	21
Terveys	27
Perhe	30
Toimeentulo	32
Asuminen	34
Pärjääminen (opiskelu ja työ)	35
Itsensä kehittäminen	38
Itsetunto	40
Ystävät	41
Vaikeuksien voittaminen	43
Elämä kokonaisuutena	43
YLEISESTI	46
NUORTEN TUEN TARPEET JA TARJOLLA OLEVAT PALVELUT	49
NUORTEN PALAUTETTA RYHMÄKESKUSTELUISTA	52
KESKUSTELUJEN POHJALTA TIIVISTETYT TARINAT JA IDEAALITUKIPOLUT	53
Joskus tieto riittää	53
Kunpa edes joku kannustaisi	56
Harrastuksissa unohdan ulkopuolisuuteni	60
Miksi meille ei vuokrata asuntoa?	64
Irti pärjäämisen pakosta	66
Lopulta kaikki romahti	68
Miksi kaikki näkevät vain romanasun?	72

Vain yksi näyttö jäi puuttumaan	77
Ketään aikuista ei kiinnostanut	79
Turvaton lapsuus kummittelee taustalla	81
NUORTEN TOIVEET JA TUEN TARPEET TIIVIISTI	84
YLEISIÄ SUOSITUKSIA NUORTEN PALVELUIDEN KEHITTÄMISEKSI	86
KIRJALLISUUS	87
LIITTEET	88

JOHDANTO

iiän usein ongelmapuhe leimaa keskustelua nuorten hyvinvoinnista. Puhutaan syrjäytymisestä, laiskuudesta, yksinäisyydestä ja kiusaamisesta. Ovatko nuorten kokonaishyvinvointi, heidän tarpeensa ja voimavaransa jääneet sektorirajojen sekä budjetti- ja resurssitaisteluiden jalkoihin? Mikseivät nuorten tarpeet ja olemassa olevat palvelut kohtaa?

Nuorten osallisuus palveluiden kehittämisessä on vielä paljolti hyödyntämättä. Me-säätiö avasi pelin tuottamalla keväällä 2018 yhdessä nuorten kanssa raportin 100 nuorta kehittäjä – Nuorten terveiset psykososiaalisen tuen palvelupakettiin. Raportissa nuoret kertoivat ajatuksiaan siitä, miten hyvinvointia voitaisiin lisätä ja syrjäytymistä vähentää. Raportissa ei haikailtu pilvilinnoja vaan toivotut asiat olivat hyvinkin arkisia. Se mitä nuoret kaipasivat, oli tukea elämän perushallintaan ja luotettavan aikuisen läsnäoloa sekä koko perheen huomioon ottamista palveluissa.

Diakonia-ammattikorkeakoulun hankkeessa Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D otettiin seuraava askel. STEA-rahoitteisessa hankkeessa lähdettiin syksyllä 2018 hakemaan todellisia nuorista lähteviä ratkaisuja palvelupolkujen kuvaamiseen. Ouluun, Kuopioon, Kotkaan ja Helsinkiin palkattiin nuori hanketyöntekijä, jonka tehtävänä oli koota nuorten ryhmät keskustelemaan kymmenestä tärkeästä hyvinvoinnin osa-alueesta 3X10D-itsearviointin avulla. Yhteensä keskusteluissa oli mukana 40 hyvin erilaisista taustoista tulevaa nuorta; niin kansuomalaisia kuin romaneja ja maahanmuuttajia, lastensuojelutaustaisia nuoria, korkeakoulussa opiskelevia, työtä etsiviä ja työpajanuoria. Tällä pyrittiin saamaan esiin mahdollisimman laaja kirjo erilaisista tuen tarpeista.

Keskustelujen lähtökohtana oli Diakin ja Kuopion kaupungin kehittämä 3X10D-itsearviointi ja monialainen työskentelytapa. Siinä keskeistä on tarkastella elämää kokonaisuutena ja nähdä ongelmien ohella myös nuoren voimavarat. 3X10D-elämäntilannemittarin käyttö korostaa nuoren osuutta oman elämänsä toimijana, päätöksentekijänä ja mahdollistajana. Keskusteluissa mukana olleet nuoret kiittivät 3X10D-elämäntilannemittarin pohjalta laadittua jäsenneltyä vertaisryhmäkeskustelua silmiä avaavaksi ja kertoivat alkaneensa keskustelujen tuke-
mana pohtia omaa tilannettaan ja tulevaisuuttaan.

Keskustelujen pohjalta syntyi kattava tietopaketti nuorten tuen tarpeista erilaisissa tilanteissa. Samoin keskustelujen pohjalta palvelumuotoiltiin 10 yleistä tarinaa nuoruudesta ja tuen tarpeista. Tarinoissa kuvataan, millaisia hyvinvoinnin haasteita nykypäivän nuoret arjessaan kohtaavat. Tarinoissa kuvataan myös, millaista tukea nuoret itse toivovat erilaisissa tilanteissa ja millaista jatko-ohjausta kaivattaisiin. Syrjäytymisen taustalla olevista tilanteista tiedetään, että palvelut eivät ole onnistuneet auttamaan nuoria, kun ongelmat ovat vielä olleet pieniä. Ongelmien monimutkaistuessa ja kasautuessa myös tuen tarve on laajempaa ja pitkäkestoisempaa sekä vaatii monen eri sektorin tiivistä yhteistyötä.

Samassa yhteydessä tehtiin selvitys tarjolla olevista nuorten palveluista Helsingissä, Kuopiossa, Kotkassa ja Oulussa. Myös palveluiden jäsennyksessä käytettiin 3X10D-elämäntilannemittaria, ja nuorten tarpeita verrattiin tarjolla olevaan tukeen.

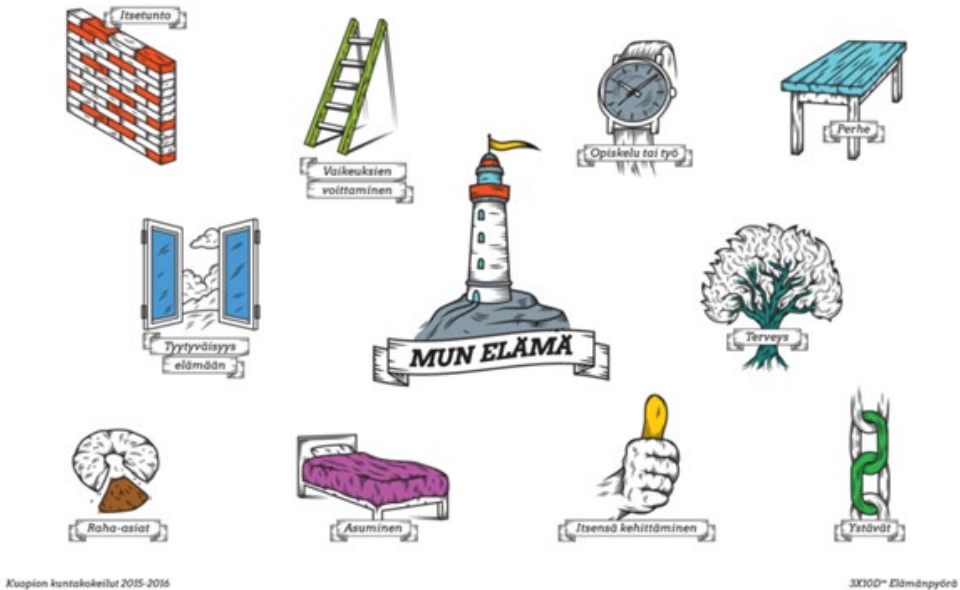
Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeen tavoitteena on, että nuoret pääsisivät helpommin esimerkiksi järjestöjen tarjoaman tuen piiriin ennen kuin tilanteet monimutkaistuvat. Parempien palvelujen sivutuotteena säästetään myös palvelujärjestelmän resursseja. Jatkossa pohdimme, kuinka järjestöjen tuki tulisi määritellä sähköisiin palveluihin, jotta se kohtaisi tukea tarvitsevat nuoret.

3X10D-ELÄMÄNTILANNEMITTARI

3X10D-elämäntilannemittarin taustalla on käytännön yhteistyö monialaista tukea antavien ammattilaisten kanssa. Vuosina 2015–2016 toteutetussa Kuopion kuntakokeilussa tavoitteena oli saada aikaan asiakaslähtöinen, tehokas, vaikuttava ja asiakkaan elinolosuhteita laaja-alaisesti edistävä hyvinvoinnin integroitu toimintamalli, joka hyödyntäisi digitaalisuutta sekä edistäisi asiakkaan osallisuutta. Asiakkaan omat ajatukset ja näkemykset otettiin kehittämisen lähtökohdaksi. Pohjaa tälle valinnalle löytyi toteutetusta esitutkimuksesta, jossa eräs nuori toteusi “Me ollaan sätkynukkeja, meitä käskytetään, meiltä ei kysytä mitään” (Rytkönen ym. 2016). Myös ammattilaisten omat arviot nuorten arjessa pärjäämisen haasteista nostivat esiin ongelmalähtöisen ja ulkopuolisen suhtautumisen nuorten elämään. Ammattilaiset arvioivat, että tarvitaan enemmän nuorten omaa ääntä palveluiden suuntaamiseen ja kehittämisen pohjaksi. (Juutinen ja Kainulainen 2017)

Kuntakokeilun kehittämisryhmän havainto nuorista lähes pelkästään ongelmallisina palveluiden asiakkaina havahdutti hakemaan uudenlaista lähestymiskulmaa nuorten tukeen. Havainnon pohjalta kuntakokeilussa lähdettiin kehittämään sellaista moniammatillista yhteistyön muotoa ja sitä tukevaa arviointimittaria, joka ei olisi ongelmalähtöinen ja joka kykenisi avaamaan nuoren elämää kokonaisvaltaisemmin, yli ammattilaisrajojen. Näin syntyi Kuopion kuntakokeilun ja Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteiskehittämisen tuloksena Mun elämä -työskentelytapa ja sitä tukeva 3X10D-elämäntilannemittari. Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa käytettiin keskustelujen pohjana sekä hyvinvoinnin ja tuen tarpeiden jäsentäjänä 3X10D-elämäntilannemittaria. Mittaria on tarkoitus jatkojalostaa saatujen tulosten avulla.

TÄRKEYS - TYYTYVÄISYYS - TULEVAISUUS



Kuva 1. 3X10D-elämäntilannemittarin hyvinvoinnin osa-alueet

Mun elämä -menetelmä on digitaaliseen palveluintegraatioon, vastuutyöntekijätoimintaan, elämönhallinnan kokonaisvaltaiseen arviointiin ja henkilökohtaiseen hyvinvointisuunnitelmaan perustuva toimintamalli.

Kuntakokeilussa Integraattori-malli (ks. kuntakokeilulaki (1350/2014)) kuvasi vastuutyöntekijätoimintaan ja palvelusuunnitelmien monialaiseen yhdistämiseen perustuvaa digitaalista palveluintegraatiota. Mun elämä -työskentelytapa ja 3X10D-elämäntilannemittari liittyivät nuoren kokonaisvaltaisen elämönhallinnan arviointiin ja työmenetelmään. Kuopion kokeiluun osallistui kuntapalveluita sosiaali- ja terveyspalvelut, oppilashuolto, nuorisopalvelut, erikoissairaanhoidon ja kunnan yhteinen psykiatrian keskus sekä kaksi ostopalvelujen tuottajaa (VAMOS-Kuopio, Päihdepalvelusäätio).

Kokeilussa kehitettiin monialaisen ja moniammatillisen asiakastyön toimintamalli, testattiin asiakkaan ja ammattilaisten yhteinen hyvinvointisuunnitelma, kehitettiin ja kokeiltiin nuoren elämönhallinnan itsearviointimittaristo sekä lisättiin sähköisiä kommunikointimahdollisuuksia asiakkaan ja ammattilaisten välillä.

3X10D-elämäntilannemittari on rakennettu kahden periaatteen varaan: 1) se helpottaa moniammatillista yhteistyötä tarjoten eri ammattilaisille yhteisen kielen, jolla keskustella toistensa ja asiakkaan kanssa ja 2) korostaa itsearvion tekevän

roolia ja vastuuta sekä nostaa esiin vahvuuksia ilman diagnosointia ja ongelmia.

3X10D-elämäntilannemittari on itsearviointikysely, jolla voi kartoittaa kymmentä keskeistä elämänaluetta. Kutakin elämänaluetta arvioidaan samalla tavoin, nolasta kymmeneen. Asteikkojen samanlaisuus mahdollistaa erilaisten summattien laskemisen yhteen niin haluttaessa.

Elämäntilannearvion lisäksi voidaan keskustellessa pohtia elämänalueiden tärkeyttä tai arvoa ihmiselle itselleen. Samoista elämänalueista voidaan myös laatia lyhyt suunnitelma tulevaisuuden tilanteen parantamiseksi. Kokonaisuudessa kymmentä elämänaluetta peilataan siis niiden tärkeyden, nykytilan ja tulevaisuuden toiveiden näkökulmasta. Tällöin puhutaan ennemminkin elämänhallinnasta kuin elämäntilanteen kartoittamisesta.

Tuloksena arvioinnista vastaajalle jäävät numeeriset arvot kymmenen elämänalueen tilanteesta ja itselle laadittu suunnitelma asioiden parantamiseksi niillä alueilla, joilla sen näkee tarpeelliseksi. Elämäntilanteen kehittymistä on helppo seurata, sillä testin tekemiseen kuluu vain muutama minuutti. Mittari on teknisesti niin kevyt, että sitä voidaan käyttää kaikissa päätelaitteissa. Elämänhallinnan (tärkeys ja tulevaisuus) miettimiseen voi kulua kauemmin aikaa.

NUORTEN KEVYET PALVELUPOLUT – 3X10D -HANKKEEN TIEDONKERUU

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa kerättiin nuorten näkemyksiä siitä, kuinka he kokevat 3X10D-elämäntilannemittarin kymmenen keskeistä elämänaluetta. Mitä ovat nuorille ongelmallisia tilanteita ja millaista tukea niihin toivottaisiin saatavan? Vastauksia haettiin erilaisissa ympäristöissä eläviltä nuorilta neljältä esimerkkipaikkakunnalta: Helsingistä, Oulusta, Kuopiosta ja Kotkasta. Yhteensä keskusteluissa oli mukana 40 hyvin erilaisista taustoista tulevaa nuorta; niin kantasuomalaisia kuin romaneja ja maahanmuuttajia, lastensuojelutaustaisia nuoria, korkeakoulussa opiskelevia, työtä etsiviä ja työpajanuoria. Tällä pyrittiin saamaan esiin mahdollisimman laaja kirjo erilaisista tuen tarpeista.

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa palkattiin joka paikkakunnalle sosiaaliajaa opiskeleva tai alalta valmistunut nuori kokoamaan 18–25-vuotiaista nuorista aikuisista koostuvat kaksi noin viiden henkilön ryhmää sekä jututtamaan heitä tuen tarpeista, toiveista ja ideoista. Nuorten mukaan saaminen ryhmäkeskusteluihin ei ollut helppoa, mutta hanketyöntekijät käyttivät erilaisia luovia keinoja ja jalkautuivat sinne, missä nuoret ovat. Helpoiten nuorten saaminen mukaan keskusteluihin onnistui, jos ryhmäkeskusteluiden vetäjä pääsi suoraan jututtamaan nuoria ja kertomaan hankkeesta. Osittain ryhmiin rekrytoiminen tapahtui myös yhteistyökumppaneiden kautta.

Ryhmiä kokoamisessa pidettiin tärkeänä, ettei nuorille tulisi pakon tunnetta keskusteluryhmään osallistumisesta. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että osallistujan ei tarvitse nähdä vaivaa ulkopuolelta asetettujen tarpeiden ja vaatimusten vuoksi, vaan tarvittavan tiedon kerääjä menee sinne, missä nuoret ovat. Tämän vuoksi ryhmäkeskusteluja vetäneet nuoret jalkautuivat moniin paikkoihin. Paikkakuntakohtaiset erot nuorten tavoittamisessa olivat kuitenkin suuria, ja osalle nuorista ryhmäkeskusteluun osallistuminen oli oman elämäntilanteen vuoksi vaikeaa. Tämän vuoksi keskusteluja käytiin myös jonkin verran yksilökohtaisesti. Ryhmäkeskustelut suunniteltiin toteutettavan siten, että ryhmätapaamisia olisi kerran viikossa viiden viikon ajan siten, että yhdellä tapaamiskerralla käsiteltäviä aiheita olisi kahdesta kolmeen ja tapaamiskerran kesto noin kaksi tuntia. Nuorten tavoitettavuuden vuoksi myös tapaamiskertojen määrä ja tapaamisten aikataulu muokkautuivat aina paikkakunta- ja osallistujakohtaisesti. Keskusteluja käytiin

monenlaisissa paikoissa, esimerkiksi nuorten työpajoilla ja järjestöjen tiloissa.

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeen ryhmäkeskustelut toteutettiin Kuopiossa suunnitellusti seuraavien pääkohtien mukaisesti:

1. Hankkeen esittely tarkasti ja ytimekkäästi eri yhteistyökumppaneille.
2. Nuorten tavoittaminen ja ryhmien kokoaminen yhteyshenkilöiden avulla.
3. Tilojen etsiminen ja varaaminen keskusteluryhmien käyttöön.
4. Keskustelujen toteuttaminen ja tiedon dokumentointi.
5. Raportointi, vastausten tulkinta sekä keskeisten tulosten vieminen takaisin keskusteluryhmiin ja keskustelujen saattaminen päätökseen.

Tapaamisissa tarjottiin pientä syötävää, ja viimeisen keskustelukerran jälkeen kukin ryhmä sai valita esimerkiksi yhteisen elokuvakäynnin tai ruokailun, elokuvailun tai vastaavansuuruisen lahjakortin kiitokseksi osallistumisestaan.

JÄSENNELTY RYHMÄKESKUSTELU

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -ryhmäkeskustelujen vetäjät kertoivat aluksi nuorille olevansa täysin puolueettomia, eivätkä minkään viranomaisen palveluksessa. Hankkeen projektipäällikkö oli mukana ainoastaan muutamassa keskustelussa, jotta nuorille olisi mahdollisimman helppoa ja turvallista kertoa mielipiteensä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla varatiin aikaa tutustumiseen ja luottamuksen rakentamiseen sekä kerrottiin nuorille, mistä on kysymys ja mitä tiedolla tehdään.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujat saivat täyttää 3X10D-elämäntilannemittarin ja miettiä hetken, minkälaisia asioita he mieltävät kuuluvaksi kuhunkin osa-alueeseen. Jokaisella tapaamiskerralla käytiin lyhyesti läpi keskustelun vetäjän edellisellä kerralla muistiin kirjaamat asiat. Ryhmäkeskustelujen vetäjiä ohjeistettiin kirjaamaan asioita muistiin siten, että raporteista kävisi selville, milloin tai missä asioissa nuoret tarvitsisivat tukea, mistä tai keneltä tukea tarvittaisiin tai miten tukea nuorten mielestä pitäisi saada ja mikä auttaisi eniten. Nuoria pyydettiin vapaasti miettimään ja ideoimaan, minkälainen olisi se tuki tai palvelu, mistä nuoret kussakin tilanteessa voisivat hyötyä. Keskustelut käytiin 3X10D-elämäntilannemittarin osa-alue kerrallaan siten, että elämä kokonaisuutena käsiteltiin viimeisenä.

SUOSITUKSIA JA VAATIMUKSIA NUORTEN MIELIPITEIDEN JA NÄKEMYSTEN KUULEMISEKSI

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeen kokemusten pohjalta voidaan tiivistää suosituksia ja vaatimuksia, jos halutaan kuulla nuorten mielipiteitä tai näkemyksiä palveluiden kehittämiseksi.

Osallistumisen pitää olla vapaaehtoista ja helppoa. Moni nuori kokee pakkotamista eri palveluiden taholta. Sen vuoksi osallistumisen vapaaehtoisuus on tärkeää. Mitä vaivattomampaa osallistuminen nuorelle on, sitä todennäköisempää on, että nuori saadaan mukaan. Tiedon kerääjän on jalkauduttava sinne, missä nuoret ovat, jotta osallistujan ei tarvitse nähdä vaivaa ulkopuolelta asetettujen tarpeiden ja vaatimusten vuoksi.

Keskustelujen sisältö ja rakenne pitää vastata nuorten tarpeita ja kiinnostusta. Monelle nuorelle vaikuttaminen on tärkeää. Kuitenkin esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevat ja syrjityt nuoret kokevat helposti itsensä muita vähäpätöisemmiksi, mikä voi heikentää osallistumista ja halua vaikuttaa. Tämän vuoksi he tarvitsevat rohkaisua ja kannustusta osallistumiseen. Keskustelujen sisällön täytyy olla nuorille merkityksellistä. Nuorilla on suuri tarve saada keskustella vertaistensa kanssa elämään liittyvistä vaikeuksista ja kokonaisuhyvinvoinnin kannalta tärkeistä kysymyksistä. Yleisiä tuen tarpeita selvittäessä ryhmäkeskustelut toimivat yksilökeskusteluja paremmin ja ne on helpompi toteuttaa. Nuorille esitettäviä kysymyksiä pitää miettiä etukäteen ja pohtia kuinka selittäisi ne selkeästi. Kuitenkaan kaikkea ei voi ennakoida ja suunnitella, joten tarvitaan myös spontaania heittäytymistä ja tilanteenmukaista toimintaa.

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa keskustelujen pohjana käytettiin 3X10D-elämänlaatumittaria. Se antoi käytyihin keskusteluihin selkeän jäsenyyksen, jota nuoret tuntuivat kaipaavan omien ajatustensa suuntaamiseen. Vertaistuen ja kokemusten jakaminen hyvinkin arkaluonteisissa asioissa toimi nuoria voimaannuttavasti.

Tilan pitää olla turvallinen ja ilmapiirin luottamuksellinen. Keskustelutilan on oltava riittävän suuri, rauhallinen, muokattavissa rentoon oleskeluun ja suljettavalla ovelta varustettu. Yksi ohjaajan tehtävistä on muokata tilat sellaisiksi, että niissä on turvallista olla ja keskustella. Alussa on kiinnitettävä erityistä huo-

miota turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen. Kokemusten jakaminen ja syvällisen keskustelun aikaansaaminen vaatii sitä, että nuoret katsovat kokemuksensa arvokkaiksi ja keskustelun arvoisiksi. Nuorille on tärkeää myös välittää tieto keskustelujen seurauksettomuudesta ja luottamuksellisuudesta. Kun nuorten ei tarvitse pelätä sanomaansa, eivätkä he koe heikentävänsä olemassa olevia mahdollisuuksiaan, ovat myös kertomukset todenmukaisempia. Kun keskustelu on vapaata ja ryhmäläiset luottavat toisiinsa, he uskaltavat tuoda esille aitoja kokemuksia ja kertomuksia.

Ryhmätilanteessa on vältettävä valta-asetelmia. Nuoret joutuvat kokemaan vallankäytön kohteena olemista useissa eri palveluissa, joissa viranomainen ikään kuin ylhäältä käsin määrää, mihin tulee osallistua. Jos keskusteluun osallistuminen ei ole täysin vapaaehtoista, nuoret eivät välttämättä kerro esimerkiksi epäkohdista tai kehittämisajatuksistaan, koska pelkäävät seurauksia. Samoin voi käydä, jos nuoret tuntevat olevansa epätasa-arvoisessa asemassa keskustelun vetäjän kanssa. Jos keskusteluja vetää vaikkapa iältään vanhempi viranomainen tai useampia ”virallisessa” asemassa olevia henkilöitä, saadut vastaukset eivät välttämättä ole totuudenmukaisia. Romani- ja maahanmuuttajanuorten kohdalla erityispiirre on, että he kokevat voivansa vaikuttaa paremmin, mikäli keskustelun vetäjällä on asemansa tai virkansa puolesta vaikutusvaltaa. Mikäli toimitaan nuorten ehdoilla, tulisi silloin myös huomioida, että työryhmän olisi hyvä pikemminkin koostua useasta nuoresta ja muutamasta ammattilaisesta kuin toisinpäin. Lisäksi puolueettoman tiedonkerääjän on helpompi saada nuorten todellisia mielipiteitä selville kuin viranomaistahon.

Ryhmäkeskustelujen vetäjältä vaaditaan kykyä asettua nuoren asemaan. Ryhmäkeskustelujen vetäjä on avainasemassa siinä, kuullaanko nuorten todellisia mielipiteitä. Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa hyödynnettiin kokemusasiantuntijuutta. Se mahdollisti sen, että nuoret saattoivat kokea keskustelujen vetäjän ymmärtävän heidän kertomaansa. Samoin näin voitiin vahvistaa luottamusta ja motivoida nuoria kertomaan omia kokemuksiaan. Keskustelujen vetäjän ensisijainen tehtävä oli kuunnella, mutta kuunteleminen vaatii myös vuorovaikutuksellisuutta ja nuorten auttamista refleктоivaan ajatteluun. Keskustelujen vetäjältä vaaditaan empaattisuutta, kykyä asettua nuoren asemaan ja yritystä ymmärtää. Häneltä vaaditaan myös aitoa välittämistä nuorten asioista, jotta nuoret kokevat kokemuksensa ja näkemyksensä arvokkaiksi. Joskus myös omien heikkouksien ja oman inhimillisyyden esille tuominen sekä ammattilaisuuden

vähempi alleviivaus ovat hyviä tapoja edistää luottamusta. Tämä voi auttaa nuorta kokemaan yhdenvertaisuutta ja antaa varmuutta tuoda omia mielipiteitä esiin.

Keskustelut on käytävä selkokielellä. Kommunikaatioon, käytettyyn kieleen ja terminologiaan on kiinnitettävä huomiota. Nuorilla on taitoa ymmärtää laajoja-kokonaisuuksia ja monet ovat kielellisesti lahjakkaita, mutta mikäli keskusteluissa käytetään ammattitermejä eikä asioita avata, voi nuori lamaanua ja tärkeät mielessä olevat asiat jäävät sanomatta. Pahimmillaan koko aiheen hahmottaminen voi olla vaikeaa.

Nuorille tulee kertoa, miten tietoa hyödynnetään. Jos nuorten mielipiteitä kaivataan, nuorilla pitää olla tieto siitä, mitä tiedolla tehdään. Monella nuorella on kokemus, että heidän näkemyksiään ja ehdotuksiaan on kysytty, mutta todellisuudessa asia ei ole edennyt ja mitään ei tapahdu. Ei riitä pelkästään sen painottaminen nuorille, että juuri heidän ajatuksensa ovat tärkeitä ja että palautetta oikeasti hyödynnetään palvelujen kehittämisessä, vaan tietojen kerääjän on kyettävä esittämään konkretiaa siitä, mitä vastauksilla oikeasti tehdään. Olisi tärkeää välittää nuorille myös tieto siitä, miten konkreettisesti vaikutetaan asioihin, valitsemiin rakenteisiin ja palveluihin. Nuorille ei tulisi jäädä tunnetta, että heidän vastauksensa vain valuvat hukkaan. Parasta olisi, jos nuorten näkemykset saataisiin näkyvämmiin julkiseen keskusteluun. Kuitenkin erityisesti arkojen aiheiden ollessa kyseessä, täytyy huolehtia nuorten anonymiteetin säilymisestä.

TULOKSET

Taulukossa 1 on esitetty koonti neljän kaupungin nuorten aikuisten kanssa käydystä keskusteluista. Taulukossa kerrotaan, millaisissa asioissa nuoret kokevat tarvitsevänsä tukea sekä minkälainen tuki heidän mielestään olisi toivottua. Tukitarpeet on jaoteltu 3X10D-elämäntilannemittarin mukaisten hyvinvoinnin osa-alueiden mukaan.

Taulukko 1. Nuorten tuen tarpeet ja toivottu tuki 10 hyvinvoinnin osa-alueelle.

Millaisissa asioissa tukea tarvitaan? Millaisia ongelmia on?	Mistä tarvitsisi tukea?	Mikä auttaisi eniten?
TERVEYDENTILA		
<p>Palveluihin liittyvät seikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • löytäminen, jonotusajat, henkilökunnan välinpitämättömyys ja vähätteleminen, ammattitaidottomuus, kulttuurisensitiivisyys ja monikulttuurisuus, gynekologien sukupuoli, liian vähän aikaa kohdata kokonaisvaltaisesti, leimautuminen <p>Mielenterveyteen liittyvät seikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • mielenterveyden ongelmat, lääkitseminen, syömishäiriöt, ehkäisy (häpeä), liian myöhään palveluihin, vaihtuva henkilöstö <p>Muut seikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • ravitsemus ja itsekuri • epäluulot ja erilaiset huolet, pitkään jatkuneet fyysiset oireet 	<p>Ammattilaiset</p> <ul style="list-style-type: none"> • terveydenhuolto, neuvola • sosiaalityö <p>Muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • lähiaikuiset • ystävät • järjestöt • koulu (opetus) <p>Tuen muodot</p> <ul style="list-style-type: none"> • tuki kasvotusten keskustellen • vanhempien kasvatus: aina voi pyytää apua • vertaistuki • varhainen (mielenterveyden) tuki • chatti / puhelin (palveluohjaus, asiantunteva henkilö), josta samalla varata ajat eri palveluihin ja reseptit yms. 	<p>Palvelut</p> <ul style="list-style-type: none"> • osallistavat palvelut, mielipiteiden kuuntelu, räätälöity hoito, ongelmien tosissaan ottaminen, läsnäolo, ihmiskontakti, inhimillinen ja ymmärtäväinen palvelu, motivoituneet työntekijät, ei pompottelua eri palveluiden välillä, hyvä palveluohjaus, tietojensiirron helpottaminen, jatkotutkimuksiin nopeammin, terveyskartoitus, intiimiasioden kasvatus ja ehkäisy tietous, kotiin vietävät palvelut <p>Matalan kynnyksen paikat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mielenterveyteen liittyvät asiat • mielen hyvinvointi • huumeet • syömishäiriöt • oma rauhallinen paikka nuorille <p>Muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikuntaa lisää • yhteiskunnallinen markkinointi niin, että hakeudutaan saamaan tukea mahdollisimman aikaisin

Diak

Millaisissa asioissa tukea tarvitaan? Millaisia ongelmia on?	Mistä tarvitsisi tukea?	Mikä auttaisi eniten?
<p>PERHE</p>		
<p>Vuorovaikutusongelmat</p> <ul style="list-style-type: none"> • riidat, välinpitämättömyys, puhumattomuus • kilpailu, lasten vertailu <p>Vanhempien ongelmat</p> <ul style="list-style-type: none"> • vanhempien alkoholinkäyttö • perheen yhteisen näkökulman puute <p>Muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • perheettömyys, ei ole vanhempia • lasten harrastukset liian kalliita • lastensuojelu tulee mukaan, vaikka kevyemmällä selvittäisiin • itsenäistymisen tuki 	<p>Ammattilaiset</p> <ul style="list-style-type: none"> • sosiaalipalvelut • koulun viranomaiset <p>Muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • turvallinen aikuinen <p>Tuen muodot</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasvokkain, henkilökohtaisesti • nettisivut • interventio ja luokse tuleminen • chatti, puhelin, 24/7 	<ul style="list-style-type: none"> • koko perheelle varhaista tukea, eritoten vanhemmille • yhteistä aikaa perheelle • joku ulkopuolinen huomaisi ja ottaisi asiakseen auttaa • asioita ei jätettäisi käsittelemättä, kannustusta ja tukea • motivoituneita ja empaattisia työntekijöitä, jotka eivät vähättelisi ja ottaisivat tosissaan • oma ohjaaja tai yhdyshenkilö • seuraukseton tuki (että uskalletaan turvautua apuun) • taloudellista tukea omilleen muuttamisessa (jos perheessä ongelmia)
<p>TOIMEENTULO</p>		
<p>Rahan riittävyys</p> <ul style="list-style-type: none"> • vaikea ymmärtää, miten toimia • rahankäytön perusteet (miten raha riittää, budjetointi) • keikkatyöt • liikkuminen ja harrastukset kalliita <p>Sosiaaliturva</p> <ul style="list-style-type: none"> • miten asiat toimivat, laskujen maksu • mihin tukiin on oikeutettu • miten ja mistä tukia haetaan • epäoikeudenmukaisuudet (Kela, työttömyyskassa, etuuden laskeminen tiedottamatta) • verokorttiasiat 	<p>Ammattilaiset</p> <ul style="list-style-type: none"> • sosiaalivirasto • vanhemmat • perusopetus <p>Tuen muodot</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasvotusten (tuttu ohjaaja) • budjetin laatiminen yhdessä • rahankäytön opettaminen (oikeudet) • yhteydenotto viranomaisen suunnalta • oikean kassan ja liiton valinta • rahallista apua hetkellisiin ongelmiin • sähköinen palvelu, jossa selkeät ohjeet eri tuista ja tukien hakemisesta • kurssit aiheesta • ilmainen julkinen liikenne nuorille, tukea ajokortin hankintaan haja-asutusalueilla 	<ul style="list-style-type: none"> • yhdessä ohjaajan kanssa tekeminen • suunnittelu ja opettelu • taloudellisen ylijäämän varmistaminen (tulot -pakolliset menot) • rahoituksen selkeys • joku, jolta kysyä apua ja joka auttaa esim. hakemusten täyttämässä • asennekasvatus, mm. kuinka kaikkea ei tarvitse ostaa uutena ja kuinka säästää rahaa käytännössä • menestyneitä ja vaikeuksissa olleita puhumaan realistisesti nuorille rahankäytöstä ja arjen asioista

Millaisissa asioissa tukea tarvitaan? Millaisia ongelmia on?	Mistä tarvitsisi tukea?	Mikä auttaisi eniten?
<p>ASUMINEN</p>		
<p>Asuntoon liittyvät seikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • asunnon löytäminen • asunnon hakeminen, tarpeen perustelu, takaajat tai vuokravakuus, kuinka kallis asunto voi olla • vuokrasopimuksen syntyminen (luottotiedottomat, velkajärjestely, vähemmistöt, nuoria epäillään) • asukkaan oikeudet, kuinka toimia, jos vuokranantajan kanssa haasteita <p>Asumiseen liittyvät seikat</p> <ul style="list-style-type: none"> • asumisen tuet • opastusta askareissa ja käytännön asioissa, millaista on asua yksin • muuttaminen (ensiasuntoon) 	<p>Ammattilaiset</p> <ul style="list-style-type: none"> • sosiaalitoimi • koulu (opetus) • ko. palvelu, esim. asunnonvälittäjä <p>Muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • (sijais)perhe, ystävät • ohjaaja <p>Tuen muodot</p> <ul style="list-style-type: none"> • yksi paikka, josta neuvoja kaikkiin asioihin • kasvokkain • sovellus, digitaalinen • selkokielellä • chatti, josta voisi kysyä lisäapua • check-list asioista, jotka pitää tehdä 	<p>Palvelut</p> <ul style="list-style-type: none"> • palveluiden keskittäminen, pompottelun vähentäminen • kädestä pitäen saatu ohjaus • sosiaalitoimisto • kaupungin asuntotoimisto • muistutuspalvelu, joka muistuttaisi, mitä pitää aina tehdä eri tilanteissa, esim. kun muuttaa omilleen • elämänhallinta opetuksen muodossa, kohdistettuna toiselle asteelle, myös aiemmin <p>Muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • ”nuoruuspakkaus”; eli henkilö täyttäisi hakemuksen / kaavakkeen siitä mitä on tekemässä, mitä tapahtumassa ja sitten hänelle tulisi infopakkaus, jossa kuvien, tiivistelmien ja ohjeiden avulla kerrottu, mitä kaikkea tulee muistaa tehdä ja mitä kaikkea ottaa huomioon • sovellus, josta saisi tietoa ja apua eri tilanteissa, kun klikkaa, niin se jakautuisi eri alakategorioihin tai vaihtoehtoihin ja tilanteisiin (esim. asuminen [Symboli], asumisasiat armeijan aikana [Symboli], tuet jne.) • kolmannen sektorin palvelut • järjestö, joka voisi auttaa etsimään ja saamaan asunnon helpommin, vuokravakuuden takaus • tuttu ihminen

Millaisissa asioissa tukea tarvitaan? Millaisia ongelmia on?	Mistä tarvitsisi tukea?	Mikä auttaisi eniten?
<p>PÄRJÄÄMINEN</p>		
<p>Työelämä</p> <ul style="list-style-type: none"> • tuettu työllistäminen, työpajatoiminta, kuntouttava työtoiminta • palkkatyö, töitä on vaikea saada • työhyvinvointi, työssä jaksaminen, päälliköt eivät "kohtaa" alaisten kanssa ja ottavat kunnian muiden tekemästä työstä, työpajalla ei uskalleta kertoa asioita esimiehelle • oman firman perustaminen (kuka voisi neuvoa) <p>Opiskelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • oikea ammatinvalinta • tutkinnon joustavuus, ei riittävästi tietoa opinnoista ja niiden yksilöllistämistä (ennen kuin hakee kouluun) • ahdistus (koulussa) • epäasianmukainen kohtelu työharjoittelussa, puutteellinen ohjaus • koululla ei käsitystä harjoittelupaikoista • poissaolojen selvittäminen, vaikeus yhdistää työtä ja opiskelua • opettajat eivät auta (vähemmistöt huomioiden), erilaiset oppijat • ohjataan ns. matlapalkkaisille maahanmuuttaja-aloille • koulussa eriarvoisuutta <p>Muu</p> <ul style="list-style-type: none"> • palvelut: epäselvä palvelu, "lappusota", virkailijoiden tietämättömyys muista palveluista, väärin palvelujen tarjoaminen väärään aikaan, mielivaltaiset päätökset <p>Arki</p> <ul style="list-style-type: none"> • jaksaminen • tarkoituksen ja motivaation löytäminen • eri palveluissa asioiminen • ennakkoluuloinen suhtautuminen eri kulttuureita kohtaan • aikuistuminen • suomen kielen oppiminen • apua CV:n tekoon, koulutuspaikan valintaan 	<p>Ammattilaiset</p> <ul style="list-style-type: none"> • koulun henkilökunta, opo, ammatinvalintapsykologi <p>Muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • ohjaaja tai valmentaja <p>Tuen muodot</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasvatusten, henkilökohtaisesti • nopea apu • koulutuspolku jo peruskoulussa, erilaisten oppijoiden huomioiminen • kunnollisen CV:n teko • chatti /puhelin 	<p>Työelämä</p> <ul style="list-style-type: none"> • työpaikka työnantajan jakamisen mukaan • enemmän toimipisteitä esimerkiksi TE-palveluihin • työpaikoille oikeasti luottamukselliset henkilöt, joihin voisi puhua avoimesti myös haastavista asioista • kuntouttavan työtoiminnan tai työkokeilujen paikkojen lisääminen (tutustuminen eri aloihin, työpajat) • pajatoiminta • toimiva luottamusmiestoiminta <p>Opiskelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • itselle sopivan ammatin löytäminen, uravalmentaja • harjoittelut paremmiksi (ohjaus, kohtelu, tavoitteet) • erilaiset suomen kielen kurssit • koulutussuunnittelija, joustavia opintopolkua • intensiivistä tukea (esimerkiksi matematiikassa) • tietoa ja ohjausta koulutuksiin <p>Muu</p> <ul style="list-style-type: none"> • henkilökohtainen tuki, sosiaalinen turvallisuus, tuki aikuistumiseen, luottamussuhde • stressaavien tekijöiden selvittäminen, ei tarvitsisi pelätä epäonnistumista • myös ilta-aikoja eri palveluihin muissakin kuin sähköisessä muodossa • virastojen yhteistyö (kommunikaatio, yhteinen linja päätöksissä) • helposti saavutettavissa oleva tuki, lomakkeet selkosuomella • ohjaamo, opettaja, ohjaaja, kurssi, mentori

Millaisissa asioissa tukea tarvitaan? Millaisia ongelmia on?	Mistä tarvitsisi tukea?	Mikä auttaisi eniten?
<p>ITSENSÄ KEHITTÄMINEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • motivointi • itsensä tunteminen • harrastuksen aloittaminen (myös myöhemmällä iällä), tukeminen (kalleus), kaverien saaminen, lopettaminen (kalleus, motivaatio koska ei enää "kivaa") • ymmärrystä esim. mopoiluharrastukseen • ei ole paikkaa, jossa hengaila • opettelemalla uusia asioita 	<ul style="list-style-type: none"> • sosiaalitoimi • tukihenkilö • tuttu ihminen • rahallinen apu • koulutukset • harrastukset • vertaistuki 	<ul style="list-style-type: none"> • edullisia (ilmaisia joillekin) urheilumahdollisuuksia • motivaatio harrastuksiin, tukea harrastuksiin, ohjaaja • aikaa itsetuntemuksen kehittämiseen • lämmin paikka, jossa vapaaehtoista tekemistä ja hengailua (nuoriso-ohjaaja mukana) • pelaamalla netissä voi myös löytää ystäviä ja sitä tulisi hyödyntää paremmin kanavana
<p>ITSETUNTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • kiusaaminen, kaltoinkohtelu (heijastuu kauas eteenpäin) • luottamus muihin • epävarmuus • yhteiskunnan asettamat paineet • mielikuvien ja ongelmien käsittely vaikeaa • konfliktitilanteet koulussa • itsetunto heikko, kun kokee olevansa erilainen, vähemmistöihin kohdistuvat ennakkoluulot 	<ul style="list-style-type: none"> • tukea ei mielletä viranomaisten alueeksi • perhe • ystävät • koulu (kuraattori, opettaja, muu aikuinen) • vertaistuki 	<p>Yksilö</p> <ul style="list-style-type: none"> • henkilön tunteminen on kaikista tärkeintä • joku kehuu, positiivinen palaute • se että ongelmasta voisi kertoa, eikä se pahentaisi tilannetta • kaikille mahdollisuus harastaa jotakin • saamalla elämyksiä, onnistumalla, työpaikalla rohkaisuja <p>Muut</p> <ul style="list-style-type: none"> • vertaistukitoiminta, kaverien tapaaminen • ongelmien ratkaisu tulisi viedä loppuun asti ja seurata sitä • osallistuminen (yhteiskunnallisiin asioihin) • kiusaamiseen puuttuminen yhteisössä (asenne)

Diak

Millaisissa asioissa tukea tarvitaan? Millaisia ongelmia on?	Mistä tarvitsisi tukea?	Mikä auttaisi eniten?
YSTÄVÄT		
<ul style="list-style-type: none"> • uusien ystävyysuhteiden solmiminen vaikeaa (pääsy tilanteisiin, joissa voi tavata muita) • henkisten voimavarojen kohentaminen, tarvitaan rohkaisua • ei ole ystäviä (eri kulttuuri), tarvitaan enemmän ystäviä valtaväestöstä • jakaminen eri ryhmiin koulussa (maahanmuuttaja vai kantasuomalainen) • jännitteitä ja kiusaamista • ei ole paikkoja, missä tavata (samoin ajattelevia) ihmisiä, kohtaamispaikka (eri kulttuurit) • tapaamispaikka erikseen vähemmistöille 	<ul style="list-style-type: none"> • koulut, työpaikat • aikuiset, jotka antavat "mallia" • harrastukset <p>Tuen muodot</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasvokkain • vertaistukiryhmät • digitaaliset ryhmät 	<ul style="list-style-type: none"> • yksinäisyyden syiden selvittäminen (maine, pienet asiat, ulkonäkö, muoto) • itsetunnon vahvistaminen, rohkeus ylittää itsensä • paikka, missä tutustuu uusiin ihmisiin, oleskelutiloja • harrastukset, kurssit, toimintaa yksinäisille nuorille, missä voisi tavata ja saada kavereita • integroitu koulu (ei erityisryhmiä) ainakin osin • löytää muita samassa tilanteessa olevia nuoria
VAIKEUKSIEN VOITTAMINEN		
<ul style="list-style-type: none"> • ammatinvalintakysymykset • elämän kriisitilanteet, omaisen menettäminen • tukiverkoston puute, osaisi hakea tukea, "yksinäin pitää raivata tietä" • muiden suhtautuminen (ennakkoluulot) syövät kykyä, yhteisö tai palvelu puristaa tiettyyn muottiin • tunne ulkopuolisuudesta • päihde- ja mielenterveysongelmat vaikeuttavat • parisuhdeongelmat • voimattomuus viedä asiaansa eteenpäin • palveluissa aikaa muutokselle liian vähän (kärsimättömyyttä) • itsensä tunteminen heikkoa 	<ul style="list-style-type: none"> • koulu, ongelmien käsittelyn taitoa • palvelut, joiden piirissä joo on • ydinperhe • perhetuttu • vaihtelovollinen ihminen • tukiverkosto • tukihenkilö, mentori (rento ote) 	<ul style="list-style-type: none"> • puhuminen välittävälle ihmiselle • ryhmäkeskustelut • vanhempien kouluttaminen (kasvattajina) • anonyymipalvelu, jonne voisi soittaa • elämänkriiseille suunnattu yritys, matalan kynnyksen kriisipalvelu • kunnollinen ohjaus ja tuki

Millaisissa asioissa tukea tarvitaan? Millaisia ongelmia on?	Mistä tarvitsisi tukea?	Mikä auttaisi eniten?
ELÄMÄ KOKONAISUUTENA		
<ul style="list-style-type: none"> • talous • itsetunto • henkinen jaksaminen • ystävien puuttuminen • virastoissa asioiminen • NEET-nuoriin ei oteta yhteyttä: "mitä kuuluu" • elämänhallinnan kysymykset, päivittäinen tekeminen / tekemättömyys • uskonnon, kulttuurin vapaus • juurettomuus, kotoutumattomuus 	<ul style="list-style-type: none"> • koulu tai työpaikka • perhe ja ystävät • keskusteluryhmät • matalan kynnyksen paikat • ohjaajat • "ylempänä oleva gurutaho" • henkilökohtainen apu • yhteiskunnassa hyväksyvä ilmapiiri kaikkia kohtaan 	<ul style="list-style-type: none"> • tulevaisuuden suunnitelman tekeminen • tuki nivelvaiheissa • byrokratian vähentäminen, ihmisuhteet keskeisiä • inhimillinen kohtaaminen • käsikirja elämästä: "Jos tuntuu tältä, niin mene tuonne" • aikuisia, jotka neuvoisivat inhimillisesti eri asioissa (ei hiillostamista), vanhempien kasvatus tai neuvot • työttömille erilaisia työpajatoimintoja • pidettäisiin huolta, otettaisiin koppi (ei vain kaverit) • ohjaaja tai mentori, rinnalla kuljija, vertaistuki, tieto siitä, että ei ole asiansa kanssa yksin

Nuorten tuen tarpeet ovat moninaisia. Tuen tarpeet menevät 3X10D-elämäntilannemittarin osa-alueittain ristiin ja usein tuen tarpeita ilmenee monella eri elämän osa-alueella. Tuen tarpeiden jaottelu 10 hyvinvoinnin osa-alueeseen jäsentää kuitenkin tarvittavaa tukea. Seuraavassa käydään tarkemmin läpi nuorten tuen tarpeita elämänalueittain.

TERVEYS

Terveysasioissa korostuvat palveluihin liittyvät seikat sekä mielenterveysasiat. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen ovat suurimmat haasteet nuorille terveydentilan ongelmassa ja joskus pettymykset koetaan niin raskaina, että asioista ei enää koeta kannattavan puhua. Kokemukset välinpitämättömyydestä ja vähättelystä terveyspalveluissa ovat yleisiä. Nuoret kokevat auttajan roolissa olevan ammattilaisen epäpätevänä, ja keskusteluissa toistuvat kokemukset välinpitämättömyydestä, huonosta kohtelusta, ongelman tai mielipiteen sivuuttamisesta, kliinisesti väärästä hoidosta, palveluohjauksen puutteesta ja pompottelusta. Jonot eri palveluihin koetaan todella pitkiksi, ja aika palveluun hakeutumisesta avun saamiseen kestää nuorten mielestä liian kauan.

Yleinen ongelma nuorten palveluissa on, että vastuu avun tarpeen tunnistamisesta ja avun hakemisesta jää nuorelle itselleen. Avun hakeminen, esimerkiksi lääkäriin hakeutuminen, voi olla pitkän pohdinnan ja korkean kynnyksen takana. Tällöin ammattilaisen paneutumattomuus nuoren ongelmiin nähdään helposti terveydenhuollon välinpitämättömyytenä, ja nuori ei tunne saavansa sitä apua, jota lähti hakemaan. Tämä johtaa helposti palvelupolun katkeamiseen ja nuoren lannistumiseen. Apua tulisikin saada nopeasti silloin, kun sitä on lähdetty hakemaan. Nuorilla on kokemuksia myös luukuttamisesta ja pompottelusta eri ammattilaisten välillä. Nuoret ovat sitä mieltä, että tarvittavan avun saamista auttaisi tietojen helpompi siirtyminen.

Erityisesti mielenterveys ja mielenterveysongelmat korostuvat nuorten keskusteluissa. Apua ja tukea kaivataan erityisesti ahdistukseen ja masennukseen. Suurella osalla nuorista on myös omakohtaista kokemusta mielenterveyteen liittyvistä palveluista. Mielenterveyden ongelmista ei nuorten mukaan yleensä välitetä kunnallisessa terveydenhuollossa. Lääkärit voivat olla nopeita ohjaamaan muihin palveluihin tai määräämään lääkitystä keskustelematta sen kummemmin asiasta. Nuorten mielestä yksityisen terveydenhuollon palveluissa potilas otetaan vastaan avoimemmin ja ymmärtäväisemmin. Palvelua yksityisellä puolella kuvaillaan perusteellisemmaksi ja asiakaslähtöisemmäksi. Fyysisissä terveydentilan asioissa palvelu kunnallisella puolella koetaan toimivaksi, joskin ajoittain hitaaksi. Psykkinen hoito ja erikoisemmat terveydentilan ongelmat kuitenkin tuottavat vaikeuksia kunnallisella puolella ja nuoret luonnehtivat erityisesti mielenterveyspalveluihin pääsemistä vaikeaksi.

Leimautumisen pelko vähentää nuorten tuen ja avun hakemista. Joskus ei haluta antaa kuvaa, että on sairas tai tarvitsee apua, sillä sen pelätään aiheuttavan seuraamuksia hoidollisesti. Tämä näkyy yleisimmin hyvän terveydentilan liioitteluna ja ongelmien kertomatta jättämisinä. Nuoret kuvailevat, että mielentilassa, jossa henkiset voimavarat eivät riitä normaaliin aktiivisuuteen, voi tyytyä olotilaansa niin pitkään, että on aivan pakko mennä hoitoon.

Nuoret nostavat inhimillisyyden, ihmiskontaktin ja empatiakyvyn päällimmäisiksi kysyttäessä kokemuksia ja kriteereitä hyvästä palvelusta. Nuorten mielestä ammattilaisilla pitäisi olla tarpeeksi aikaa kohdata nuori kokonaisvaltaisesti. Erityisesti maahanmuuttaja- ja romaninuoret toivovat ammattilaisilta enemmän kulttuurisensitiivisyyttä.

Nuorten mielestä tukea tulisi saada kasvokkain ja tuen piiriin tulisi päästä helposti. Mielenterveyteen liittyville asioille toivotaan omaa matalan kynnyksen yksikköä, jonne oikeasti olisi helppo mennä. Palveluihin ohjauksen toivotaan olevan

nopeaa ja eri palveluiden välisen pompottelun täytyisi vähentyä. Turhautumista aiheuttaa myös se, jos joutuu kertomaan asiansa alusta alkaen moneen kertaan eri henkilöille. Ohjaamo-tyyppistä palvelun tarjontaa pidetään enimmäkseen hyvänä. Kuitenkin toivotaan, että mielenterveyteen liittyvää tietoa, ohjausta ja tukea olisi koko ajan saatavilla.

Nuorten ehdotuksia mielenterveyspalvelujen parempaan saavutettavuuteen ovat esimerkiksi matalan kynnyksen neuvontapuhelinpalvelu. Nuorten mielestä olisi myös hyvä, jos terveys- tai hyvinvointikeskuksessa olisi eri palveluille omat tilat, esimerkiksi mielenterveyspalveluille omansa, huumeidenkäyttäjille omansa jne. Nuoret toivovat saavansa tukea henkilökohtaisesti ja kasvotusten. Ensisijaisesti apua terveystarkastuksiin toivotaan saatavan terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattilaisilta. Sen lisäksi apua toivotaan lähiaikuisilta, ystäviltä ja järjestöiltä. Koululta nuoret toivovat erilaisten mielenterveyteen liittyvien asioiden, mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden ongelmien käsittelyä osana peruskoulun normaalia opetusta. Nuoret toivovat myös paitsi tietoa siitä, miten pitää huolta fyysisestä terveydestään, mutta myös tietoa siitä, miten pitää huolta psyykkisestä terveydestään. Alkoholin käyttö ja huumeet ovat nuorten mielestä seuraus jostain muusta vaikeudesta. Ne kuitenkin lisäävät huonoa oloa sekä taloudellista ahdinkoa. Myös tuetun asumisen lisäämistä toivotaan.

Nuorten mielestä asenteet ja kasvatusta vaikuttavat paljon siihen, miten suhtautuu avun hakemiseen tai vastaanottamiseen. Nuorten mielestä pitäisi saada kasvatusta siihen, että aina voi pyytää apua ja avun hakeminen ei ole heikkouden merkki. Näin avun hakemista ei lykättäisi niin pitkään. Nuoret kokevat, että erityisesti mielenterveyspalveluita käyttävät leimaantuvat edelleen.

”Kouluterveydenhoitajasta ei mitään hyötyä – itse kyllä hakeudun suoraan lääkäriin, jos tarve.”

”Mielellään en menisi puhumaan esimerkiksi mielenterveysasioissa mm. lääkärille tai muulle. Tulee olo, että he heti arvioivat ja analysoivat. Jos tarpeeksi suuri tarve niin tulisi kai mentyä. Mieluiten olisi sama henkilö koko ajan.”

”Nykyään ymmärtää oman terveyden tärkeyden ihan eri tavalla. Välillä pohtii, että olisiko pitänyt jo aiemmin kiinnittää huomiota.”

”Itselle ollut aika helppoa hakeutua mm. juttelemaan stressistä opintopsykologin kanssa ja käydä lääkärissä silloin kun jokin vaivaa. Tosin itsellä varmasti vaikutusta sillä että aiemmin on ylittänyt juuri sen avun hakemisen kynnyksen.”

Romani- ja maahanmuuttajanuorten erityistarpeet

Romaninuoret kokevat, että heillä ja lääkäreillä on usein välissään kielimuuri eli romanit eivät aina ymmärrä lääkärin puhetta. Romaninuoret tarvitsisivat tukea ehkäisyasioissa ja kasvatusta intiimiasioissa, koska nämä ovat häpeällisiä asioita, joista romanikulttuurissa ei puhuta. Romaninuurilla on myös pelko puhua terveydenhuollon ammattilaisille, koska he pelkäävät asioiden joutuvan vanhempien tietoon. Romaninuoret ajattelevat, että terveydenhuollon ammattilaisten parempi kulttuuritietous ja kulttuurisensitiivisyysosaaminen auttaisivat. Romanikulttuurissa ei myöskään juuri puhuta mielenterveysasioista. Nuorten mielestä romanikulttuurissa vähätellään mielenterveysongelmia ja pelätään leimautumista. Heidän mielestään varhainen mielenterveyden tuki ja asioista puhuminen auttaisivat. Maahanmuuttajanuorten ongelmat olivat hyvin samankaltaisia. Usein mielenterveyteen liittyvät asiat ovat tabuja ja kielimuurin sekä kulttuurierojen vuoksi maahanmuuttajanuoret kokevat kohtaamattomuutta ja vähättelyä terveydenhuollon ammattilaisten taholta.

PERHE

Perheestä puhuttaessa yleiseksi teemaksi nousee vanhempien tukeminen. Nuoret toivovat, että perheille olisi tarjolla tukea muutenkin kuin vain akuuttitilanteissa:

”Pitääkö aina tapahtua jotain, että apua voi saada?”

Perheeseen liittyen tuen tarpeita nähdään erilaisissa vuorovaikutusongelmissa, kuten perheen sisäisen kommunikaation ja riitatilanteiden opettelussa. Tukea tarvittaisiin siihen, miten perheen sisäistä sekä vanhempien ja nuoren välistä keskusteluyhteyttä voitaisiin ylläpitää ja parantaa. Nuoret kaipaavat ulkopuolista tukea esimerkiksi vanhempien välinpitämättömyyteen ja lasten epätasapuoliseen kohteluun perheen sisällä. Nuoret puhuvat myös perheen yhteisen näkökulman puutteesta.

”Olisi joku ulkopuolinen, joka ikään kuin oikoisi perheen sisäisiä asioita.”

Myös perheiden mielenterveys- tai päihdeongelmissa kaivattaisiin nuorten mielestä vahvempaa tukea koko perheelle. Vanhempien puutteelliseen toimintaan tulisi puuttua tarpeeksi ajoissa, ja nuorten mielestä vanhemmat tarvitsisivat valmennusta ja tukea kasvatusasioissa. Ydinperhe ja lähisukulaiset ovat tärkeä osa nuoren tukiverkostoa, joten riittävän tuen takaaminen näiltä ihmisiltä tulisi jossain määrin varmistaa. Jälkihuollon asiakkaista lähes kaikki kokevat luottamusongelmia, ja he pohtivat, että se on seurausta rikkonaisista väleistä ydinperheeseen. Nuorten tuen tarvetta vähentää selkeästi, jos lähipiirissä on aina ollut hyvä tuki ja jos itse on ollut aina joko opiskelemissa tai työssä. Toisaalta tällöin muun avun hakemisen kynnyks saattaa kasvaa.

Perheissä on siis monenlaisia tuen tarpeita, jotka eivät ole akuutteja ja joihin tällä hetkellä ei ole selkeää tukea tarjolla. Lastenneuvolassa näitä asioita saatetaan käsitellä, mutta lasten kasvaessa kouluikään koko perheen tuki unohtuu.

Muita perheeseen liittyviä tuen tarpeita ovat nuorten mielestä perheettömyys tai se, että ei ole vanhempia. Erityisesti tällöin kaivataan vahvempaa itsenäistymisen tukea. Hankalana koetaan myös lastensuojelun mukaan tuleminen, vaikka nuorten mielestä voitaisiin selvittää kevyemmällä tuella. Nuoren puuttuva tuki mielletään usein vanhempien neuvottomuudeksi sekä varhaisen tuen puutteeksi, mutta välttämättä ei huomata, että ongelmat saattavat aiheutua tai pitkittyä myös palveluiden toimimattomuuden tai vääranlaisen toiminnan vuoksi. Perheeseen liittyen myös lasten harrastusten kalleus nousi keskusteluissa esiin.

Nuoret miettivät esimerkiksi jonkinlaista puhelin- tai chati-palvelua, johon voisi ottaa yhteyttä tilanteessa kuin tilanteessa ja joka olisi aina auki. Voisi olla myös oma ohjaaja tai yhdyshenkilö, joka antaisi apua ja osaisi ohjata kunnolla eri palveluiden piiriin. Nuorten mielestä tarvittaisiin myös seurauksetonta tukea.

”Sellaista, että uskalletaan pyytää apua ilman pelkoa esimerkiksi huostaanotosta.”

Romaninuorten perheellistyminen tapahtuu aikaisin verrattuna valtaväestön nuoriin. Usein perheellistyminen tulee ennen kouluttautumista ja kouluttautuminen tapahtuu vasta myöhemmin. Romaninuorille perhe tulee aina ykkösenä, ja he toivovat, että tämä huomioitaisiin myös palveluissa.

TOIMEENTULO

Nuorten mielestä itsenäistymistä tuetaan Suomessa hyvin, mutta se alustetaan huonosti, ja tiedotus sekä opetus tarvittavista taidoista on vähäistä. Toimeentuloa koskevissa asioissa keskustelussa korostuvat nuorten kokemukset ja mielipiteet siitä, että erilaiset tukiin, etuuksiin ja niiden hakemiseen liittyvät asiat ovat sekavia ja epäselviä. Esimerkiksi sähköiset tukihakemukset ovat niin vaikeaselkoisia, että nuoret eivät välttämättä ymmärrä, miten ne tulisi täyttää tai mitä asioita tuoda missäkin kohdassa esiin. Myös sähköiset ohjeet ovat puutteellisia.

Toiveena on esimerkiksi jonkinlainen sähköinen palvelu, jossa olisi selkeästi kerrottu eri etuuksista ja tuista ja jossa olisi selkeästi ja perusteellisesti ohjeistettu erilaisten hakemusten täyttämässä. Nuoret toivovat myös sellaista palvelua, jossa saisi johonkin henkilöön yhteyden mahdollisimman nopeasti, ja tämä osaisi auttaa heti hakemuksessa eteenpäin. Tukihakemusten päätöksiä täytyy kuitenkin odottaa, joten olisi tärkeää, että hakemusten teko ja niiden lähettäminen sujuisivat mahdollisimman helposti ja nopeasti. Monen asioita helpottaisi, mikäli vastauksen voisi saada mahdollisimman nopeasti ja vaivattomasti.

Nuoret ovat hyvin perillä siitä, miten he käyttävät rahaa. Osa nuorista kuvailee elävänsä kuukaudessa mieluummin kaksi viikkoa leveästi ja kaksi viikkoa köyhästi, kuin että pitäisivät jatkuvasti tiukkaa kuria. Nuoret toivovat kuitenkin, että heitä opetettaisiin käyttämään rahaa. Nuoret kokevat raha-asiat hyvin henkilökohtaisiksi, eivätkä mielellään asioi chateissa tai edes talousneuvojien kanssa. Nettipalvelujen ongelma on niiden kasvottomuus ja epätietoisuus siitä, keskusteleeko luotettavan ihmisen kanssa. Osa kokee Googlen ja anonyymit keskustelualustat hyväksi tiedon saamisen väyläksi, kun näkee, että muutkin miettivät samaa asiaa.

Nuoret näkevät tärkeäksi, että ennen elämän nivelvaiheita (esimerkiksi siirtymässä peruskoulusta jatko-opintoihin) käytäisiin kouluissa läpi, mitä on aikuisen elämä ja mitä vastuita sekä askareita siihen kuuluu. Opeteltaisiin henkilökohtaista taloutta ja asumiseen liittyviä asioita. Nuorten mielestä nykyisin nämä asiat jäävät kokonaan käsittelemättä. Lukioon ja ammattikouluun toivotaan tehokkaampaa ja kohdennetumpaa rahankäytön ja talouden opetusta.

Suurin apu nuorille olisi valmiiksi tutusta tukihenkilöstä, jonka kanssa voisi käydä läpi raha-asiat; miten henkilökohtainen talous toimii, miten maksaa laskut, mitä tukia voi hakea ja miten saada raha riittämään. Nuoret kokevat, että vähätuloisena talous on stressitekijä, joka hidastaa toipumista tai kuntoutusta ja niin edelleen siirtymistä seuraavaan elämänvaiheeseen. Koska taloudelliset tilanteet

ovat hyvin yksilöllisiä, koetaan yhden sääntöjärjestelmän soveltaminen kaikkiin elämäntilanteisiin rajoittavana. Parhaimpina kokemuksina pidetään sosiaalitoimen kanssa asiointia, koska siellä pääsee useimmiten asioimaan ihmisen kanssa sekä selittämään oman tilanteensa ja miksi tarvitsee tukea. Siirtolaisena maahan tulleen kokemus oli, että jos saapuu maahan pakolaisena, niin saa ohjausta talouteen liittyvissä asioissa ja ympärillä on tahoja, jotka neuvovat. Jos on kuitenkin tullut suhteellisen hyvistä oloista siirtolaisena, niin silloin ei saa minkäänlaista ohjausta. Useassa teemassa, kuten tässäkin, nousee merkittäväksi seikaksi henkilökohtaisen avun ja ohjauksen tarve. Toivotaan henkilöä, jonka olisi mahdollista heti siinä hetkessä vastata epäselviin asioihin ja ohjeistaa epäselvissä kohdissa esimerkiksi hakemusta täyttäessä.

”Talous- ja raha-asioista pitäisi alkaa puhumaan koulussa heti kun aloitetaan oppimaan matematiikkaa. Olisi mukana elämässä koko ajan. Voisi unohtaa sellaisen turhan omenoiden ja matkojen laskeskelun.”

”Kun ihminen muuttaa ensimmäistä kertaa yksin asumaan, niin lähetettäisiin esim. kunnalta kirje, että hei, apua näissä ja näissä asioissa saat täältä sekä täältä. Sellainen, joka esim. kohdistuisi paremmin juuri nuorille ja jossa neuvottaisiin asumisen käytännöistä – olisi vaikka puhelinnumero johonkin neuvontaan tai internet-sivuille.”

”Tilaisuuksia jotka suunnattu juuri tietyn ikäisille. Siellä pitäisi olla erilaisia tyyppejä puhumassa. Puhuttaisiin talouden hallinnasta ja käytännön asioista. Menestyneitä ihmisiä ja tavallisia tallaajia, jotka yhdessä rakentaa konsepteja, joissa autetaan ja tuetaan ihmisiä.”

”Millaista on asua yksin – ei oo välttämättä ketään, joka olisi tukemassa tai katsomassa perään. Onko oikeasti valmis yksinasumiseen? Sitä ei oikein missään neuvota tai opeteta. Vanhemmilta se kaikki neuvo tulee. Kun muuttaa, niin tulee ymmärrys siitä miten paljon rahaa menee kaikkeen.”

”Marttaliitolla on ainakin paljon neuvoja ja ohjeita vissiin ihan kaikkeen asumiseen ja käytännön juttuihin sekä talouden hallintaan. Mutta en ehkä kehittäisi nuorena mennä selailemaan edes koko sivuja tai soittamaan. Pitäisi olla joku nuorekas ja kutsuvampi sivusto semmoiseen.”

ASUMINEN

Asumisasiossa on paljon yhtäläisyyksiä talouteen, ja keskusteluissa tulee esille samankaltaisia asioita kuin raha-asioissa. Nuoret kokevat, että heillä ei ylipäätään ole riittävästi tietoa asumiseen liittyvistä asioista. Nuoret kokevat tukijärjestelmän epäselvänä ja tuntevat huonosti oikeuksiaan sekä mahdollisuuksiaan erilaisiin tukiin.

Asumiseen liittyvissä asioissa nuoret kokevat tarvitsevansa tukea erilaisten asumiseen liittyvien hakemusten täyttämässä ja erilaisten asumiseen liittyvien tukien hakemisessa. Tukea ja ohjausta kaivataan myös siihen, mitä kaikkea pitää ottaa huomioon, kun esimerkiksi muuttaa ensi kertaa omilleen. Apua toivotaan saatavan jostain yhdestä paikasta sekä kasvokkain että sähköisessä muodossa.

Nuorille pitäisi olla enemmän tukea ja tietoa siitä, mistä saa asuntoja, miten niitä haetaan ja miten erityisasumismuotojen kanssa menetellään. Netissä on olemassa esimerkiksi Nuorisoasuntoliiton kokoama tietopaketti asunnon hankkimiseen, muuttamiseen ja asumiseen liittyvistä asioista, mutta se ei ainakaan käytyjen keskustelujen perusteella ole tavoittanut nuoria, eikä sen olemassaolosta tiedetä. Tietopaketteihin kaivataan selkeämpää sisältöä ja muuta kuin vain laajoja tekstikokonaisuuksia. Tulisi myös muistaa, että kaikille sähköinen palvelu ei ole paras mahdollinen, eivätkä kaikki koe sitä omakseen, eikä se kykene auttamaan kaikissa kysymyksissä. Tarvittaisiin siis myös helposti saatavilla olevaa, selkeää palvelua kasvokkain.

Keskusteluissa auttaviksi palveluiksi ideoitiin muun muassa henkilökohtaisesti sopivaan tilanteeseen muodostettua selkeää ja konkreettista tietopakettia, jossa olisi kerrottu esimerkiksi mitä kaikkea tulee ottaa huomioon. Voisi esimerkiksi olla olemassa jonkinlainen tarkastuslista kaikista niistä asioista, jotka pitää huomioida muuttaessa. Nuoret keskustelivat, että myös jonkinlainen tietoa ja ohjeistusta sisältävä sovellus voisi olla hyvä. Yhtenä ideana nousi myös eräänlainen muistutuspalvelu, joka aina eri tilanteissa muistuttaisi, mitä pitää tehdä.

Nuoret myös ideoivat ”nuoruuspakkausta”. Nuorelle lähetettäisiin infopakkaus, jossa kuvien, tiivistelmien ja ohjeiden avulla olisi kerrottu, mitä kaikkea tulee muistaa tehdä ja mitä kaikkea ottaa huomioon. Tämä voisi olla yhteiskunnan kädenojennus ja positiivinen yhteydenotto aikuistuville nuorille. Mukaan voisi liittää tietoa eri palveluista.

Monella nuorella on myös ongelma vuokravakuuksien kanssa ja esimerkiksi luottotiedottomana asunnon hankinta mielletään erittäin vaikeaksi. Nuoret ovat

sitä mieltä, että ihminen leimataan tietynlaiseksi yhden virheen vuoksi, eikä luottotietojen menettäneen perusteluilla tai kunnollisella asumishistorialla ole osaa asunnonhaussa. Romani- ja maahanmuuttajanuoret kertovat monista syrjintäkokemuksista asunnonhakutilanteissa. Voisiko vaikka kolmas sektori vastata näihin tarpeisiin?

PÄRJÄÄMINEN (OPISKELU JA TYÖ)

Pärjäämiseen liittyvissä asioista puhuttaessa keskustelu liikkui erilaisissa kouluun, opiskeluun, työhön ja työttömyyteen liittyvissä teemoissa. Erityisesti puhuttavat työntekijöiden vähyyks ja ammattitaidottomuus joissakin palveluissa, hankalasti saatavilla olevat palvelut ja ajoittain huonot aukioloajat. Eri palveluissa nuoria turhauttaa se, että joutuu kertomaan samat asiat moneen kertaan ja aina eri työntekijälle, eivätkä ohjeistukset ja päätökset ole yhteneväisiä ja toisinaan ne ovat nuorten mielestä myös mielivaltaisia. Keskustelijat nostivat esiin kokemuksen, että tuntuu kuin pitäisi olla asiantuntija, että osaisi hoitaa omat asiansa.

Nuoret toivovat lisää tietoa eri opinnoista ja niiden yksilöllisemmästä suorittamisesta jo varhaisemmassa vaiheessa ennen koulutukseen hakeutumista, jo siinä vaiheessa, kun nuori pohtii erilaisia vaihtoehtoja.

Osa nuorista epäilee omaa jaksamistaan opintojen tai työn parissa. Itse opiskelua tai työtä ei varsinaisesti pidetä huolenaiheena, mutta niiden joustavuuden puute tai muiden asioiden huonolla tolalla oleminen monimutkaistaa asioita. Osa nuorista kokeekin työelämään tai opiskelemaan siirtymisen ensisijaisesti resursikysymyksenä. Esimerkiksi pajatoiminta mukautuu jaksamisen tasoon ja töissä voi olla viikossa joustavasti niin monta päivää kuin itse kokee mahdolliseksi. Vastaavanlainen joustavuus puuttuu palkkatyöstä sekä päiväopiskelusta ja tämän vuoksi eteenpäin siirtyminen koetaan pelottavana. Nuorten mielestä jaksaminen on ensisijaisesti henkistä, mutta sillä on myös fyysinen ulottuvuus. Hyvät yöunet, selkeä päivärytmi, velvollisuuksien ja vapaa-ajan sopiva tasapaino sekä terveelliset elämäntavat luovat rytmitystä päiville, mikä kohentaa jaksamista verrattuna vain kotona olemiseen. Näiden noudattaminen vaatii tahtoa ja henkisiä voimavaroja silloin kun tuntuu, että joutuu ponnistelemaan ja elämään mukavuusalueensa ulkopuolella.

Joidenkin nuorten mielestä nuorten on vaikea päästä takaisin opintojen pariin, jos taustalla on mielenterveyden ongelmia. Esimerkiksi lukio koetaan sosiaalisesti kuluttavana silloin, jos luokalla ei ole entuudestaan tuttuja. Myös jos on tarvetta

vaikkapa intensiiviselle tukiopetukselle, mielenterveysongelmat saavat sen tuntuun myös itsetunnolle raskaana. Nuoret kokevat, että heidän elämäntilanteeseensa sopivaa opiskelumuotoa ei välttämättä tueta. Joskus päiväopiskelu on ainoa opiskelumuoto, mikä sopii nuorelle. Päiväopiskelua korvaavaa opiskelumuotoa ei koeta löytyvän, sillä ainoastaan päiväopiskelu katsotaan päätoimiseksi opiskeluksi, mikä taas vaikuttaa toimeentuloon.

Kuntouttavan työtoiminnan paikkoja kaivataan lisää ja monipuolisemmin eri aloilta. Haastavaksi koetaan myös se, että erilaiset tuet, etuudet ja toiminnot ovat ajoittain ristiriidassa keskenään tai sulkevat toisensa pois. Kokemusta on myös siitä, että ei voi osallistua aktiivisuutta lisäävään toimintaan, koska tällöin menettäisi oikeuden aiemmin myönnettyyn tukeen. Keskustelussa nousikin ajatus esimerkiksi työpajatoiminnan ja erilaisten matalan kynnyksen ryhmätoimintojen välimuodosta.

Motivaation löytyminen vaatii nuorten mielestä aikaa ja prosessointia ajatus- tasolla. Pajatoiminnassa mukana olevat nuoret korostavat avointen ja tsemppaavien ohjaajien merkitystä, koska nämä ottavat hiljaiset ja vähemmän aktiiviset mukaan. Pajatoiminnan kaltainen matalan kynnyksen toiminta, jossa on hyviä ohjaajia, antaa nuorten mielestä työkaluja motivaation etsimiseen ja löytämiseen.

”Kun on se tekeminen, tuntee saaneensa jotain aikaiseksi. Tänne ei ole pakko tulla, tulon koska itse halusin. Jokin merkitys pitää olla, oli se sitten itse tekeminen tai itsensä saaminen muualle (vrt. kotona oleminen).”

Nuoria mietityttävät myös työssä jaksaminen ja työhyvinvointi. Työnteon kokemuksina nuoret jakoivat paljon sellaisia tilanteita, missä he toimivat harjoittelijaa vastaavassa asemassa, mutta heiltä odotettiin yhtä paljon tulosta kuin palkkaa saavalta työntekijältä. Huono perehdytys, yksin jättäminen ja liian suuren vastuun antaminen luovat pelkotilanteita ja vastenmielisen tunteen työn teosta näillä työpaikoilla. Nuorten mielestä sanan ”harjoittelija” merkitys on näissä tapauksissa esimiehiltä väärin ymmärretty, mikäli harjoitteluun, perehdyttämiseen tai oppimiseen ei ole annettu mahdollisuutta. Nuorten mielestä harjoittelupaikoissa opiskelijan ohjausta tulisi parantaa ja oppilaitosten pitäisi tehdä parempaa yhteistyötä harjoittelupaikkojen kanssa, niin ennen harjoittelua kuin harjoittelun ajanakin. Myös harjoittelijan työnkuvaa tulisi selkeyttää sekä painottaa selkeästi harjoittelun tavoitteita ja tehtäviä.

Nuorten mukaan eniten auttaisi tunne siitä, että epäonnistuminen silloin tällöin on luonnollista ja täysin hyväksyttävää. Työpaikalla pitäisi olla turvallinen

olo, ja perehdytystä ei saisi jättää puolitiehen. Arvostuksen saamista sekä kehujen että kehittämisehdotusten muodossa nuoret pitävät tärkeänä.

Nuorilla on kokemusta myös erilaisista kaltoinkohtelun tilanteista työpaikoilla, ja erityisesti toivotaan, että työssä oppivia pidettäisiin samanarvoisina kuin muitakin työntekijöitä. Erilaiset epäkohdat ja epäasianmukainen kohtelu työpaikoilla ja harjoittelussa ovat asioita, jotka vaikuttavat siihen, millaisena nuoret muutenkin kokevat arjessa pärjäämisensä. Nuorten mielestä työpaikoilla koettuun jaksamisen haasteisiin voitaisiin vaikuttaa esimerkiksi resurssien ohjaamisella ja johtamisen kehittämällä. Nuorilla on kokemuksia myös epätasa-arvoisesta kohtelusta ja ennakkoluuloista eri kulttuureista tulevia kohtaan. Nuoret toivovat työpaikoille mahdollisuutta keskustella vaikeista asioista jonkun luotettavan henkilön kanssa. Toimivaa luottamusmiestoimintaa kaivataan jokaiselle työpaikalle.

”Miten minä jaksaisin paremmin mennä töihin, olisi se jos tietäisin että se työpaikka ottaisi minut sellaisena (kuin olen) kolmena päivänä viikossa – palkkatöissä.”

”Kouluun- ja töihin haku on kaikkein stressaavinta hommaa. Jännittää koko ajan ja odottaa paniikissa.”

”Stressaaminen on iso juttu. Kun vaihtoi fyysisestä työstä istumaan koulun penkkiin – todella iso muutos ja oli vaikeuksia. Kävin juttelemassa opintopsykologin kanssa stressin hallinnasta.”

”Joskus tarvitsee apua mm. tehtäviin konkreettisesti tai on huonoja opettajia. Lisäopetusta viikonloppusin tai vastaavaa koulun puolesta voisi olla tarvitseville. Jotain jujua siinä mukana miksi ihmiset menisivät opiskelemaan lisää. Omaan tahtiin ja autetaan tarvittaessa.”

”Muistan, että esim. lukiossa hyvä ystävä lopetti, koska ei päässyt kurseja läpi. Toinen lopetti, koska ei ollut rahaa kirjoihin ja opiskeluun.”

”Nykyään kyllä itse opinnot ovat suht rankkoja. Ammattikoulussa rankkaa oli lähinnä, koska elämä oli yhtä teini-iän myllerrystä. Ei sitä oppimista tullut mietittyä oikein yhtään. Koulun tuoma raskuus ei ollut suurimpia huolenaiheita. Ei tajunnut ajatella tulevaisuutta ja priorisoi sosiaaliset suhteet yms.”

Nuorilla on huonoja palvelukokemuksia eri virastojen kanssa myös opiskeluun ja työhön liittyen. He kertovat saaneensa epäselvää ja epäjohtonmukaista palvelua, ja lisäksi he kertovat tiedonkulun ongelmista. Nuorten mielestä on turhauttavaa joutua pallotelluksi usean eri viraston välillä oman asiansa kanssa, eivätkä eri viranomaiset keskustele keskenään. Myös näissä asioissa eri lomakkeiden epäselvyys ja vaikeakielisyys tuovat haasteita. Erityisesti toivotaan kasvatusten saatavien palvelujen ja ohjauksen lisäämistä sekä niihin pääsyn helpottamista. Myös puhelinpalveluiden helpottamista toivotaan. Nuoret toivovat mm. TE-palveluiden läheisyyttä sekä toimipisteiden ja työntekijöiden lisäämistä. Eri virastojen yhteistyön kehittäminen ja työntekijöiden ammattitaidon lisääminen ovat myös nuorten toivelistalla.

Nuoret myös toivovat, että eri kulttuurien tuntemusta lisättäisiin ja eri kulttuurista tuleviin ihmisiin suhtauduttaisiin paremmin ja ylipäätään kehitettäisiin asenneilmapiiriä myönteisempään suuntaan.

Maahanmuuttajat tarvitsisivat opiskeluun ja työhön liittyen erityistä tukea. Heillä on tunne, ettei kehenkään voi luottaa, eivätkä vanhemmatkaan osaa auttaa. Heidän täytyy vain itse selviytyä. Maahanmuuttajanuoret tarvitsisivat apua koulutusalan valinnassa, CV:n tekemisessä, töihin hakeutumisessa jne. He tarvitsisivat myös selkokielistä tietoa ja lisää tietoa haettavista tuista ja etuuksista. Maahanmuuttajanuoret kokevat, että heitä ohjataan matalapalkkaisille, heidän omien sanojensa mukaan, ”mamu-aloille” palvelemaan suomalaisia. He kaipaavat tukea ja välittämistä paitsi viranomaisilta myös samantaustaisilta henkilöiltä, jotka ovat päässeet kiinni suomalaiseen yhteiskuntaan. Paljon samoja kokemuksia ja toiveita tulee myös romaninuorilta.

ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

Nuoret eivät pidä itsensä kehittämistä kovinkaan tärkeänä osana elämää tässä vaiheessa. Tämä saattaa johtua osittain puutteellisista mahdollisuuksista keskittyä sellaiseen tai toisaalta vielä kehittyvästä itsetuntemuksesta. Jos elämän muilla osa-alueilla on vaikeuksia, itsensä kehittämistä ei pidetä kovin relevanttina. Toisin sanoen itseensä keskittyminen on hankalaa kun huolehtii tai stressaa päivittäisestä elämästä. Sitten kun itsensä kehittämiseen löytyy kapasiteettia, tarvittaisiin mahdollisuuksista tiedotusta ja hyväksyntää sekä taloudelliset mahdollisuudet. Nuorten mielestä mahdollisuudet itsensä kehittämiseen löytyvät itsestä silloin

kun voimavarat riittävät. Usein kuitenkin vaikkapa harrastamisessa esteenä on aloittaminen, sillä se vaatii uusien sosiaalisten kontaktien luomista ja tuntemattomiin ihmisiin luottamista. Nuorten mielestä sosiaalinen aspekti on harrastamisessa hyvin tärkeä. Nuorten mielestä harrastaminen lapsena opettaa aktiivisuuteen ja omatoimiseen harrastuksiin hakeutumiseen myös aikuisena.

”Aika paljon ne harrastuksetkin vaikuttavat sitten varmana siihen millaiseksi ihmiseksi kasvaa.”

Erilaisten urheiluharrastusten kalleus ja vapaamuotoisten oleskelutilojen vähyys nousevat keskeisiksi aiheiksi vapaa-ajasta ja itsensä kehittämisestä puhuttaessa. Myös ennakkoluuloinen ja vihainenkin suhtautuminen esimerkiksi nuorten mo-poiluharrastukseen nousee keskusteluissa esiin. Nuoret toivovat, että ihmiset osaisivat katsoa heidän tekemistään ”nuorten silmin” ja että esimerkiksi kaupungissa päätöksiä tekevät tulisivat vaikkapa tutustumaan kyseiseen harrastukseen ja kuulemaan nuorten ajatuksia. Urheilumahdollisuuksia toivottiin monipuolisemmin eri kaupunginosiin ja niin, että ne olisivat maksuttomia ja niihin olisi helppo mennä. Myös talveksi toivottiin enemmän harrastusmahdollisuuksia.

”Harrastuksia paremmiksi ja halvemmiksi, tulisi voida kokeilla ennen kuin sitoutuu.”

Eritoten sosiaalitoimen kanssa asiointia pidetään tärkeänä harrastamisen tukemisessa, mutta rahallista tukea harrastuksen aloittamiseen ei helposti saa. Harrastukselle pitää esittää tarkat perustelut, jotta sitä pidetään tukemisen arvoisena. Myöskään harrastamisen tukemisen mahdollisuudesta ei tiedoteta, vaan usein se tulee esille satunnaisessa vuorovaikutuksessa. Nuoret nostavat esiin myös epä-tasa-arvoisen kohtelun harrastusten tukemisessa; toisille maksetaan jotain ja toisille ei. Joskus harrastuksen aloittaminen kariutuu jo oletettuun tietoon siitä, ettei sitä tueta.

Vapaamuotoisia oleskelupaikkoja toivotaan. Sellaista ”lämmintä oleskelupaikkaa, jossa olisi vapaamuotoista tekemistä ja jossa voisi hengaila muiden kanssa”. Hyvänä koetaan myös mahdollisuus, että paikalla olisi aikuinen, esimerkiksi nuorisotyöntekijä, joka toimisi siellä rennolla, mutta samaan aikaan riittävän jämmä-källä otteella. Joissain kaupungeissa nuorisotiloja on sijoitettu kauppakeskuksiin ja kaikki aikuiset, esimerkiksi vartijat, on koulutettu nuorten kohtaamiseen. Nuoret kokevat monet nuorisotilat liian virallisiksi ja etäisiksi, ja erityisesti nuorille aikuis-

sille ei tunnu olevan sopivia kohtaamispaikkoja. Myös eri toimijoiden järjestämiä yökahviloita toivotaan.

Nuoret ovat sitä mieltä, että tapoja uusien asioiden opettelemiseen ja harrastamiseen voisivat olla vaikkapa erilaiset kurssit, koulutukset, harrastukset ja erilaiset vertaistuen muodot.

ITSETUNTO

Itsetuntoon nähdään vaikuttavan melkein kaikki aiemmin elämässä koettu. Nuoret korostavat itsetunnon tärkeyttä ja kuinka kaikki 3X10D-elämäntilanne-mittarin teemat liittyvät itsetuntoon. Ympäröivät ihmiset koetaan itsetunnolle tärkeiksi; samoin se, onko esimerkiksi opiskelemassa tai töissä. Nuoret kokevat yhteiskunnan luovan paineita, jossa jokaiselle elämän osa-alueelle on luotu jokin tietty mielikuva. Mikäli mielikuva ei täyty, koetaan siitä huonommuutta.

Itsetunto on hauras asia, ja sen vaurioituminen saattaa jättää syvät ja pysyvät jäljet. Itsetunnon heikentyminen voidaan nuorten mielestä liittää tiettyyn tapahtumaan tai toistuvaan negatiiviseen kokemukseen, kuten esimerkiksi koulukiusaamiseen, joka nousikin keskusteluissa tärkeäksi aiheeksi. Monella on kokemuksia kiusaamisesta; joko itse kiusattuna olemisesta tai huonona omatuntona siitä, että on katsonut vierestä, eikä ole uskaltanut puuttua asiaan. Melkein kaikilla on omia kokemuksia tai jakavat tuttujen kokemuksia siitä, että koulussa kiusaamistilanteet hoidetaan todella huonosti. Kaikki tällaiset kokemukset ovat syöneet luottamusta mm. opettajiin ja kouluhenkilökuntaan. Osa nuorista on kokenut kiusaamista, muttei ole ajatellutkaan mennä siitä puhumaan, koska seuraukset pelottavat liikaa.

Romani- ja maahanmuuttajanuoret ovat yleisesti kokeneet syrjintää. Monella on heikko itsetunto, ja he tuntevat itsensä muita huonommiksi. Paras tuki itsetuntoon liittyvissä asioissa tuntuu olevan lähes aina matalan kynnyksen vuorovaikutus, jossa vastapuoli tunnetaan jo entuudestaan, eikä tarvitse pelätä avoimuudesta johtuvia seurauksia. Nuorten mielestä luotettavat ystävät ovat parasta tukea.

Nuorten mielestä itsetuntoa voisi kehittää oppimalla ja onnistumalla, hakeamalla elämyksiä tai tapaamalla kavereita. Positiiviset kokemukset ja harrastukset nähdään tärkeimpinä keinoina itsetunnon kehittämiseen. Se, että joku kehuu, on tärkeää. Negatiiviset asiat jäävät helposti mieleen, mutta positiiviset harvoin. Hyvänä asiana itsetunnolle koettiin myös se, jos jokaisella olisi mahdollisuus harrastaa jotakin ja sitä kautta saada onnistumisen kokemuksia.

”Olisi kivempi, jos meikkaisit enemmän, jos olisit laihempi, jos olisit massaisempi, jos olisi enemmän lävistyksiä. Tietyt asiat jäi takaraivoon.”

”Tuen saamisessa tunteminen on kaikista tärkeintä. Tietää taustan. Jos et tiedä ihmisen kokemuspohjaa, miten voit luottaa hänen mielipiteisiinsä tai näkökulmaan?”

Nuorten mielestä kouluissa tulisi vastata paremmin varhaiseen tukeen ja opettaa enemmän muiden ihmisten kohtaamista. Itsetunnosta puhuttaessa esiin nousee myös suomalainen kulttuuri ja taipumus negatiivisuuteen. Koetaan, että niin työpaikoilla kuin yleensäkin suomalaisessa kulttuurissa tulisi antaa ihmisille enemmän kiitosta ja kehuja, ja yleensäkin palautteenantoa ja vallitsevaa kulttuuria tulisi muuttaa positiivisempaan suuntaan.

YSTÄVÄT

Ystäviä pidetään yhtenä suurimmista voimavaroista arjen vaikeuksissa. Moni muuta tukea vailla oleva nuori saa tukensa jaksamiseen juuri ystäviltään. Yksinäisyyden kokemukset ovat kuitenkin yleisiä, ja yksinäisyyden, yksin jäämisen sekä väliinputoamisen teemat nousevat keskusteluissa esiin. Nuoria huolestaa, kuka huomaa sellaiset, jotka eivät ole esimerkiksi koulussa, työssä, työpajalla tai jossain kokoontuvassa ryhmässä. Olisi tärkeää, ettei kukaan jäisi yksin, vaan olisi joku joka huomaisi ja huolehtisi.

”Jos mulla ei olisi yhtään kavereita, niin voi helvetti, olisin narun jatkona. Mitä sä oikeasti teet ilman kavereita? Kenelle itket ja naurat, kenen kanssa perseilet, kenelle juttelet, kenen luokse voit mennä?”

Nuorten mielestä ystävyys rakentuu luottamuksen, samaistumisen ja yhteisten kiinnostusten varaan. Nämä vaativat altistusta muille ihmisille. Joillakin nuorilla on kuitenkin luottamusongelma, joka saattaa johtua aiemmista kokemuksista ja pettymyksistä. Tällöin on vaikea solmia ystävyysuhteita uusien ihmisten kanssa.

Tukipalvelut ystävyuden puuttumiseen ovat hankalia toteuttaa. Mikäli henkilö osallistuu ja altistaa itseään muille, on hänellä mahdollisuuksia saada ystäviä. Koulut, työpaikat, harrastukset tai muut toiminnat antavat tilaisuuden tutustua muihin ihmisiin ja sitä kautta potentiaaliin ystäviin. Nuorten mielestä niin sa-

notut kohdennetut ystäväpalvelut voivat toimia joillekin, mutta yleisesti niitä pidetään toimimattomina.

Nuorten mielestä ystävien ja eritoten uusien ystävien saaminen vaatii ulos lähtemistä tai uusiin paikkoihin menemistä. Se kuitenkin vaatii paljon henkisiä voimavaroja ja oma-aloitteisuutta, mikä tarkoittaa sitä, että muiden elämän osa-alueiden tulee olla tarpeeksi vahvoja. Nuoret ovat sitä mieltä, että nuoret aikuiset tarvitsisivat tiloja vapaaseen hengailuun, missä voisi harrastaa, hoitaa kouluasioita, tehdä mitä vain ja samalla voisi tutustua uusiin ihmisiin. He nostavat esiin myös nettisivustot, keskusteluryhmät tai -foorumit, joissa samoista asioista kiinnostuneet voivat tavata toisiaan ja ystäväystyä. Pelaamista pidettiin hyvänä keinona niin kavereiden saamiseen kuin mm. kritiikin vastaanottamiseen.

Nuorten mukaan yksi tapa tukea ystävyysuhteita olisi auttaa lapsia ja nuoria ymmärtämään toisiansa paremmin. On ymmärrettävä sitä, joka on kaveriton – jolloin on helpompi auttaa kaverien saannissa. Yhteys kiusaamisen ehkäisemiseen on havaittavissa; kun jollain ei ole kavereita, se johtuu jostakin.

”Lapset ovat julmia toisilleen. Sen sijaan että olisi jotain apua saada kavereita, ymmärrystä lisättäisiin, yritettäisiin ymmärtää, miksi jotain on vialla.”

Harrastusten merkitystä ystävien saamisessa korostetaan. Koetaan, että harrastukset yhdistävät ja auttavat ystävien löytämisessä. Ystävienkin saamisessa tärkeänä pidetään harrastus- tai hengailutiloja, joissa voisi viettää aikaa ja ikään kuin vahingossa tutustua muihin ihmisiin. Myös erilaisten kiinnostuksen kohteiden ympärille rakennetut matalan kynnyksen ikärajalaiset ryhmät olisivat hyvä keino tavata ihmisiä ja saada uusia kavereita. Ajatuksena pyöritellään myös esimerkiksi jonkinlaista Facebook-ryhmää, jossa voisi tutustua ihmisiin, saada ystäviä ja sopia vaikka tapaamisia. Tukipalveluna ehdotetaan kaveritoimintaa, tukihenkilöä, joka voisi kulkea rinnalla.

”Jos mulla olisi kavereita, olisin ulkona. Luotettavat ystävät – mistä olen saanut? Tapahutumien kautta.”

Maahanmuuttajat kokevat hyvin haastavana kontaktin saamisen uusiin ihmisiin. Haastavana koetaan myös se, että joillakin kursseilla tai oppitunneilla “Suomessa syntyneet, pidempään Suomessa olleet ja vähemmän aikaa Suomessa olleet” ovat eri ryhmissä ja näin eriytyvät toisistaan entisestään.

VAIKEUKSIEN VOITTAMINEN

Voitettavina vaikeuksina nuoret pitävät ammatinvalintaa, tukiverkostojen puutteita, ulkopuolelta tulevia paineita ja ennakoluuloja, ulkopuolisuuden tunnetta tai heikkoa itsetuntemusta, elämän eri kriisitilanteita, päihde- ja mielenterveysongelmia, parisuhdeongelmia, omaa voimattomuutta viedä asioita eteenpäin tai palveluiden kärsimättömyyttä. Vaikeuksien voittamisen teemaan liittyviä palveluja ei tiedosteta olevan. Pohdintaa aiheuttaa se, onko sellaisia ylipäänsä olemassa.

Vaikeuksien voittamisessa pidettiin tärkeänä, että ympärillä olisi tukiverkosta. Nuorten mielestä pitäisi olla joku, jolle voisi esimerkiksi soittaa tai joku, joka huolehtii. Nuoret toivoivat jonkinlaista palvelua ”vaikeuksien voittamiselle”. Tällainen voisi olla vaikkapa anonyymipuhelinpalvelu, johon voisi soittaa. Tai jokin matalan kynnyksen kriisipalvelu tai vaikkapa jokin elämänkriiseille suunnattu yritys, joka voisi auttaa tarvittaessa.

Nuorten mielestä palveluissa, joiden pitäisi vastata vaikkapa mielenterveyden ongelmista tai elämän kriisitilanteista, on kehittämistä. Esimerkiksi jatkuva kamppailu asianmukaisen hoidon saamiseksi koetaan kuluttavana. Turvallisten aikuisten puuttuminen arkielämästä kuormittaa myös jaksamista.

Maahanmuuttajanuoret kokevat turhauttavana myös sen, että vaikka omasta kotimaasta olisi suoritettuna koulu ja takana työkokemusta, näillä ei ole mitään merkitystä, ellei osaa suomen kieltä.

ELÄMÄ KOKONAISUUTENA

Raha, mielenterveys, työllistyminen, itsetunto, yksinäisyys, jaksaminen. Nämä ovat nuorten arjessa olevat asiat, jotka ollessaan huonolla tolalla varjostavat heidän päivittäistä elämäänsä. Ongelmat eivät ole tulipaloja, vaan ikään kuin kyteviä pesäkkeitä, jotka hiillostavat nuoria arjessa ja ajavat heidät ahtaalle. Painostavaa arkea ei koeta sellaiseksi akuutiksi ongelmaksi, joka vaatisi hoitoa. Keskusteluissa nousee vahvasti esille se, että kaikki 3X10D-elämäntilannemittarin osa-alueet liittyvät toisiinsa. Usein päivittäisen pärjäämisen esteenä ovat muut hankaluudet ja näin on voinut syntyä itseään ruokkiva kierre.

Joidenkin elämän osa-alueiden koetaan vaikuttavan arkeen vahvemmin. Perusasiat, kuten ruokailu, käytettävissä oleva raha ja päivärytmi, nähdään suurimpina vaikuttavina tekijöinä päivittäiseen jaksamiseen. Käytettävissä oleva raha on

nuorten mukaan kytköksissä lähes kaikkeen: mitä voit syödä, minne voit mennä ja mitä voit tehdä vapaa-ajallasi. Taloudellinen ahdinko on hyvä termi kuvailemaan rahan vaikutusta arjessa. Se vaikuttaa lähes kaikkeen, mitä elämällään voi tehdä ja muistuttaa nuoria olemassaolostaan päivittäin. Joillakin voimavarat saattavat riittää työllistämistoimintaan muutamana päivänä viikossa, mutta se on käytännössä vielä kaukana viisipäiväisestä työviikosta.

Elämä kokonaisuutena -osiossa nuoret pohtivat, että sisäinen motivaatio on se tekijä, päättääkö laittaa elämänsä järjestykseen ja lähteekö oikeasti hakemaan apua. Ne nuoret, joilla ei avun ja tuen tarvetta ole, pohtivat, että asioista rupeaa stressaamaan vasta kun on hätä.

Nuoret toivovat konkreettista tukea. Esimerkiksi erilaisia elämän-, stressin- ja taloudenhallinnan kursseja kaivataan. Nuoret myös toivovat esimerkiksi opastusta, miten syödä edullisemmin ja miten käyttää rahaa.

Nuorten mielestä talousneuvonta olisi hyvä integroida valmiiksi olemassa oleviin palveluihin tavoittavuuden vuoksi. Itsetuntoa taas kohentaisi hyödyllisyyden ja kuulumisen tunne. Mielenterveyden ongelmissa toivottaisiin hoidon osallistavuutta sekä sitä, ettei tulisi vähätellyksi vaivoistaan.

Erilaiset työpajatoiminnot työttömyyden kohdatessa nähdään hyvinä. Starttipajalaisten mielestä tarvittaisiin enemmän Starttipajan kaltaisia matalan kynnyksen paikkoja, joissa ihmisiä autetaan ihmisinä. Starttipaja saa toiminnassa mukana olevilta nuorilta kehuja siitä, että siellä kohdataan nuori yksilönä. Ohjaus on nuorten mielestä mukaansa ottavaa ja turvallista, mutta sisältää kuitenkin pieniä sysäyksiä mukavuusalueen ulkopuolelle.

Nuorten on hankalaa pohtia sitä, missä tilanteissa esimerkiksi digitaalinen palvelu olisi toimiva tai milloin kasvokkain saatava apu olisi parempi. Keskusteluun osallistuneet kokevat, että riippuu paljon ihmisestä, minkä tyyppisen tuen kokee kulloinkin toimivaksi.

Elämä kokonaisuutena -teeman keskusteluissa nousee ajatus, että voisi olla olemassa jokin käsikirja, jossa olisi kerrottu, että mihin missäkin tilanteessa ja olotilassa tulisi ottaa yhteyttä tai mihin voisi mennä. Kaivataan aikuisia, jotka neuvoisivat eri elämän asioissa. Kyseisten aikuisten tulisi kuitenkin olla sellaisia, joilla on tunteet, eivätkä he olisi liian virallisia tai hiillostamassa nuoria.

”Olisipa olemassa aikuisia, jotka neuvoisivat eri asioissa. Ei semmoisia Kelan tätejä eikä niin virallisia, vaan sellaisia, joilla on tunteetkin ja jotka tietäisivät asioista.”

Elämä kokonaisuutena -teemassa yhden ryhmän keskustelussa tuli esille yleinen Suomessa vallitseva byrokratia, joka aiheuttaa suuria esteitä esimerkiksi yrittäjyyden kokeilemiselle. Nuorten mielestä yrittäjyydestä on tehty liian vaikeaa, ja mikäli yrittäjyyttä kokeilee ja epäonnistuu, jää aivan yksin. Yhdessä ryhmässä nuoret olivat sitä mieltä, että eläkeläiset / vanhemmat ihmiset päättävät liian monista asioista, vaikka nuorissa on tulevaisuus ja heidän pitäisi myös saada päättää ja vaikuttaa.

Nuoret toivovat rinnallakulkijaa erityisesti elämän nivelvaiheisiin. Osa, erityisesti romaninuoret, toivovat mentoria pohtimaan heidän kanssaan opinto- ja työllisyyspolkua. Nuoret toivovat, että voisivat tehdä oman tulevaisuuden suunnitelmansa jonkun luotettavan aikuisen kanssa. Myös vertaistuki nähdään tärkeänä apuna oman tulevaisuuden pohdinnassa. Usein jo tieto siitä, että ei ole asiansa kanssa yksin, auttaa eteenpäin. Kaiken kaikkiaan nuoret toivovat, että yhteiskunnassa vallitsisi hyväksyvämpi ilmapiiri ja jokaisesta pidettäisiin huolta.

YLEISESTI

Nuorten mielestä tuen tarvetta ei tulisi olla lähes ollenkaan. He toivovat, että moniin asioihin vastattaisiin jo koulussa ja kasvatuksessa, että niistä tulisi oleellisia ja itsestäänselvyyksiä. Nuorten palautteesta voi päätellä, että tuen muotoja tulisi integroida olemassa oleviin palveluihin. Tällöin tuki olisi käden ulottuvilla silloin, kun sitä tarvitaan. Nuoret kaipaavat inhimillistä kohtelua ja aitoa välittämistä. Luottamus on edellytys sille, että nuori avautuu ongelmistaan ja on valmis työstämään niitä. Monessa tapauksessa nuori on menettänyt luottamuksensa virassa toimivaan aikuiseen sekä saanut tunteen siitä, ettei merkitse mitään. Kokemukset varjostavat tuen hakemista ja vastaanottamista myös jatkossa.

Niillä, joilla ei ole ollut tuen tarvetta ja kaikki on aina mennyt hyvin, vaikuttaa olevan suurempi kynnyks hakea apua tarpeen tullen. Matalan kynnyksen tuen pitäisi olla todella läsnä ja lähellä, jotta siitä tulisi saavutettavaa. Myös näkyvämää tiedotusta olemassa olevista palveluista kaivataan.

”Näkyvyys – kaiken tulisi olla paremmin näkyvillä. Koulussa esim. tärkeät tukipalvelut heti aulassa ja helposti saatavilla. Yleistikin kai sitä oppisi sellaiseen asennemuutokseen noiden matalan kynnyksen palveluiden kanssa jos niitä toivotettaisiin naaman edessä paljon.”

Tarpeellisina tukimuotoina melkein jokaisen osa-alueen kohdalla nousevat esiin henkilökohtainen kokonaisvaltainen tuki, ystävien ja perheen tuki sekä näiden jälkeen myös ryhmämuotoinen vertaistuki. Pienemmissä asioissa vertaistuki esimerkiksi internetin keskustelupalstojen välityksellä koetaan toimivana vaihtoehtona. Nuoret toivovat henkilökohtaista tukea ja ymmärrystä palveluiden puolelta. Vertaistukea pidetään hyödyllisenä ennakoivana tukena tai sitten tukena akuutin tilanteen jälkeen. Usein nuorta auttaa jo tieto siitä, että ei ole asiansa kanssa yksin. Nuorten olisi joko helpompi kysyä asioista netissä tai jos tilanne on vaikea, silloin tukea pitäisi saada henkilökohtaisesti ja mielellään vaikka suoraan kotiin. Erityisesti silloin, kun tuen tarve on suuri, nuoret kaipaavat henkilökohtaista apua. Eli anonymiys tai sitten konkreettinen lähelle tuleva tuki, jossa ei tarvitse itse ”mennä virastoihin istumaan”.

”Tukea ja palvelua suoraan kotiin, kun akuutti tilanne – sitten jos on täysin voimaton, niin on se vaikeata lähteä jonnekin jakkupukuiselle virkamiehelle selittämään, että mikä nyt on.”

Osa nuorista kokee Ohjaamot hyvänä paikkana lähteä liikkeelle, ja suurella osalla onkin suhteellisen matala kynnyks hakeutua sinne. Kuitenkin nuoret pohtivat, että monille se voi olla iso juttu ja kynnyks korkea. Osalle nuorista Ohjaamo taas tuntuu liiankin matalan kynnyksen paikalta.

Nuoret puhuvat paljon myös sosiaalisesta mediasta ja mm. pelaamisesta, että miten ne eivät ole niin huonoja asioita, mitä vanhemmat ikäluokat usein ajattelevat. Somen rooli nähdään tärkeänä ja mm. tubettajat väylänä vaikuttaa etenkin vähän nuorempien asenteisiin. Internetiä ja somea voitaisiinkin paremmin hyödyntää myös nuorten palvelujen yhteiskunnallisessa markkinoinnissa vaikkapa siten, että nuorille suunnatuilla sivuilla näkyisi automaattisesti tietoa ja vinkkejä.

”Internet, puhelimet ja somet ovat helpottaneet kyllä varmana kaikkea tuen hakemista ja saamista. Nuoret mm. pelaamalla sosiaalistuvat – tosi tehokasta. Pelaamisen kautta voi mm. saada kavereita.”

Edelleen nuoret kertovat leimautumisen pelosta, jos hakee apua. Suomessa on nuorten mielestä edelleen vallalla vahva pärjäämisen kulttuuri ja asenne siihen, että itse on pärjättävä ja oltava vahva. Nuoret toivovat yleistä asennemuutosta, että yksin ei tarvitse pärjätä, kaikista asioista voidaan puhua ja avun hakeminen osoittaa ennemminkin vahvuutta.

”Pelotti kamalasti se leimautuminen ja etenkin kun oli pieni lapsi kotona. Sitä avun piiriin hakeutumista viivytti sinne ihan loppuun asti kun pelotti, että mitäs sitten kun myöntääkin, ettei pärjää.”

”Liika paino pois työllistymiseltä ja päivien täyttämiseltä, mikäli tarvitsee paljon tukea muissakin asioissa.”

Nuorten mielestä eri virastojen palveluja tulisi selkiyttää, virkailijoiden asiantuntemusta eri palveluista tulisi lisätä ja päätöksien tulisi olla johdonmukaisia ja yhteneväisiä. Myös kommunikointia ja tiedonkulkua eri palveluiden ja ammattilaisten välillä täytyisi kehittää. Eri lomakkeiden vaikeakielisyyteen ja epäselvyyteen voitaisiin vaikuttaa tekemällä lomakkeista selkeämpiä ja niin, että ne olisivat

selkosuomella kirjoitettuja. Tarpeellisena koetaan myös jonkinlainen tukipalvelu siihen, miten eri hakemuksia tulisi täyttää. Ideana herää myös jonkinlainen aikuistumisen tukipalvelu, jossa muun muassa kerrottaisiin, mitä kaikkea pitäisi muistaa huomioida ja tehdä. Osallistujat pohtivat myös, että olisi hyvä, jos olisi olemassa jonkinlainen palvelu, johon voisi anonyymisti kirjoittaa ongelmistaan. Ideana nousee myös jonkinlainen iäkkäämpien henkilöiden ylläpitämä puhelin, ”mummopuhelin”, johon nuori voisi soittaa ja jutella auttajan kanssa sekä mahdollisesti tavata kasvokkain myöhemmin. Maahanmuuttajanuorten keskustelussa korostuu suomen kielen oppimisen tärkeys, minkä koettiin olevan ”avain kaikkeen”.

NUORTEN TUEN TARPEET JA TARJOLLA OLEVAT PALVELUT

Keskusteluissa keskeisimmin näkyviin nousevat nuorten psyykkiseen kasvuun ja elämänhallintaan liittyvät tarpeet. Näihin ei kuitenkaan tunnu löytyvän nuorten toivomaa julkisen puolen matalan kynnyksen tukea. Taulukossa 2 on esitetty koonti nuorten tuen tarpeista sekä verrattu tukitarpeita eri kaupunkien palvelukartoituksista tehtyyn koontiin tarjolla olevista palveluista. Tarkemmat ja konkreettisemmat tuen tarpeet sekä toiveet ja ajatukset tarvittavista palveluista on esitetty aiemmin taulukossa 1. Tarkempi koonti yleisesti tarjolla olevasta tuesta on esitetty liitteessä 1.

Taulukko 2. Nuorten tuen tarpeet ja tarjolla oleva tuki 10 hyvinvoinnin osa-alueella.

ELÄMÄNALUE	ONGELMAT JA TUEN TARVE	TARJOLLA OLEVA TUKI
TYÖ JA KOULUTUS	jaksaminen, opastus, uravalmennus, ammatinvalinta, tuki harjoitteluihin, painostava arki	Paljon julkisia työllisyys- ja koulutuspalveluita erillisinä palveluina. Kohtuullisesti työvalmennusta ja kuntouttavaa muuta kuin julkista palvelua. Kohtuullisesti hankeperusteista tukea ja web-pohjaista tukea.
PERHE	vuorovaikutusongelmat perheessä, parisuhdeongelmat, varhainen tuki	Vähän julkista kotiin vietävää tukea koko perheelle. Kohtuullisesti perheille suunnattua järjestöpohjaista tukea.
TERVEYS	mielenterveys, palveluiden löytäminen, jonotusajat, ammatillaisen välinpitämättömyys ja vähättely	Paljon julkisia terveyskeskuspalveluita ja koulujen oppilashuoltoa, mutta mielenterveyden ja elämänhallinnan tukea puutteellisesti. Järjestöillä kohtuullisesti mielenterveyspalveluita. Paljon web-pohjaisia palveluita ja vertaistukea, mutta tarpeeseen nähden puutteellisesti.
YSTÄVÄT	yksinäisyys, matalan kynnyksen kohtauspaikat, asenteet, vuorovaikutustaidot	Vähän julkisia palveluita. Kohtuullisesti yhdessä tekemisen paikkoja järjestöpuolella. Kohtuullisesti kansallisia puhelini- ja web-pohjaisia palveluita, mutta tarpeeseen nähden puutteellisesti.

Diak

ASUMINEN	asunnon saaminen (hakeminen, vakuudet, oikeudet), asumisen tuet ja muu tuki	Kohtuullisen paljon julkisia asuntotoimistoja, mutta vähän muuta tukea. Paljon vuokra-asuntoja tarjoavia yrityksiä. Kohtuullisesti web-pohjaista asumisneuvontaa.
TALOUS	rahan riittävyys ja taloustaidot, sosiaaliturvan monimutkaisuus	Vähän julkista neuvontaa taloudenhoitoon. Vähän järjestöjen talousneuvontaa, mutta paljon pikavippipalveluita yrityksiltä. Vähän web-pohjaista tukea taloudenhoitoon. Uusia sovelluksia talouden seurantaan.
ITSETUNTO	kiusaaminen, luottamus muihin, epävarmuus, ulkoiset paineet	Vähän pitkäkestoista julkista tukea itsetunnon vahvistamiseen. Vähän ei-julkisia vertaisryhmiä tai vastaavia. Paljon moderoimattomia web-pohjaisia keskustelupalstoja, mutta myös muutamia kansallisia web-palveluita.
VAIKEUKSIEN VOITTAMINEN	itsensä tunteminen, asenteet itse pärjäämiseen ja avun pyytämiseen, kriisiavun saaminen	Vähän julkisia palveluita vaikeuksien voittamisen ja sitkeyden tukemiseen. Vähän järjestöpohjaista tukea nuorille. Paljon moderoimattomia web-pohjaisia keskustelupalstoja, mutta myös muutamia kansallisia web-palveluita.
ITSENSÄ KEHITTÄMINEN	itsensä tunteminen, harrastuksen aloittaminen	Vähän julkisia palveluita. Paljon järjestöpohjaisia palveluita. Vähän web-pohjaista tukea harrastamiseen.
ELÄMÄ KOKONAISUUTENA	tuki nivelvaiheissa, inhimillinen kohtaaminen, rinnallakulkijuus, vertaistuki	Nyt vähän, mutta jatkossa kohtuullisesti (Nuotti) valmennuspalveluita oman elämän suuntaamiseen. Vähän ei-julkisia vertaisryhmiä tai vastaavia. Paljon moderoimattomia web-pohjaisia keskustelupalstoja, mutta myös muutamia kansallisia web-palveluita.

Työhön ja koulutukseen näyttäisi olevan erilaisia palveluita tarjolla, sekä julkista että hankepohjaista tukea. Palvelut näyttäytyvät kuitenkin nuorten silmin erillisinä, ja toivottua henkilökohtaista, yksilöllistä ja kokonaisvaltaista huomioimista sekä psykososiaalista tukea ei ole systemaattisesti tarjolla. Tulevaisuuden suunnitteluun, ammatinvalintaan ja uravaihtoehtojen miettimiseen henkilökohtaista tukea on vain vähän.

Nuoret toivovat vahvempaa ehkäisevää tukea koko perheelle ja tukea vuorovaikutusongelmiin. Julkista kotiin vietävää tukea on vain vähän tarjolla, mutta järjestöpohjaisesti tukea löytyy kohtuullisesti.

Terveyspuolella on saatavilla julkisia terveyskeskuspalveluita ja koulujen oppilashuoltoa, mutta mielenterveyden ja elämänhallinnan tukea puutteellisesti. Järjestöillä on kohtuullisesti mielenterveyspalveluita, mutta nämä eivät tavoita nuoria tarpeeksi hyvin. Web-pohjaisia palveluita ja vertaistukea näyttäisi löytyvän, mutta tarpeeseen nähden liian vähän.

Ystäviin ja yksinäisyyteen liittyen julkisia palveluita on vähän. Järjestöpuolelta löytyy kohtuullisesti yhdessä tekemisen paikkoja. Samoin löytyy kohtuullisesti kansallisia puhelin- ja web-pohjaisia palveluita, mutta silti tarpeeseen nähden näistä on vielä puutetta.

Asumisen tukeen on kohtuullisen paljon julkisia asuntotoimistoja, mutta vain vähän muuta tukea. Vuokra-asuntoja tarjoavia yrityksiä on paljon. Web-pohjaista asumisneuvontaa on tarjolla kohtuullisesti, mutta tuki ei tunnu tavoittavan nuoria.

Taloudenhoitoon liittyen on tarjolla vain vähän julkista tai järjestöjen neuvontaa, vaikka taloustaidot ja sosiaaliturvan monimutkaisuus ovat nuorille suuria arjen haasteita. Pikavippipalveluja löytyy paljon. Tarjolla on jonkin verran sovelluksia talouden seurantaan, mutta vähän web-pohjaista tukea taloudenhoitoon. Laajat tekstikokonaisuudet eivät tavoita nuoria.

Itsetunnon vahvistamiseen, epävarmuuteen, epäluottamukseen tai kiusaamiseen on vain vähän pitkäkestoista julkista tukea tai ei-julkisia vertaisryhmiä tai vastaavia. Muutamia kansallisia web-palveluita löytyy. Lisäksi on olemassa paljon web-pohjaisia moderoimattomia keskustelupalstoja.

Vaikeuksien voittamiseen ja sitkeyden tukemiseen on vain vähän julkisia palveluita. Samoin järjestöpohjaista tukea nuorille löytyy vain vähän. Löytyy moderoimattomia web-pohjaisia keskustelupalstoja sekä muutamia kansallisia web-palveluita.

Itsensä kehittämiseen, itsetuntemukseen ja harrastusten aloittamiseen löytyy vähän julkisia palveluita, mutta paljon järjestöpohjaisia toimintoja. Web-pohjaista tukea harrastamiseen ei juuri ole.

Nuorten kaipaamaa tukea nivelvaiheisiin, inhimillistä kohtaamista, rinnallakulkijuutta ja vertaistukea on nykyisin tarjolla vähän. Nuotti-valmennuksen ja Ohjaamojen yleistymisen myötä jatkossa valmennuspalveluita oman elämän suuntaamiseen on kohtuullisesti. Ei-julkisia vertaisryhmiä tai vastaavia on vähän. Moderoimattomia web-pohjaisia keskustelupalstoja on paljon ja lisäksi muutama kansallinen web-palvelu.

NUORTEN PALAUTETTA RYHMÄKESKUSTELUISTA

Puhuttaessa elämästä kokonaisuutena, nuoret reflektoivat aikaisemmin täyttämänsä 3X10D-elämäntilannemittaria. Nuoret kertovat ryhmäkeskusteluiden jäsentäneen ja selkeyttäneet heidän ajatuksiaan ja tarjonneen vertaistukea heidän nykyiseen elämäntilanteeseensa. Nuoret kertovat kuitenkin olleensa itse se tekijä, joka oli saanut muutoksen aikaan. He kokevat saaneensa työkaluja ratkaistakseen elämänsä ongelmia ja tilanteita, joissa he olivat aikaisemmin olleet neuvottomia tai välinpitämättömiä. Syinä, miksi nuoret kokivat ryhmäkeskustelut tärkeiksi, mainittiin ryhmissä vallinnut luotettava ilmapiiri, välittävä ja avoin keskustelu sekä inhimillinen kohtelu. Nuoret kokevat myös voittaneensa asioista puhumisen pelkojaan.

”Nostaisin seiskasta kymppiin – kaksi viikkoa takaperin en ollut tyytyväinen mihinkään, nyt oivaltanut asioita; sulla on kaikki, ystävät, asiat toimii, puhdas pöytä edessä, ei tarvitse pelätä, tuntee yksinäisyyttä. Täällä kysymisestä on ollut apua.”

KESKUSTELUJEN POHJALTA TIIVISTETYT TARINAT JA IDEAALITUKIPOLUT

Nuorten keskusteluissa esiin nousseet teemat palvelumuotoiltiin kymmeneksi yleiseksi nuorten tilanteita kuvaavaksi tarinaksi. Tiedon ja keskusteluissa esiin nousseiden toiveiden pohjalta tarinoihin muotoiltiin ideaalitutkipolkuja eli minkälaista tukea olisi tarvittu missäkin kohdassa ja miten asiat olisivat voineet mennä toisin. Nuoret painottavat ehkäisevän tuen merkitystä. Lähes kaikissa tarinoissa on löydettävissä monta toimimisen paikkaa, joissa kevyemmällä tuella olisi mahdollisesti voitu välttää myöhempi tiiviimmän tuen tarve. Tuen tarpeet kiteytyvät usein kolmeen K:hon: Kohtaaminen – Kuunteleminen – Kannustaminen.

JOSKUS TIETO RIITTÄÄ

Eppu, 18, etsii töitä ja stressaa niiden löytymistä. Muutto kotoa oli iso juttu, johon liittyvistä arkisista asioista Eppu olisi kaivannut lisää tietoa.

Elämänalueet: pärjääminen, talous, asunto

Nuoret tarvitsevat tietoa sekä opastusta talouteen, asumiseen ja tukiin liittyen.

”Olisipa olemassa aikuisia, jotka neuvoisivat eri asioissa. Ei semmoisia Kelan tätejä eikä niin virallisia, vaan sellaisia, joilla on tunteetkin ja jotka tietäisivät asioista.”

18- vuotiaana Eppu valmistui toisen asteen oppilaitoksesta ja edessä oli ensimmäistä kertaa muutto omilleen. Muutos tuetusta, turvallisesta ja taloudellisen varmuuden ympäröivästä maailmasta oli raju. Yhtäkkiä ei olisikaan enää ihmistä, joka huolehtisi asunnosta, erilaisten sopimusten solmimisesta, pyykinpesusta, ruoan hankkimisesta ja sen valmistamisesta sekä laskujen maksusta. Miten vuokra-asuntoa oikeastaan edes haetaan ja miten sen voi saada? Miten rahat riittävät vuokranmaksuun ja yksin asumiseen, jos ei ole töissä? Eppua myös mietitytti, mitä kaikkia asioita asumiseen liittyi? Mitä kaikkia sopimuksia pitää tehdä?

Mistä kaikesta pitää huolehtia? Eppu ei saanut töitä heti valmistuttuaan, joten hänellä oli edessä stressaava työttömyysjakso. Mitä silloin oikein pitikään tehdä? Eppua huoletti ja stressasi kovasti työnsaanti ja tulevaisuus. Jokaiseen työpaikkaan vaadittiin niin runsaasti aiempaa työkokemusta ja hakijoita työpaikkoihin oli niin paljon.

Epuille oli tärkeää myös päästä harrastamaan liikuntaa, mutta rahaa oli vähän, eikä halpoja tai maksuttomia harrastusmahdollisuuksia tuntunut oikein löytyvän mistään. Uudella asuinalueella oli kyllä joitakin kansalaisopiston liikuntakursseja, mutta kerran siellä käytyään Eppu huomasi, ettei siellä ollut ketään muita hänen ikäisiään.

Eppu olisi kovasti halunnut tavata ikäisiään ihmisiä, mutta omassa kotikaupungissa ei ollut oikein mitään paikkaa vapaamuotoiselle ja rennolle hengailulle. Nuorisotilat tuntuivat jotenkin liian suljetuilta tiloilta; ne eivät tuntuneet hänen ikäisilleen tarkoitetuilta ja ne menivät Epun mielestä kiinni ihan liian aikaisin.

Toisinaan Eppu meni perjantai-iltaisina kaupungille tapaamaan kavereitaan paikalliseen ostoskeskukseen. Siellä oli myös mahdollista tutustua uusiin ihmisiin. Ongelmana vain oli se, että he saivat monesti osakseen vihaisia katseita ja kommentteja, vaikka vain halusivat istua lämpimässä paikassa juttelemassa kavereidensa kanssa. Eihän se heidän vika ollut, jos joku muu oli rikkonut jotain. Monesti kuitenkin ilta päättyi siihen, että heidät hädettiin sieltä kokonaan pois. Vaikka Eppu oli koettanut käydä juttelemassa asiasta ostoskeskuksen henkilökunnan kanssa, ei hänen ajatuksiaan oltu ollenkaan kuunneltu, vaan keskustelu oli kääntynyt Epun mielestä vihaiseksi syyttelyksi. Eppu mietti kovasti, miten voisi tulla kuulluksi ja saisi ihmiset ymmärtämään ja kuulemaan nuorten näkökannan ja kokemukset. Kunpa heiltäkin kysyttäisiin mielipiteitä ja kokemuksia, ennen kuin erilaisista asioista päätettäisiin.

Mikä auttaisi Eppua?

Elämisen taitoja koulussa

Epun opiskellessa peruskoulussa, hän sai monipuolisesti ja monella eri tavalla esitettyä tietoa esimerkiksi "elämäntaidot-oppiaineen" muodossa. Siirryessä toiselle asteelle elämäntaidot-oppiaineen jatkumona olevalla kurssilla Epuille kerrottiin ja käytiin selkeästi läpi useita erilaisia itsenäistymiseen liittyviä asioita. Näitä olivat esimerkiksi asunnon hankkimiseen liittyvät asiat, erilaiset etuusasiat ja oikeudet sekä velvollisuudet. Ennen valmistumista Epun luokka kävi yhdessä vierailemassa myös Nuorisoasuntoliiton asumisneuvojen luona.

Neuvoja asumiseen

Kun vuokra-asunnon hankkiminen alkoi tulla ajankohtaiseksi valmistumisen kynnyksellä, eräs asumisneuvojista soitti Epuille ja kyseli Epun tilanteesta. Eppu meni käymään hänen luonaan. Yhdessä asumisneuvojan kanssa he alkoivat selvittää Epun asumisasiota. Hänen kanssaan Eppu etsi yhdessä edullisen vuokra-asunnon paikalliselta nuorisotasunnonvälittäjältä. Ennen Epun muuttoa asumisneuvoja esitteli Epuille hänen tulevan talonsa talotutorin. Talotutor oli Epun mukana muuttossa ja taloon asettautumisessa. Hän oli talossa asuva henkilö, joka muuttamisen lisäksi esimerkiksi auttoi talon asukkaita heitä askarruttavissa asioissa sekä järjesti talossa asuville yhteisiä tapahtumia ja illanviettoja.

Tuki työnetsintään

Kun Eppu valmistuessaan jäi työttömäksi, sai hän TE-palveluista oman yhteyshenkilön, jonka kanssa he yhdessä täyttivät työttömyysajan ilmoituksen ja miettivät työllistymisvaihtoehtoja. TE-palveluista Epun oma työntekijä ohjasi Epun paikallisen Ohjaamon työntekijälle, joka osasi auttaa Eppua esimerkiksi Kelan lomakkeiden täyttämässä. Ohjaamon työntekijän kanssa Eppu täytti Kelalle tukihakemukset. Siellä Epuille myös esiteltiin puhelimeen ladattava sovellus, joka ohjeistaisi erilaisissa etuusasioissa ja lomakkeiden täyttämässä. Sovelluksen kautta pystyi myös tarvittaessa saamaan nopeasti yhteyden ohjaajiin, mikäli vastaan tuli sellaisia kysymyksiä, joissa sovellus ei osannut auttaa. Ohjaamosta ohjaaja tarjosi Epuille myös työttömien liikuntapassia, jolla pääsisi ilmaiseksi käymään esimerkiksi kuntosaleilla. Vaihtoehtona oli myös 18–29-vuotiaille suunnattu liikuntapassi, jolla pääsisi ilmaiseksi harrastamaan erilaista ryhmäliikuntaa.

Nuorten kehittämissyöryhmässä voi vaikuttaa

Kun Eppu puhui Ohjaamossa ohjaajalleen halustaan vaikuttaa, ehdotti tämä osallistumista Ohjaamoon perustettavaan nuorten kehittämissyöryhmään. Siinä hän pääsisi samalla tapaamaan muita samanikäisiä henkilöitä sekä osallistumaan esimerkiksi palveluiden kehittämiseen nuorten näkökulmasta käsin. Kehittämisyöryhmän tarkoituksena on tehdä yhteistyötä muiden toimijoiden, kuten esimerkiksi Kelan tai opinto-ohjaajien kanssa, ja auttaa heitä ymmärtämään ja huomioimaan nuorten näkökulma. Siellä Eppu pystyi myös nostamaan esiin omat mietteensä esimerkiksi yhden nuorisotilan sijoittamisesta ostoskeskukseen.

KUNPA EDES JOKU KANNUSTAISI

Moona, 20, kärsii yksinäisyydestä, ahdistuksesta ja ulkopuolisuuden tunteista. Apua hakiessaan hän on kohdannut vähättelyä ja väärinymmärryksiä.

Elämänalueet: ystävät, terveys, perhe

Nuori tipahtaa helposti palveluiden väliin, jos vastuu palveluihin hakeutumisesta jätetään nuorelle.

”Olisi tärkeää, että ei jäisi yksin vaan joku ottaisi kopin.”

Moonalla oli yksinäisyyden siivittämä yläasteaika. Moona kuitenkin pinnistellen suoritti yläasteen loppuun, ja sai sellaiset arvosanat, että pääsi jatkamaan opintojaan toisen asteen oppilaitokseen. Aluksi uudessa koulussa aloittaminen tuntui ihan hyvältä; edessä oli uusi ympäristö ja uudet ihmiset. Uudet tuttavuudet jäivät kuitenkin pintapuolisiksi ja ensimmäisen opiskeluvuoden edetessä Moona tunsu olonsa yhä yksinäisemmäksi. Kun ensimmäinen opiskeluvuosi lähestyi loppuaan Moona tunsu itsensä todella uupuneeksi. Hän kuitenkin ajatteli, että edessä oleva kesäloma ja siihen sisältyvä lepo auttaisivat uupumukseen. Kesällä kuitenkin kokemus yksinäisyydestä kasvoi kasvamistaan, kun ei ollut oikein ketään, kenen kanssa viettää aikaa.

Toinen opiskeluvuosi alkoi ja Moona palasi kouluun uupumuksen tunteista huolimatta. Parin kuukauden jälkeen koulun alkamisesta Moonalla koitti toinen opiskeluun kuuluva harjoittelu. Harjoittelu sujui vaihtelevasti. Toisinaan Moona koki tullessaan hyvin neuvotuksi ja asiallisesti kohdelluksi. Toisinaan hänet taas ikään kuin unohdettiin ja hänestä tuntui, että hän oli harjoittelupaikassaan vain tiellä. Harjoittelun aikana Moona koki ajoittain ahdistuksen tunteita ja harjoittelun edetessä työpaikalle lähteminen oli haastavaa. Hammasta purren Moona kuitenkin suoritti harjoittelujakson loppuun.

Toisen opiskeluvuoden edetessä Moona alkoi kärsiä unettomuudesta ja päätti mennä käymään opiskeluterveydenhuollossa. Keskusteltuaan hoitajan ja lääkärin kanssa hänelle määrättiin unilääkettä. Moona jatkoi opiskeluaan viimeiselle vuodelle unilääkkeiden avustamana. Ahdistus vain kasvoi ja Moona harkitsi opintojen keskeyttämistä hetkeksi. Moona kävi keskustelemassa asiasta kuraattorin kanssa ja koulun kanssa he sopivat kirjallisesti opintojen määräaikaikaisesta keskeyttämisestä. Moona olisi kaivannut itselle keskusteluapua erityisesti opintojen

keskeytymisen ajaksi, mutta sitä hänelle ei tarjottu. Kahden kuukauden jälkeen Moona palasi jälleen opintojensa pariin. Opintojen loppusuora oli haastava, mutta ajoittaisten sairauslomajaksojen avulla Moona sai kuitenkin opintonsa suoritettua.

Moona jäi opiskelujen päätyttyä työttömäksi. Yksinäisyyttä Moona oli kokenut paljon jo opiskeluaikoinaan ja se vain lisääntyi työttömyyden pitkittyessä. Kavereita ei Moonalla ollut ja perheensäkin kanssa välit olivat menneet poikki. Moona koetti saada apua alakuloiseen ja yksinäisyyden siivittämään mielialaansa omasta hyvinvointikeskuksesta. Moona kuitenkin koki, että siellä suhtauduttiin hänen oireisiinsa tylästi ja vähätellen, eikä hän saanut sieltä apua. Moonalle soitettiin TE-palveluista ja ehdotettiin työkokeilujaksoa. Ajoittaisista ahdistuksen tunteistaan huolimatta Moona päätti kuitenkin aloittaa työkokeilujakson, koska ajatteli, että saisi sen avulla tarttumapintaa arkeensa.

Vastaanotto työkokeilupaikassa oli kuitenkin kylmä. Kukaan ei perehdyttänyt Moonaa ja häneen suhtauduttiin tympeästi sekä suljettiin muun työyhteisön ulkopuolelle. Moona alkoi olla yhä ahdistuneempi ja aamuisin tuntui vaikealta päästä ylös sängystä. Moona alkoi olla poissa töistä. Kun työpaikalta soitettiin Moonalle ja hän yritti selittää asiaansa, työpaikalta todettiin, että ellei työnteko kiinnosta, olisi vain parempi purkaa työsopimus. Työkokeilu Moonan osalta lopui. Virkailija soitti TE-palveluista, että koska Moona oli lopettanut työkokeilun, tulisi hänelle karenssijakso, jolloin hän ei voisi saada myöskään työmarkkinatukea. Moona ahdistui entisestään ja alkoi vetäytyä yhä enemmän kotiinsa.

Mikä auttaisi Moona?

ENNALTAEHKÄISEVÄ TUKIPOLKU: Koulujen nuorisotyöntekijät vetivät mukaan toimintaan

Moonan yläasteella työskenteli erään järjestön kautta palkattuja nuorisotyöntekijöitä. He olivat heti yläasteelle siirtymisvaiheessa mukana koulun ja oppilaiden arjessa ja tutustuivat oppilaisiin. Moonan ollessa yläasteella eräs koulussa työskentelevistä nuorisotyöntekijöistä huomasi, että Moona vetäytyi omiin oloihinsa ja oli yksinäinen. Nuorisotyöntekijät olivat tiiviisti mukana oppilaiden keskuudessa koulun arjessa, oppivat tuntemaan heidät ja huomasivat yksittäiset oppilaat. Näin myös Moonan koulun nuorisotyöntekijä jutteli Moonan kanssa ja houkutteli tätä mukaan välitunneilla järjestämiinsä peli- ja liikuntahetkiin. Kun Moona yläasteen päätyttyä siirtyi uuteen kouluun ja aloitti uudet opinnot, järjestivät koulussa työskentelevät nuorisotyöntekijät ja ohjaajat erilaisia ryhmäytymistapahtumia ja tutustumisia. He olivat mukana myös eri oppitunneilla ja välitunneilla sekä oppivat tuntemaan ryhmän jokaisen opiskelijan hyvin. Nuorisotyöntekijät järjestivät

koulun opiskelijoille myös erilaista yhteistä toimintaa vapaa-ajalla. Kun Moona tunti ajoittain olonsa yksinäiseksi ja saattoi vetäytyä omiin oloihinsa, huomasi nuorisotyöntekijä hänet ja tuli jututtamaan. Kesäloman häämöttäessä nuorisotyöntekijät kyselivät opiskelijoiden kesäsuunnitelmista ja kokosivat nuoria kesällä paikallisessa Ohjaamossa järjestettävään vapaamuotoiseen ryhmään. Moona kiinnostui ryhmästä ja päätti lähteä mukaan. Kesällä Moona osallistui ajoittain ryhmän toimintaan ja mikäli Moona ei saapunut ryhmään, soitti nuorisotyöntekijä hänelle kysellen kuulumisia.

VARHAINEN TUKIPOLKU: Tukea työssäoppimiseen

Toisena opiskeluvuontenaan Moonalla koitti opintoihin sisältyvä harjoittelujakso. Heti koulun alettua kesäloman jälkeen Moona meni vierailemaan harjoittelua ohjaavan opettajansa kanssa tulevassa harjoittelupaikassaan, jossa hän pääsi tapaamaan muita työntekijöitä. Tulevasta harjoittelupaikasta Moonalle oli määrätty vastaava ohjaaja ja Moonan ensimmäisen työpaikalla vierailun yhteydessä he sopivat vielä yhdestä ennen harjoittelua pidettävästä palaverista, jossa Moonan lisäksi olisi ohjaava opettaja koululta ja ohjaaja työpaikalta. Palaverissa he yhdessä kävivät jo alustavasti läpi Moonan harjoittelua sekä muun muassa työpaikan ja opiskelijan roolia ja tehtäviä harjoittelujaksolla. Moonan ohjaaja työpaikalta kertoi myöhemmin näistä asioista myös muille työntekijöille työpaikan yhteisessä palaverissa.

Harjoittelujaksolla Moona sai heti alussa hyvän perehdytyksen tehtäviin ja oman työpaikalla olevan ohjaajansa kanssa he pitivät viikoittain pienen keskusteluhetken muun muassa työharjoittelun sujumiseen liittyvistä asioista. Moonan koululta ohjaava opettaja vieraili harjoittelujakson aikana useamman kerran, jolloin hän muun muassa tarkkaili Moonan saamaa ohjausta työpaikalla. He pitivät harjoittelujaksolla myös ohjauskeskustelun, jossa isommalla porukalla keskustelivat työharjoittelun sujumisesta harjoittelussa olevien opiskelijoiden ja ohjaavan opettajan kesken.

VARHAINEN TUKIPOLKU: Ammattiopinnoissa Moonan jaksamista tuettiin

Kun Moona meni käymään unettomuutensa takia terveydenhoitajalla, tämä kyseli Moonalta tarkemmin elämästä ja jaksamisesta sekä ehdotti keskusteluaikoja hänen ja koulussa olevan tutun nuorisotyöntekijän kanssa. He myös keskustelivat Moonan ryhmänohjaajan kanssa jaksamisesta ja kevensivät Moonan opintoja järjestelemällä lukujärjestystä hieman väljemmäksi.

KORJAAVA TUKIPOLKU: Takaisin opiskelun pariin kuraattorin avulla Moona oli tutustunut koulun kuraattoriin jo opintojen alussa ja kuraattori oli ollut mukana myös Moonan ryhmän oppitunneilla sekä aika ajoin jututtanut ryhmän opiskelijoita yksittäin. Kun Moona meni keskustelemaan opintojen määräaikaista keskeyttämisestä, oli siis vastassa tuttu ihminen, eikä Moonan tarvinnut selittää kaikkia asioita alusta asti. Kuraattori ja Moona kävivät yhdessä läpi asioita ja kun Moona päätyi määräaikaiseen keskeyttämiseen, sopivat he keskeyttämissen ajaksi keskusteluajoista. Kuraattori myös ohjasi Moonan mielen hyvinvointia tukevaan vertaisryhmään, jota piti Moonalle tuttu koulun nuorisotyöntekijä. Moonan ollessa poissa koulusta, soitteli myös koulun nuorisotyöntekijä hänelle ja kyseli kuulumisia. Moonan palatessa kouluun takaisin, hän suunnitteli yhdessä opettajansa ja kuraattorinsa kanssa kevennetyimmän paluun arkeen väljemmän lukujärjestyksen ja keskusteluavun muodossa.

TUKIPOLKU OPINNOISTA ETEENPÄIN: Saattaen työelämään

Jo hyvissä ajoin ennen valmistumista järjestettiin opiskelijoille kurssi erilaisista asioista, jossa käsiteltiin valmistumisen jälkeistä elämää. Kurssilla he kävivät esimerkiksi vierailemassa eri virastoissa, täyttivät yhdessä tukihakemuksia, tutustuivat eri mahdollisuuksiin ja saivat vierailijoita eri työpaikoista ja virastoista. Koska ennen valmistumista Moonalla ei ollut vielä työpaikkaa, otti tuttu koulun nuorisotyöntekijä tästä kopin ja meni Moonan kanssa käymään Ohjaamossa toimivan ja TE-puolelta olevan Työpörssiohjaajan luona. Työpörssiohjaaja ehdotti Moonalle työkokeilujaksoa ja yhdessä Moonan kanssa he etsivät sopivalta tuntuvan paikan. Työpörssiohjaaja oli yhtenä päivänä viikossa Moonan mukana työkokeilupaikalla sekä tuki myös työpaikkaa Moonan ohjauksessa. Näin myös työpaikalla oli yhteinen tieto muun muassa siitä, mitä Moonan tehtäviin kuuluu ja miten häntä tulisi ohjata.

Kun Moona tunsu olonsa ahdistuneeksi ja koki ahdistusta myös työkokeilupaikan huonosta ilmapiiristä, kertoi hän siitä omalle Työpörssiohjaajalleen, joka otti asian puheeksi Moonan työkokeilupaikalla. Tilanne työpaikalla ei kuitenkaan muuttunut paremmaksi ja Moona koki työkokeilun lopettamisen parhaaksi vaihtoehdoksi. Yhdessä Työpörssiohjaajansa kanssa he keskustelivat Moonan tuntemuksista ja ohjaaja ohjasi hänet vertaisryhmään.

KORJAAVA TUKIPOLKU: Uusi startti työelämään

TE-palvelujen virkailija ohjasi Moonan Ohjaamoon psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolle. Sieltä hänet ohjattiin ensiksi matalan kynnyksen toimintaan, jossa Moona pystyi puhumaan omista tuntemuksistaan jollekin luotettavalle ihmiselle, osallistumaan vertaisryhmiin ja muutenkin kohtaamaan ihmisiä. Tällainen paikka olisi esimerkiksi Tyttöjen Talon tai esimerkiksi Hyvän mielen talon tyyppinen paikka. Molemmissa paikoissa on tarjolla yksilökeskustelumahdollisuuksia, suljettuja ja ikärajallisia ryhmiä sekä myös avoimia ryhmiä. Ohjaamon psykiatrisen sairaanhoitaja pohti Moonan kanssa yhdessä mahdollista matalan kynnyksen paikkaa ja he yhdessä ottivat yhteyttä sinne. Sieltä Moonalle annettiin jo oma yhteyshenkilö, jonka kanssa Moona sopi ensimmäisestä tutustumiskerrasta. Kyseisen paikan työntekijä sopi Moonan kanssa tapaamisen esimerkiksi kaupungille, josta he yhdessä menivät ensimmäisellä kerralla tähän matalan kynnyksen paikkaan. Pikkuhiljaa Moonan kanssa yhdessä alettiin miettiä esimerkiksi jonkinlaista viikoittaista ryhmää edellä mainituista paikoista. Moonan jaksamista ja tuntemuksia kuunnellen alettiin vähitellen pohtia järjestöpuolen järjestämää työpajatyypistä toimintaa Moonan kiinnostuksenkohteiden pohjalta. Työpajalla panostettiin myös paljon muuhunkin kuin työhön painottuvaan ohjaukseen, kiinnittäen huomiota siihen, miten muilla eri elämänalueilla sujuu. Työpajalla Moona sai myös oman ohjaajan.

HARRASTUKSISSA UNOHDAN ULKOPUOLISUUTENI

Liisa, 25, tekee pätkätöitä ja kärsii ulkopuolisuuden kokemuksista. Musiikki ja tanssi auttavat Liisaa unohtamaan stressin elämän epävarmuudesta.

Elämänalueet: itsetunto, työ (pärvääminen), itsensä kehittäminen
Vahvuuksien kautta eteenpäin.

”Se, että joku kehuu, on tärkeää. Ei kukaan jaksa pelkkää haukkumista.”

Liisa oli ollut aina tunnollinen opiskelija ja hän oli pitänyt koulunkäynnistä. Koulu oli sujunut hyvin ja kavereitakin riitti. Yläasteella Liisa joutui kuitenkin kiusatuksi. Hänet muun muassa jätettiin ulkopuolelle, hänen herkkyyttään pilkattiin

ja hänestä leviteltiin ilkeitä juoruja. Liisa kuitenkin löysi uusia kavereita harrastustensa kautta ja uusien kavereidensa sekä tiiviin perheensä avulla selvitti tiensä yläasteelta jatko-opintoihin.

Opinnot lukiossa sujuivat hyvin. Valmistumisen lähestyessä Liisalla ei ollut kuitenkaan selvää käsitystä siitä, mihin opintoihin haluaisi jatkaa tai ylipäänsä kunnan käsitystä siitä, mitä kaikkea olisi mahdollista edes tehdä. Liisa haki kuitenkin jatko-opintoihin ja pääsikin opiskelemaan ammattiin.

Ammattiin opiskellessaan Liisa suoritti harjoittelujaksoja erilaisilla työpaikoilla. Useassa harjoittelupaikassa hän joutui kuitenkin kohtaamaan syrjintää ikänsä, innokkuutensa ja kiltin luonteensa takia. Häntä ei neuvottu ja hänet jätettiin muun työyhteisön ulkopuolelle. Yläasteaikaiset kiusaamiskokemukset alkoivat nostaa päätään. Ulkopuolisuuden kokemusten myötä Liisa alkoi myös epäillä omaa osaamistaan ja soveltuvuuttaan alalle. Monet työharjoittelupäivät päättyivät kyyneliin ja ahdistuksen tunteisiin.

Liisa sai kuitenkin suoritettua koulun loppuun ja valmistui ammattiin. Hän ei kuitenkaan yrityksistä huolimatta saanut töitä. Työttömyysjakso aiheutti Liisassa lisää ahdistusta. Kaikki kyselivät, mitä hän elämällään aikoi. Mediasta ja kahvilakeskusteluissa Liisan korviin kaikui vain syyllistävä puhe työttömyydestä ja se painoi Liisan mielialaa ja itsetuntoa alaspäin.

Jonkin aikaa työttömänä oltuaan Liisa sai töitä kahdeksi kuukaudeksi omalta alaltaan. Hänet perehdytettiin työhön, mutta muuten Liisa koki olonsa ulkopuoliseksi, työyhteisöön tutustumisyriksistään huolimatta. Liisa huomasi usein, kuinka hänelle ei kerrottu työpaikan asioista samalla tavalla kuin muille työntekijöille. Kun hän yritti kysyä asiasta, todettiin hänelle usein, että Liisa olisi työpaikalla vain tuuraamassa siihen asti, kunnes ”oikea” työntekijä palaisi takaisin töihin.

Liisan työt jatkuivat eri paikoissa aina pätkätöiden muodossa. Epävarmuus alkoi olla vallitseva olotila Liisan elämässä myös henkisesti. Liisa koki olonsa usein ulkopuoliseksi ja kaipasi kipeästi edes jonkinlaista rohkaisua ja positiivista palautetta. Liisa koki työpaikoilla yhä useammin olevansa huono sekä osaamaton ja tämä tuntemus alkoi säteillä myös työpaikan ulkopuolelle. Liisa mietti työasioita usein vapaa-ajallaan ja stressaantui ajatellessaan vastuuta ja vaatimuksia erilaisissa työtehtävissään. Melkeinpä ainoa paikka, josta Liisa koki saavansa onnistumisen tunteita ja tukea itsetunnolleen olivat hänen rakkaat harrastuksensa musiikin ja tanssin parissa.

Mikä auttasi Liisaa?

Yläkoulussa tartuttiin kiusaamiseen

Liisan ollessa yläasteella koulussa työskentelevä nuorisotyöntekijä huomasi välitunneilla, kuinka Liisa alkoi oleilla yksin ja hän alkoi jututtamaan Liisaa. Nuorisotyöntekijälle selvisi, että Liisa on joutunut kokemaan kiusaamista. Pikkuhiljaa Liisa kertoi nuorisotyöntekijälle enemmän kiusaamiskokemuksistaan sekä kiusaajista ja nuorisotyöntekijä alkoi tarkkailla tilanteita koulun arjessa. Hän sopi koulun henkilökunnan kanssa, että koululla voisi vierailta esiintymisporukka, joka käsittelee erilaisia kiusaamistilanteita; esitys muokkautuisi aina opiskelijoiden ehdottamien menettelytapojen mukaan. Koulussa alettiin myös järjestää erilaisia tunnetaitoihin ja kiusaamiseen liittyviä työpajoja. Eri oppitunneilla alettiin myös yhä enemmän toteuttamaan pienryhmätoimintaa niin, että jokainen luokan opiskelija kohtasi toisensa jossain vaiheessa pienryhmätyöskentelyssä.

Tuki ammatinvalintaan lukiossa

Liisan lukiossa opinto-ohjaaja jututti jokaista opiskelijaa henkilökohtaisesti useassa vaiheessa opintojen edetessä. Yhdessä opinto-ohjaajan kanssa he kävivät läpi muun muassa Liisan vahvuuksia ja toiveita. Lukiossa kävi myös eri aloilla opiskelevia ja eri ammateissa työskenteleviä ihmisiä kertomassa opinnoistaan, ammateistaan ja työtehtävistään. Liisa pääsi myös eri kurssien ohessa lyhyille tutustumisjaksoille työelämään ja sai käydä eri jatko-opiskelupaikoissa seuraamassa ns. opiskelijan päivää. Näin Liisa pääsi tutustumaan eri opiskelumahdollisuuksiin laajemmin ja sai konkreettista tietoa siitä, mitä eri opiskelualoilta valmistuva voi tehdä työkseen ja mitä eri työnkuvat sisältävät.

Opettaja tuki työssäoppimista

Liisa valmistui lukiosta ja jatkoi opiskelemaan ammattiin. Kun Liisa opiskellessaan ammattiin suoritti työharjoitteluja, olivat koulu ja tulevat harjoittelupaikat jo hyvissä ajoin ennen harjoittelun alkua yhteydessä toisiinsa. Koulun harjoittelupaikkoina olevissa työpaikoissa oli useimmissa opiskelijoiden ohjaamiseen vielä erikseen koulutettuja työyhteisöjä ja työntekijöitä, joilla oli muun muassa konkreettista tietoa harjoittelusta, ohjaamisesta sekä opiskelijoiden ja koulun tehtävistä ja tavoitteista. Harjoittelujaksojen aikana Liisan harjoittelun ohjaajana toimiva opettaja kävi useampaan kertaan seuraamassa Liisan arkea työpaikalla ja työyhteisössä.

TE-palveluissa panostettiin uraohjaukseen

Liisan ilmoittauduttua työttömäksi työnhakijaksi otti TE-palveluista työntekijä häneen yhteyttä ja jututti Liisaa tarkemmin. TE-palveluiden työntekijä kertoi Liisalle ryhmästä, jossa osallistujan kanssa käytäisiin läpi hänen suunnitelmiaan ja tavoitteitaan. Ryhmässä yhdistyisi esimerkiksi uraohjaus, yksilöohjaus ja vertaisryhmätoiminta ja siihen osallistuisi muita samantyyllisessä tilanteessa olevia nuoria. Liisa kiinnostui tästä ja päätti osallistua ryhmään. Ryhmän päättymisen jälkeen ryhmän vetäjä piti yhteyttä ryhmään osallistuneisiin ja seurasi heidän tilannettaan.

Pätkätöiden aikana keskusteluapua ja taiteellista toimintaa

Kun Liisa työllistyi aika ajoin pätkätöihin, oli hänen aiemman ryhmänsä vetäjä yhteydessä puhelimitse kyselläkseen Liisan kuulumisia ja tilanteesta. Hänelle Liisa myös kertoi muun muassa epävarmuuden tunteistaan, ulkopuolisuuden kokemuksistaan ja ahdistuksestaan liittyen asemaansa työpaikalla. Ohjaaja kertoi Liisalle uudesta alkavasta pätkätyöläisille tarkoitetusta ryhmästä, jossa ajoittain järjestettäisiin myös videotapaamisia verkossa.

Liisa sai oman tanssiharrastuksensa kautta tiedon hankkeesta, jossa yhdistyy taiteellinen toiminta (musiikki+tanssi+teatteri) ja oman elämäntilanteen tarkastelu 3X10D-lomaketta ja keskustelurunkoa hyödyntäen. Hankkeessa voitaisiin esimerkiksi 3X10D-teemojen kautta käsitellä aina kullakin kerralla tiettyä teemaa sekä tarkastella näistä teemoista nousevia kokemuksia, ajatuksia ja tuntemuksia myös tanssin / tanssiteatterin muodoin. Teemoista voitaisiin muodostaa esimerkiksi esitettävä tanssiteos, jossa tanssiteatterin ja muun luovan ilmaisun kautta erilaiset käsitellyt kokemukset ja ajatukset nousisivat esiin.

MIKSI MEILLE EI VUOKRATA ASUNTOA?

Muhammed, 23, opiskelee uutta ammattia ja taistelee päivittäin ennakkoluuloja vastaan. Hän tarvitsisi apua masennukseen, mutta ei tiedä miten ottaa asia puheeksi.

Elämänalueet: itsensä kehittäminen, terveys, asunto, toimeentulo
Jokaisen potentiaali esiin.

”Ei voi kehittyä, kun suomalaiset sanovat, että ei voi.”

Muhammed oli 23-vuotias, kun hän muutti Suomeen avopuolisonsa luokse. Kotimaahan jäi melkein koko perhe ja suuri määrä ystäviä sekä entinen työpaikka. Edessä oli suuri vierailurumba eri virastoissa ja virkailijoiden luona oleskelulupahakemuksen vireille saamiseksi ja muiden asioiden selvittämiseksi. Yksi virkailija sanoi jotakin ja toinen taas kumosi sen. Hän meni vierailemaan TE-toimistoon selvittääkseen mahdollisuuden työskentelyyn tai opiskeluun. Omassa kotimaassaan hän oli käynyt koulut ja työskennellyt jo jonkin aikaa. TE-toimiston virkailija kuitenkin totesi, että kyseinen virasto ei olisi oikea paikka selvittää tätä ja ohjasi hänet sosiaalipalveluihin. Sosiaalipalveluista Muhammed kuitenkin ohjattiin takaisin TE-toimistoon.

Lopulta Muhammedille selvisi, että hän ei voisikaan heti työllistyä Suomessa kotimaassaan hankkimaansa ammattiin, sillä siellä suoritettu tutkinto ei olisi kelppoinen Suomessa. Muhammedia turhautti; neljä vuotta rankkaa opiskelua, eikä sillä nyt yhtäkkiä ollutkaan mitään merkitystä! Muhammed ohjattiin TE-toimistosta enempiä kyselemättä opiskelemaan matalapalkkaiselle, hänen mielestään “maahanmuuttaja-alalle”.

Koulussa eriarvoinen kohtelu näkyi myös opettajien ja oppilaiden käytöksessä. Muhammed koki, ettei saa tarpeeksi tukea koulussa opintojen suorittamiseen. Muhammed koki samoin, että suomalaiset yrittävät provosoida häntä kysymällä esimerkiksi, että “kauanko olet ollut Suomessa” ja “milloin aiot palata takaisin” ja sitä lisäksi median tuottama kielteinen kuva maahanmuuttajista. Muhammed koh-tasi myös koulussa ennakkoluuloja ja oletuksia maahanmuuttajista.

Asuntoa etsiessään Muhammed ja hänen puolisonsa kokivat tulleen taustansa vuoksi syrjäytetyiksi, heille ei haluttu edes esitellä asuntoa tai asunto olikin yllättäen jo vuokrattu, kun he saapuivat paikalle. Muhammed olisi toivonut, että

heillä olisi ollut joku, joka olisi voinut toimia heille vuokra-asunnon takaajana.

Ihmiset tuntuivat vaikeasti lähestyttäviltä. Suomalaiskulttuurissa kirjoittaminen oli tärkeää, kun taas Muhammedin omassa kulttuurissa puhuminen oli tärkeämpää. Muhammedilla oli vaikea sopeutua uuteen kulttuuriin.

Muhammed masentui ja yritti saada terveyskeskuksesta sairauslomaa. Lääkärit eivät ymmärtäneet Muhammedia, hän ei saanut sairauslomaa ja hän koki tulleensa väärin kohdelluksi. Hän oli sitä mieltä, että lääkärit kirjoittavat kielimuurin vuoksi tietoihin virheellisiä ja loukkaavia asioita. Muhammed olisi toivonut, että hän tulisi ymmärretyksi omalla kielellään, jotta olisi välttytty väärinkäsityksiltä ja hän olisi saanut tarvitsemansa hoidon ja tuen. Muhammed olisi halunnut päästä puhumaan alakuloisuudestaan psykologin kanssa, mutta koska mielenterveysasiat ovat hänen kulttuurissaan tabu, hänen oli vaikea ottaa asiaa puheeksi.

Avopuolionsa seurasta huolimatta Muhammed koki itsensä Suomessa todella yksinäiseksi, koska ei saanut kontaktia muihin ihmisiin. Yhdessä avopuolionsa kanssa he olisivat halunneet päästä tapaamaan myös muita maahanmuuttajia, mutta eivät tieneet, mistä tällaista vertaistukea voisi saada. Muhammed olisi toivonut, että olisi paikka, jossa maahanmuuttajat voisivat tavata ja saada vertaistukea menestyneiltä maahanmuuttajilta.

Mikä auttaisi Muhammedia?

Palveluissa puhuttiin selkokieleltä

Muhammed sai oleskelulupaprosessin aikana järjestön kautta oman tukihenkilön, joka ohjasi Muhammedia oleskelulupaprosessin aikana muissakin asioissa, kuten eri virastoissa vierailuissa ja hakemusten täyttämisessä. Tukihenkilö ohjasi Muhammedia kädestä pitäen muun muassa siinä, mistä hakea tukia ja palveluita. Vieraillessaan eri virastoissa niissä työskentelevillä työntekijöillä oli selkeä käsitys olemassa olevista palveluista ja he osasivat kertoa niistä selkeästi, ymmärrettävästi ja selkokielellä. Tarvittaessa työntekijöiden ja Muhammedin oli mahdollista ottaa palvelutilanteessa videoyhteys tulkkiiin verkossa olevan tulkkipalvelun kautta.

TE-toimistossa selvitettiin mahdollisuus täydentää opintoja

TE-palveluissa asioidessaan Muhammed sai sieltä oman yhteyshenkilön, jonka kanssa he yhdessä tarkastelivat Muhammedin tilannetta ja hänen aiempia koulutuksiaan sekä työhistoriaa. Yhdessä he suunnittelivat Muhammedin toiveiden pohjalta parhaan mahdollisen jatkopolun, joka täydensi hänen aiempaa koulutustaan ja jossa yhdistyi suomen kielen opiskelu. TE-palveluiden virkailija tiesi kertoa Muhammedille etuuksista, joihin hän oli oikeutettu ja opasti niiden hakemisessa.

Mikäli oma yhteyshenkilö ei osannut kertoa joistakin etuuksiin liittyvistä asioista, otti hän tapaamisen aikana yhteyden Skypellä Kelan työntekijään ja tarkisti asian tältä. Asuntoa etsiessään Muhammedilla ja hänen puolisoillaan oli jo tiedossa takaaja mahdolliselle vuokra-asunnolle. Takaaja löytyi järjestön kautta.

Järjestöstä tukihenkilö ja takaaja

Muhammedin oma tukihenkilö meni Muhammedin kanssa käymään matalan kynnyksen paikassa, jossa maahanmuuttajat kokoontuivat. Siellä Muhammed pystyi saamaan vertaistukea ja voimaantumaa. Kyseisessä toiminnassa työskentelevä ohjaaja kertoi Muhammedille erilaisista monikielisistä nettisivuista, joissa on tietoa muun muassa terveyteen ja mielenterveyteen liittyen. Sieltä löytämältään sivustolta hän sai tietoa masennuksesta omalla kielellään. Sieltä hän löysi myös puhelinnumeron, josta pystyi saamaan keskusteluapua nimettömänä ja omalla kielellään.

Mentori löytyi vertaisryhmästä

Matalan kynnyksen paikassa Muhammed tapasi ja pääsi jututtamaan myös menestyneitä maahanmuuttajia, joilta hän sai tukea ja neuvoja. Hän sai sieltä myös itselleen mentorin, joka toimi Muhammedille ikään kuin ohjaajana ja vertaistukena muun muassa koulutuksessa ja työssä.

Muhammedin tapauksessa tuki voisi järjestyä näin, mutta hänen tilanteeseensa liittyy myös monia muita asioita, joiden eteen pitäisi tehdä työtä laajassa mittakaavassa monella eri osa-alueella niin maiden sisäisesti kuin globaalistikin.

IRTI PÄRJÄÄMISEN PAKOSTA

Erno, 23, on oppinut ajattelemaan, ettei tunteista puhuta ja avun pyytäminen on heikkoutta. Miten tämä voisi muuttua?

Elämänalueet: vaikeuksien voittaminen, itsensä kehittäminen, terveys

Kukaan ei ole rikkoutumaton.

”En mä kyllä menisi hakemaan apua mistään sellaisesta matalan kynnyksen paikasta. Oppinut jotenkin ajattelemaan, että kyllä mä pärjään ja osaan itse hoitaa omat jutut.”

Erno tulee keskitulolisesta perheestä ja on vanhin kolmesta sisaruksesta. Ernolla on hyvät välit vanhempiinsa ja sisaruksiinsa. Hänen nuoruudessaan kotona vallitsi sopuisa ja kannustava tunnelma, mutta riidat sysättiin helposti sivuun ja tunteista ei juuri lainkaan puhuttu. Suvussa on aina painotettu työnteon, opiskelun ja hyvän toimeentulon tärkeyttä. Lapsena Ernolla oli harrastuksia useana iltana viikossa. Harrastusten ja koulun kautta Erno sai paljon kavereita, joista monen kanssa hän on vieläkin tekemisissä. Erno on ollut kesätöissä 15-vuotiaasta asti. Erno kävi lukion hyvin arvosanoin, jonka jälkeen hän lähti armeijaan. Lukiosta valmistuttuaan Erno haki opiskelemaan korkeakouluun toiselle paikkakunnalle ja aloittikin opinnot heti armeijan jälkeen. Taloudenhallinta on Ernolla mallillaan ja hän osaa säästää hyvin. Opiskeluarjen hän rahoittaa opintotuella, kesätöistä sekä muista työpätkistä säästetyillä rahoilla ja saa satunnaisesti taloudellista tukea myös vanhemmiltaan.

Tällä hetkellä Erno asuu tyttöystävänsä kanssa. Erno on aina menossa ja on sosiaalisesti hyvin aktiivinen. Hän tykkää opiskelusta ja kokee itsensä vahvasti osaksi opiskelijayhteisöä. Hän harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa ja toimii myös opiskelija-aktiivina. Erno kuitenkin stressaa helposti. Stressi painottuu etenkin tenttiviikoille ja kesätyönhaun ajalle. Usein hän sysää stressin sivuun ja se näytättyy esim. liikunnan puutteena, epäterveellisenä syömisenä tai viikonloppuisin lisääntyneenä alkoholinkäyttönä. Erno on suorittajaluonne ja hänellä on vahva asenne pärjäämisestä ja työnteon tärkeydestä. Erno on valmistumassa pian ja kokee aika-ajoin suuria paineita hyvän työpaikan löytämisestä tai mahdollisesta lisäkouluttautumisesta. Ernolla on hyvät elämänhallintataidot ja laaja ystävistä sekä perheestä muodostuva tukiverkosto. Kuitenkin Ernon toimintaa ohjaa usein kotoa tuleva malli, jossa tunteista ei erityisesti puhuta ja haastavat asiat sysätään syrjään. Tämä heijastuu aika-ajoin myös Ernon parisuhteeseen ja aiheuttaa haasteita. Tulevaisuudessa Erno ei osaa kuvitella itseään tarvitsemassa tukipalveluita ja hänellä onkin vahvoja ennakkoluuloja niitä kohtaan.

Mikä auttaisi Ernoa?

ENNALTAEHKÄISEVÄ TUKIPOLKU ALAKOULUSSA: Puhutaan tunteista

Koulussa Erno ja mm. Ernon perhe saivat kevyttä tukea kasvatukseen ja tunteiden käsittelyyn. Ala-asteella Erno aloitti opiskelemaan tunne- ja mielenterveys-taitoja. Koulussa oli oma aineensa, joka keskittyi juuri näihin taitoihin. Aineessa opittiin myös mm. hyväksymään ja vastaanottamaan erilaisia tilanteita ja ihmisiä. Aineen erään tehtävän myötä Erno kirjoitti kirjeen vanhemmilleen valmiiksi

annettujen kysymysten pohjalta. Kirjeessä hän kirjoitti tunteistaan ja toiveistaan perhearkeen, yhdessäoloon ja koko elämään liittyen. Kirje välitettiin Ernon vanhemmille ja kirjeen yhteydessä vanhempia ohjattiin keskustelemaan lasten kanssa kirjeiden sisällöstä. Vanhemmat saivat myös kirjeen ohessa tietopaketin, jossa annettiin menetelmiä ja vinkkejä esimerkiksi haastavien aiheiden läpikäymiseen tai siihen, kuinka ylläpitää hyvää ja avointa keskusteluyhteyttä arjessa lasten kanssa. Kirjeen myötä Erno ja hänen vanhempansa ottivat tavaksi kerran viikossa keskustella yhdessä viikon erilaisista tuntemuksista ja tilanteista, jotka ovat stressanneet tai ilahduttaneet.

Erno kävi koulussa tunne- ja mielenterveystaitojen kurssin, joka auttoi häntä pohtimaan mm. kuinka asioita on käsitelty perheessä ja kuinka hän itse toimii elämässään. Kurssilla Erno sai paljon välineitä omaan arkeensa, sekä pohti ensimmäistä kertaa paljon myös omaa sekä läheistensä mielenterveyttä.

MATALAN KYNNYKSEN TUKI YHDISTYKSELTÄ: Välineitä stressinhallintaan

Ernon ainejärjestö päätti myös järjestää opiskelijoille stressinhallintakurssin, johon Ernokin osallistui. Kurssiin kuului ryhmätoimintaa, jossa käytiin läpi erilaisia keinoja stressinhallintaan sekä kokeiltiin mm. mindfulnessia ja joogaa. Kurssilla kävi myös muutamia vierailevia puhujia sekä mm. Ernon arvostama julkisuuden henkilö, joka kertoi kärsineensä burn-outista ja kuinka hänen elämänasenteensa muuttui rahaa ja työtä painottavasta enemmän läheisiään ja rentoutumista arvostavaan suuntaan.

Kurssit istuttivat Ernoon uusia ajatuksia, antoivat välineitä arkeen sekä käynnistivät Ernossa asennemuutoksen. Erno alkoi pohtia tarkemmin omaa henkistä hyvinvointiaan ja suhtautumistaan niin elämään kuin tukipalveluihin.

LOPULTA KAIKKI ROMAHTI

Maija, 22, keskeytti ammattiopinnot, jäi kotiin ja sai lapsen. Leimautumisen pelko sai hänet välttämään avun hakemista, kunnes lopulta ei ollut enää muuta vaihtoehtoa.

Elämäalueet: terveys, perhe, ystävät, pärjääminen
Pitääkö olla aivan loppu, että uskaltaa hakea ja voi saada apua? Matalan kynnyksen apua ja saavutettavuutta olisi parannettava.

”Pelotti kamalasti se leimautuminen ja etenkin kun oli pieni lapsi kotona - mitä sitten kun myöntääkin, ettei pärjää.”

Maija koki peruskoulussa kiusaamista, johon koulun toimesta kuitenkin puututtiin ja se väheni. Hän kamppaili opiskelun kanssa, sillä hän oli käytännön oppija ja lukuaineet tuottivat hänelle usein vaikeuksia. Maijan kotona oli lapsuudesta saakka orastavia päihdeongelmia ja välit vanhempiin olivat etäiset. Yläkoulusta päästyään Maija lähti opiskelemaan ammattikouluun. Maijan itsetunto oli huono kiusaamistaustan sekä oppimisvaikeuksien takia ja hänellä oli masennuksen ensioireita. Hän oli kova stressaamaan ja stressaantuneena jäi helposti jumiin kotiin ja karttoi sosiaalisia tilanteita. Maija muutti yhteen poikaystävänsä kanssa ja välit perheeseen katkesivat melkein täysin. Opiskelu kävi koko ajan haastavammaksi ja Maijalla alkoi opintojen kierre. Hän aloitti useammat eri ammattiopinnot, mutta jätti kaikki kesken. Maija ohjattiin keskustelemaan opon kanssa, mutta hän ei osannut avata tuntemuksiaan opiskelun haastavuudesta ja yhä enemmän hänen elämäänsä rajoittavasta sosiaalisesta ahdistuksesta. Maija kaunisteli tilannettaan ja kertoi aina hakeutuvansa toiselle alalle, joka nyt tuntui siltä omalta. Maija kävi terveydenhoitajalla, mutta käynnit keskittyivät lähinnä vain fyysisiin oireisiin, joita koko ajan lisääntyvä masennus ja ahdistus Maijalle aiheutti.

Useamman alanvaihdon ja opiskeluyrityksen jälkeen Maija jättäytyi työttömäksi kotiin. Maija ei ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi ja poikaystävä pääsääntöisesti elätti heitä molempia. Maijalla oli muutamia kavereita koulusta, jotka olivat hänen tukenaan aluksi, mutta pian hekin alkoivat kadota. Maija ei enää tahtonut liikkua kaupungilla tai kehdannut mennä porukkaan mukaan, sillä hän pelkäsi kovasti, mitä muut ajattelevat ja koki häpeää kesken jääneistä opinnoistaan. Maija käytti suurimman osan päivästänsä suoratoisto- ja videopalveluiden selailuun ja pelaamiseen. Maijan täyttyessä 18, hän tuli raskaaksi. Lapsen saaminen jännitti ja Maijan hoitamaton ja diagnosoimaton masennus alkoi vaikeutua. Vauva syntyi ja Maija ja poikaystävä joutuivat pärjäämään pienen lapsen kanssa vain neuvolan sekä poikaystävän vanhempien tuen avulla. Maijan poikaystävä kävi reissutöissä kokopäiväisesti ja Maija joutui olemaan paljon yksin lapsen kanssa. Rahasta oli kuitenkin pulaa, eikä Maija saanut muita tuloja kuin äitiyspäivärahaa. Hänellä ei ollut tietoa, mihin tukiin hän olisi ollut oikeutettu.

Arkea jatkui muutama vuosi ja välit omaan perheeseen hieman paranivat. Kuitenkin vanhempien päihdeongelmat olivat vuosien saatossa vain lisääntyneet ja Maija joutui olemaan pienen lapsen hoitamisen lisäksi myös heidän apunaan. Maijan ahdistus ja masennus ajautuivat siihen pisteeseen, että arjen pyörittämi-

nen ja lapsen hoitaminen alkoivat käydä hyvin raskaiksi. Sosiaalisten tilanteiden pelko vain lisääntyi ja häpeä omasta tilanteesta kasvoi kasvamistaan. Maija pelkäsi hakea apua, sillä hän pelkäsi kovasti leimaantumista tai sitä, että pahimmassa tapauksessa hänen lapsensa otettaisiin huostaan.

Tilanne oli päässyt hyvin pahaksi ja Maijan parisuhde oli ratkeamaisillaan arjen toimimattomuuden ja Maijan sosiaalisten tilanteiden pelon vuoksi. Koti oli päässyt sekasorron valtaan ja yhä useampana päivänä Maija hädin tuskin jaksoi nousta sängystä, kotoa poistumisesta puhumattakaan. Maija oli vihdoon päättänyt kuitenkin viedä lapsen päiväkotiin helpottaakseen arkeen. Ensimmäinen päiväkotipäivä koitti. Maija romahti täysin eikä kyennyt viemään lastaan päiväkotiin. Sosiaalisten tilanteiden pelko ja ahdistus olivat edenneet liian pitkälle.

Entä jos Maija olisi saanut tukea jo aiemmin?

ENNALTAEHKÄISEVÄ TUKIPOLKU YLÄKOULUSSA: Ystäviä ja tukea opintoihin

Yläkoulussa Maijan kiusaamiseen puututtiin varhaisessa vaiheessa ja perusteellisesti. Perhe kutsuttiin myös keskustelemaan Maijan koulu- ja kotiarjesta. Maijan perhe sai tukea päihdeongelmiin ja konkreettisia keinoja mm. välien parantamiseen. Maija sai vahvempaa tukea opiskeluun ja erilaiset oppijat otettiin hyvin huomioon. Maija sai kokeilupassin erilaisiin harrastuksiin ja löysi sitä kautta harrastuksen, joka tasapainotti arkea, kohensi itsetuntoa ja auttoi löytämään samanhenkisiä kavereita helpommin. Yläkoulun lopulla Maija pohti yhdessä opon kanssa opiskeluvaihtoehtoja ja Maija lähti opiskelemaan käytännönläheistä alaa ammattikouluun.

VARHAINEN TUKIPOLKU AMMATTIOPINNOISSA: Itsetunto vahvistui

Ammattikoulun aikana, kun Maijaa ei näkynyt hetkeen koulussa – kuraattori otti Maijaan yhteyttä. Kuraattori pyysi Maijan keskustelemaan ja he kartoittivat yhdessä hänen elämäntilannettaan. He myös keskustelivat Maijan haasteista koulunkäynnissä ja tulevaisuuden toiveista. Kuraattori ja Maija saivat luottamuksellisen yhteyden, ja Maija uskalsi puhua omista tarpeistaan sekä mm. huonosta itsetunnostaan ja tuntemuksistaan. Hän koki tarvitsevansa tukea, jossa keskitytään parantamaan itsetuntoa ja auttamaan opiskelualan valitsemisessa sekä arjen pyörittämisessä.

Maija ohjattiin mukaan ryhmään, jossa keskityttiin parantamaan itsetunte-
musta ja vahvistumaan sosiaalisesti yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa mm. tai-

teiden ja liikunnan avulla. Maija sai tukea koulunkäyntiin, hän sai vaihtoehtoisia suoritustapoja ja tukea yleisiin aineisiin. Maija sai kevennetyn lukujärjestyksen ja hän opiskeli yleishyödyllisiä aineita, jotka hän saisi sisällytettyä alaan, jota hän päätyisi opiskelemaan. Maija sai ajan myös ammatinvalintapsykologille, jonka kanssa he yhdessä pohtivat Maijan valmiuksia ja kiinnostuksen kohteita. Maija opiskeli puoli vuotta kevennetysti yleisiä aineita ja päätyi hakemaan toiselle alalle, josta hän lopulta valmistui.

MATALAN KYNNYKSEN TUKIPOLKU JÄRJESTÖJEN PALVELUIHIN:

Tieto palvelusta löytyi nettipelisivustolta

Maija vietti paljon aikaa internetissä, selailemalla eri suoratoistopalveluita ja pelaamalla. Maija törmäsi usein mainoksiin, joissa mainostettiin mm. sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokeville tarkoitettua järjestötoimintaa. Mainoksen useampaan otteeseen nähtyään Maija klikkasi mainosta, josta pääsi suoraan järjestön sivuille. Sivuilla oli paljon uutta tietoa Maijalle ja sieltä pystyi ilmoittautumaan hänen paikkakunnallaan järjestettävään ryhmään tai varaamaan maksuttoman yksilöajan ohjaajalle, jonka kanssa voisi keskustella omasta tilanteesta. Käytössä oli myös chatti-palvelu. Maija pohti hetken ja päätti varata yksilöajan sekä ilmoittautua ryhmään.

KORJAAVA TUKIPOLKU NEUVOLASSA: Oikea diagnoosi ja sopivat palvelut

Kun Maija tuli raskaaksi, hän sai tukea terveydenhuollosta ja ohjauksen tarvittaviin palveluihin. Maija sai myös oman tukihenkilön, jonka kanssa he hoitivat yhdessä Maijan asioita ja keskustelivat asioista, jotka askarruttavat esim. raskaudessa ja arjessa. Maijan masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus diagnosoitiin ja hän sai tarvittavan tuen sekä hoidon. Maijalle järjestettiin mm. osa-aikaista päivätoimintaa kuntouttavalla työpajalla, jossa hän sai tekemistä päiviinsä ja onnistumisen kokemuksia, jotka lisäsivät hänen itsetuntoa ja edistivät hänen sosiaalista toimintakykyään. Toiminta jatkui myös pian lapsen syntymän jälkeen ja Maija kävi kerran viikossa työpajalla tasapainottaakseen vauva-arkea kotona. Neuvolan yhteydessä toimivasta perhekeskuksesta Maijalle kerrottiin myös nuorten äitien vertaisryhmästä, johon Maija päätti mennä hieman lapsen syntymän jälkeen.

KRIISIÄ SEURANNUT TUKIPOLKU: Osastolta takaisin kotiin tukipalvelujen turvin

Maija soitti sosiaali- ja kriisipäivystykseen ja sai akuutisti ajan lääkärille. Hän päätyi hetkellisesti psykiatriseen osastohoitoon. Maijan puolison vanhemmat otivat väliaikaisesti lapsen luokseen ja perheen tilannetta lähdettiin selvittämään yhdessä sosiaalitoimen kanssa. Maija pääsi mielenterveyskuntoutukseen. Perheelle tarjottiin palveluita, joiden puitteissa heitä tultiin auttamaan kotitöissä ja Maijaa sosiaalisten tilanteiden pelon voittamisessa. Maija ohjattiin tilanteen hie- man parantuessa myös Nuoret vanhemmat -ryhmään, jossa vaikeuksia kokeneet saivat jakaa omia tuntejaan ja tutustua toisiinsa. Vuoden päästä Maijan tilanne oli parantunut huomattavasti ja Maija päätti lähteä jatkamaan kesken jääneitä ammattiopintojaan.

MIKSI KAIKKI NÄKEVÄT VAIN ROMANIASUN?

Mirikli, 25, ei löydä töitä kahdesta tutkinnostaan huolimatta ja miettii alan vaihtoa. Hänen kaksoisveljensä Raineri on pyörinyt hevostallilla peruskoulusta asti ilman ammattiin opiskelua.

Elämänalueet: pärjääminen, itsetunto, terveys

Jokainen nuori on nähtävä ihmisenä ja yksilönä, jolla on vahvuuksia.

”Miksi kukaan ei näe minusta muuta kuin kulttuurin? Voisipa joku antaa mi- nulle vähän tukea ja kannustaa eteenpäin.”

Mirikli ja Raineri ovat romaniperheen esikoiskaksoset. Kumpikaan heistä ei ole lapsena ollut päiväkodissa eikä esikoulussa vaan he aloittivat koulutien suoraan ala-asteen ensimmäiseltä luokalta. Molempia jännitti koulun aloitus, koska kaikki oli uutta ja heille vierasta. Mirikli ja Raineri eivät olleet koskaan aiemmin olleet missään ilman äitiä, ja alakoulussa he kokivat olevansa ihan yksin vieraiden ihmisten seurassa. Molemmille tulivat aivan uutena asiana aakkoset, numerot, ryhmässä toimiminen sekä päivittäin toistuva arkirytm. Molemmat jännittivät aamuisin kouluun menoa ja kokivat stressiä oppimisestaan, koska joutuivat aloit- tamaan kuin tyhjästä verrattuna valtaväestön lapsiin. Molemmat ymmärsivät jo tässä vaiheessa, etteivät olleet samalla tasolla kuin ikätoverinsa.

Molempia mietityttivät suuret kysymykset: Kuka minä olen? Mihin kuu- lun? Keitä muut ovat? Mitä on kulttuuri, johon kuulumme? Mitä ylipäätään on kulttuuri?

Mirikli sai tukiovetusta matematiikassa ja äidinkielessä ja se auttoi sen veran, että hän pääsi luokalta. Alaluokilla erityisopettaja huomasi, että Miriklillä on heikko sanavarasto, ja hän alkoi miettiä, olisiko Miriklillä lukihäiriö. Raineri ei pystynyt keskittymään luokassa koulutyöhön, ja opettajan mielestä Raineri häiritsti tunneilla luokkatovereitaan. Sekä Miriklillä että Rainerilla oli todella heikko itsetunto, joka näkyi ulospäin eri tavoin: Raineri provosoitui herkästi, eikä pystynyt keskittymään, kun taas Mirikli sulkeutui kuoreensa. Mirikliä myös kiusattiin koulussa, eikä hänellä ollut siellä juurikaan kavereita.

Kolmannen luokan alussa Raineri siirrettiin pienluokkaan. Pienluokka oli täynnä eri diagnoosin saaneita lapsia ja Raineri provosoitui yhä herkemmin. Hän koki, että muut kiusasivat häntä. Rainerin välitunnit menivät usein tapellessa. Hänellä oli koulussa huono maine, eikä hän saanut välillä mennä välitunneille ollenkaan. Rainerilla oli kuitenkin muutaman pienluokan pojan joukkio tukeaan, ja yhdessä he toteuttivat päättömiä ideoita. Raineri sai oman ohjaajan, joka oli koulussa hänen kanssaan jatkuvasti, jotta hän olisi tehnyt paremmin koulutöitä. Raineria ärsytti, eikä hän ymmärtänyt, miksi opettajat kohtelivat häntä kriminaalina. Raineri koki huonommuutta ja hänestä tuntui, ettei kukaan ymmärtänyt häntä.

Alakoulu meni molemmilla keplotellen. Heillä oli paljon poissaoloja, eikä läksyjen teko kiinnostanut kumpaakaan. Yläkoulussa molempien ongelmat alkoivat lisääntyä. Koulunkäynti ei kiinnostanut, eikä kukaan kannustanut heitä eteenpäin. Raineri jatkoi yläkoulun pienluokalla, sai päättötodistuksen ja päätti, ettei enää ikinä mene kouluun, koska koulu on niin epäoikeudenmukainen paikka. Yläkoulun jälkeen Raineri ilmoittautui työttömäksi työnhakijaksi ja vietti päivänsä tallilla hoitaen hevosia.

Mirikli sai yläkoulussa kavereita. Heitä yhdisti tupakan poltto ja kapinointi aikuisia sekä auktoriteetteja vastaan. Mirikli alkoi käyttää pitkää mustaa hametta ja etsi jälleen identiteettiään. Hän olisi tarvinnut tietoa terveydellisistä ja muista murrosikään liittyvistä asioista, mutta niitä pidetään romaniperheissä häpeällisinä asioina, joista ei puhuta. Mirikli ei uskaltanut käydä edes terveydenhoitajan luona puhumassa murrosikään liittyvistä asioista, ettei asiasta olisi mennyt papereita kotiin. Hän saattoi puhua vain kavereidensa kanssa. Voi kunpa olisi olemassa joku valtavaestöön kuuluva aikuinen, jonka kanssa jutella kaikista mietityttävistä asioista ja tulevaisuudesta.

Yläkoulun lopussa Mirikli kysyi omon tunneilla koulutuksista, mutta opo sivuutti hänen kysymyksensä kehottamalla Mirikliä hakemaan kokkikouluun.

Mirikli oli toivonut, että voisi jonkun kanssa yhdessä miettiä alan valintaa ja koulutukseen hakeutumista. Koska Mirikli ei tiennyt mitään muutakaan alaa, hän haki yhteishaussa catering-alalle. Ammattikoulun alettua hän tajusi kuitenkin nopeasti olevansa väärällä alalla, mutta kävi kuitenkin koulun loppuun.

Mirikli ei kuitenkaan enää hakeutunut uudelle alalle, vaan jäi kotiin. Hän meni naimisiin 18-vuotiaana, sai nopeasti ensimmäisen lapsensa ja toisen 23-vuotiaana. Hän kävi normaalisti neuvolassa, mutta koki, ettei saanut sieltä tarvitsemaansa tukea, vaikkapa ehkäisyasioissa. Hänestä tuntui, että hän itse tiesi usein enemmän kuin neuvolan työntekijät.

25-vuotiaana Mirikli ilmoittautui työttömäksi työnhakijaksi. TE-toimiston työntekijä kehotti häntä etsimään koulutus- tai työpaikkansa itse ja työnsi hänet kiireeseen vedoten ulos huoneesta. Mirikli olisi toivonut, että he olisivat yhdessä voineet miettiä koulutuksia ja hän olisi saanut uuden ajan samalle tutulle työntekijälle. Mirikli ei tiennyt, että koska hän on jo 25-vuotias, hän voisi hakea työttömyysetuudella tuettua opiskelua. Mirikli onnistui löytämään oppisopimuspaikan iltapäiväkerhosta ja työskenteli siellä 25 tuntia viikossa. Hän ei tiennyt osa-aikaisuuden mahdollistamista muista etuuksista.

Valmistuttuaan Mirikli ei saanut töitä. Työhaastatteluissa romanikulttuuri ja -vaatetus nousivat aina esteiksi työn saannille. Kerta toisensa jälkeen aina vain pettyneempänä hän palasi kotiin. Kun Mirikli huomasi, ettei onnistuisi saamaan iltapäiväkerhon ohjaajan töitä, hän halusi kouluttautua uudestaan. Mirikli meni kysymään apua TE-toimistosta, ainoasta paikasta, jonka tiesi. Hän ei edelleenkään saanut tietoa siitä, mihin etuuksiin tai tukiin hänellä olisi oikeus, vaan työntekijä ohjasi Miriklin Ohjaamoon.

Mirikli asteli Ohjaamoon ja näki siellä, miten työntekijät joivat kahvia ja ottivat rennosti. Se ei vakuuttanut Mirikliä heidän ammattitaidostaan. Päästyään työntekijän puheille Miriklistä tuntui, ettei tämäkään työntekijä ymmärtänyt, eikä jaksanut paneutua hänen asioihinsa eikä selittää asioita niin, että hän ymmärtäisi. He katsoivat muutamia koulutuspaikkoja ja kaikki jäi taas avoimeksi. Mirikli jäi kotiin odottamaan työtarjouksia TE-toimistosta. Hän olisi toivonut, että Ohjaamossa olisi ollut romanityöntekijä tai joku muu, joka olisi auttanut ja kertonut selkokielellä, mihin koulutukseen ja alalle kannattaisi hakeutua, mihin tukiin on oikeutettu, mistä löytää oppisopimuspaikan, kuinka edetä sen kanssa, mistä löytää töitä jne.

Tällä välin Rainerin elämä oli pyörinyt tuoreen perheen ja hevostallin ympärillä. 25-vuotiaana hän ymmärsi, että hänen täytyisi mennä töihin ja elättää per-

heensä. Raineri otti vastaan ensimmäisen työn, jonka onnistui saamaan ilman tutkintoa tai työkokemusta. Se oli rekkakuskin homma, jota hän tekikin seuraavat kahdeksan vuotta. Epäsäännöllinen ja raskas työ kuitenkin rasitti häntä sekä perhettä. Raineri yritti miettiä, mille alalle hakeutuisi, muttei keksinyt, vaan jatkoi hammasta purren eteenpäin. Raineri ajatteli joka päivä, mahtaako elämä kaikilla olla yhtä vaikeaa. Lopulta hän ei enää jaksanut ja päätti lopettaa työt masentuneena ja turhautuneena koko elämään. Raineri oli työttömänä puoli vuotta ja hakeutui sitten työharjoitteluun hoitoalalle. Hän huomasi kuitenkin, ettei sekään ole hänen alansa ja masentui yhä enemmän.

Mikä auttaisi Mirikliä ja Raineria?

Neuvolassa kannustettiin päivähoitoon

Miriklin ja Rainerin perhe sai kokonaisvaltaistukea neuvolasta ja ohjausta heitä askarruttavissa perheeseen liittyvissä asioissa. He saivat tietoa myös varhaiskasvatukseen ja päivähoitoon liittyen.

Mirikli ja Raineri menivät päiväkotiin kuten valtaväestön lapset ja näin pääsivät ryhmäytymään, saivat kavereita ja tottuivat päivärytmiin. Päiväkodissa huomattiin molempien mahdolliset tuen tarpeet ja järjestettiin oppimisvaikeuksiin riittävä tuki jo ennen kouluun siirtymistä. Tuen tarpeen tiedot siirtyivät esikoulusta ala-asteelle, ja opettajat osasivat jo etukäteen ottaa tuen tarpeet huomioon ohjauksessa.

Alakoulussa tuettiin oppimista

Kaksosten vanhemmat otettiin mukaan keskusteluihin ja heitä ohjattiin tukemaan molempia lapsia oikein. Kodin, päiväkodin ja koulun yhteistyö on tärkeä esikuva lapsille, ja he voivat tuntea turvallisuutta ja että heidän asioistaan välitetään ja heitä kannustetaan. Molempien ala-aste alkoi hyvin, tuttujen kavereiden kanssa ja he kokivat olevansa osa ryhmää. Koulun puolelta selvitettiin ja järjestettiin tarvittava tuki koulunkäyntiin ja mahdollisiin oppimisvaikeuksiin.

Opettaja huomasi pian, ettei Mirikli pysy muiden perässä oppiaineissa, eikä saa kavereita. Opettaja jutteli erityisopettajan kanssa, ja erityisopettaja otti hoidtaakseen tarvittavan tuen Miriklin oppimiseen. Opettaja itse otti tarkemmin hoitoonsa luokan sisällä ryhmäytymisen ja huolehti siitä, ettei Mirikli jäänyt yksin välitunneilla. Rainerin ja perheen kanssa keskusteltiin, hänelle järjestettiin tukea oppimisvaikeuksiin ja hänelle tehtiin oma henkilökohtainen opintosuunnitelma. Hän pääsi alun jälkeen opiskelussa muiden kanssa samalle tasolle, eikä hänen

tarvinnut tuntea itseään huonommaksi, ja hän pystyi jatkamaan koulunkäyntiä tavallisessa luokassa. Raineri sai tukea ja kannustusta opettajalta ja hän alkoi uskomaan itseensä ja oppimiseensa.

Yläkoulussa kannustettiin jatko-opintoihin

Opettajat huomasivat, että Mirikli olikin hyvä monissa oppiaineissa ja he alkoivat kannustaa häntä menemään lukioon. Opo kertoi Miriklille erilaisista koulutuspoluista ja ohjasi häntä löytämään oman alansa. Mirikli sai tukihenkilön valtaväestöstä ja pystyi tämän kanssa puhumaan kaikista mieltä askarruttavista asioista. Tukihenkilö osasi myös tukea Mirikliä ja hänen identiteettiään nuorena romainaisena. Terveystenhoitaja vakuutti Miriklin siitä, että hän voi luottamuksella tulla puhumaan kaikista häntä mietityttävistä asioista. Opiskeluhuollon palvelut olivat koulussa näkyvästi esillä ja siellä oli kerrottu, missä asioissa voi saada tukea ja apua.

Raineria kannustettiin koulussa jatko-opintoihin ja hän sai opiskeluihin tarvittavan tuen, jos tuli vaikeuksia. Teknisen työn opettaja huomasi, että Raineri on hyvä puutöissä, ja kannusti häntä miettimään, josko se olisi hänen alansa. Raineri sai tukea myös opolta ja yhdessä he kartoittivat eri opiskeluvaihtoehtoja. Raineri haki ammattikouluun rakennusalalle ja pääsi opiskelemaan. Valmistuttuaan hän suoritti työn ohessa lisäosia tutkintoon ja pääsi etenemään alalla.

Ammattiopinnoissa tuettiin alan vaihdossa

Mirikli sai ammattikoulun opolta apua ja tukea uuden ammatin valintaan ja vaihtamiseen. Näin hän sai hankittua itselleen uuden ammatin. Mirikli ei kuitenkaan saanut töitä, ja TE-toimistosta hänet ohjattiin Ohjaamoon. Ohjaamosta hän sai kokonaisvaltaista tukea ja yhdessä työntekijän kanssa he pohtivat eri vaihtoehtoja koulutussuunnaksi ja sellaiseksi alaksi, jolla on töitä.

Ohjaamossa ja TE-palveluissa tunnistettiin vahvuudet

TE-toimistossa ja sosiaalitoimistossa huomattiin, ettei Raineri nykyisellään tee mitään, ja hän sai ohjausta sekä kannustusta työntekijöiltä, kuinka edetä ja löytää oma työllisyys- tai koulutuspolkunsu.

Sekä Mirikli että Raineri saivat TE-palveluissa oman yhteyshenkilön, jonka kanssa he yhdessä pohtivat vahvuuksiaan ja kiinnostuksen kohteitaan ja kartoittivat eri vaihtoehtoja.

Raineri sai mentorin, joka on johtajana rakennusalalla. Raineri huomasi osaa-

vansa jo vähän rakentaa, ja mentorin avulla hän sai oppisopimuspaikan rakennusosalta. Raineri tarvitsi ammattikoulusta tukea ja henkilökohtaista ohjausta koulutukseen. Raineri huomasi rakennusalan omakseen ja pohti, että suorittaisi valmistumisen jälkeen lisäosia tutkintoon ammattitutkinnoilla. Hän mietti myös oman yrityksen perustamista. Hän saisi tarvittaessa siihen tukea myös mentorilta ja TE-toimistosta; käytännön ohjeita ja apua, kuinka edetä yrityksen perustamiseen liittyvässä paperiviidakossa.

VAIN YKSI NÄYTTÖ JÄI PUUTTUMAAN

Oona, 20, erotettiin ammattikoulusta viimeisenä opiskeluvuotenaan. Kesken jääneet opinnot harmittavat, eivätkä pimeät työt tuo riittävästi tuloja elämisen kuluihin.

Elämänalueet: vaikeuksien voittaminen, elämä kokonaisuutena, koulutuksen loppuun saattaminen

On lähdettävä liikkeelle luottamuksen rakentamisesta.

”Sen sijaan että katsottaisiin ongelmia, voitaisiin yrittää ymmärtää, miksi jotain on vialla.”

Pienestä pitäen Oonan vanhemmilla oli tapana nujakoida ja huutaa toisilleen, ja lapset joutuivat usein kuulemaan riitelyä. Oona oli suurperheen esikoinen, ja alkoi kantamaan vastuuta pienemmistä sisaristaan jo alakoululaisena. Epävakaat kasvuolosuhteet näkyivät Oonan käytöksessä muun muassa koulusta lintsuamisen ja äkkipikaisuuden muodossa. 15-vuotiaana Oona sijoitettiin lastenkotiin vanhempien toimesta, sillä vanhemmat kokivat kotiololoissa hänet liian haastavana.

Lastenkoti oli kamala kokemus Oonalle. Osastolla oli useampia ohjaajia, jotka toimivat ammattieettisesti väärin. Ohjaajat saattoivat vähätellä, käyttäytyä uhkaavasti tai väkivaltaisesti tai pakkolääkitä nuoria, mukaan lukien Oonaa. He jopa havittelivat Oonan itsenäistymisvaroja. Ohjausta itsenäiseen elämään oli kuitenkin vähän. Käytännön taitoja ei juurikaan opeteltu tai tietoa annettu; ainoastaan edunvalvontaa tarjottiin. Itsenäistyminen jäi Oonan omalle vastuulle.

Oona lähti opiskelemaan lähihoitajaksi. Koulussa hän ei ollut mallioppilas, mutta menestyi opinnoissaan kohtuullisesti. Kolmantena opiskeluvuotenaan joutui hän kuitenkin viikoksi tehostettuun hoitoon akuutin sisätaudin vuoksi. Hän

ei ilmoittanut koululle olevansa sairaalassa, ja tuon viikon aikana koulussa tehtiin päätös erottaa Oona, vaikka hänellä oli enää vain näyttötutkinto tekemättä. Ilmoitus tuli puhelimitse, eikä ilmoittaja selittänyt tilannetta tarkemmin. Oona tunsu jääneensä jälleen heitteille. Auttamistyö oli hänelle haave, ja jotenkin pitäisi tulla taloudellisesti toimeen.

Nykyisin Oonalla on muutama pimeä työpaikka, joissa hän hoitaa lapsia ja nuoria. Työn ohessa hän myy nuuskaa paikatakseen huonompaa palkkatasoan. Oona tyytyy nykyhetkeen, mutta häntä edelleen kalvaa kesken jäänyt tutkinto. Lisäksi hän pohtii, mitä jos työssä tapahtuu onnettomuus tai muu vahinko? Oona toimii suurena tuen- ja tiedonlähteenä ystävilleen, mutta mistä hän saisi apua omiin ongelmiinsa?

Oona auttaa paljon muita. Mistä hän saisi itse apua?

ENNALTAEHKÄISEVÄ TUKI NEUVOLASSA: Tukea Oonan vanhemmille alusta asti

Oonan vanhemmat saivat kasvatus- ja perheneuvontaa ensimmäisestä neuvolakäynnistä lähtien. Neuvolasta tehtiin myös yhdessä Oonan vanhempien kanssa palvelupyyntö sosiaalipalveluiden lapsiperheiden kotipalveluun ja ennaltaehkäisevään perhetyöhön. Perhe pääsi tuen piiriin jo varhaisessa vaiheessa ja palvelut toivat konkreettista tukea ja helpottivat arjen kireyttä. Lisäksi tukea saatiin Mannerheimin Lastensuojeluliiton lastenhoitotoiminnasta niille hetkille, kun vanhemmat tarvitsivat aikaa itselleen.

VARHAINEN TUKI PERUSKOULUSSA: Tukea arkeen ja opiskeluun
Peruskoulun aikana opettaja huomasi Oonan poikkeavan käytöksen. Keskustelun myötä oppilashuollolle meni tieto Oonan kodin tilanteesta, jolloin se otettiin huomioon koulun arjessa ja opintoja suorittaessa. Tämän lisäksi hänelle tarjottiin yksilöllistä ja kohdennettua tukea oppilashuollon moniammatillisesta työryhmästä.

SIJOITUS LASTENKOTIIN: Luottamuksen rakentaminen aikuisiin
Lastenkotiin sijoituksessa Oonaa lähestyttiin tilanteeseen sopivalla tavalla ja keskusteltiin hänen kanssaan, mistä oli kyse. Oona osallistettiin häntä koskeviin päätöksiin ja hänen mielipiteensä otettiin huomioon sijoitusjakson suunnittelussa. Osastojen ohjaajat ymmärsivät Oonaa ja toimivat virassaan ammattietiikkaa noudattaen turvallisina aikuisina. Ennen lastenkodista lähtöä itsenäistymistä harjoiteltiin yhdessä ohjaajien kanssa.

TUKI OPISKELUUN AMMATTIKOULUSSA: Opinnot valmiiksi tarvittavan tuen myötä

Ammattikoulussa opinto-ohjaaja otti yhteyden Oonaan ja keskusteli tämän kanssa poissaolojen syystä. Opinnot suunniteltiin niin, että Oona olisi valmis jatkamaan niitä palatessaan sairaalasta. Oonalle tehtiin henkilökohtainen opetussuunnitelma, jossa hänen nykyiset tarpeensa ja rajoitteensa otettiin huomioon. Tukea tarjottiin ammatillisen näytön suunnittelemiseen ja toteutukseen.

LASTENSUOJELUN JÄLKIHUOLTO: Ohjaaja kulkee rinnalla ja auttaa arjen asioissa

Nykyhetkessä Oona on saanut oman lastensuojelun jälkihuollon ohjaajan, jolle hän uskaltaa puhua vaikeuksistaan. Hyvän luottamussuhteen pohjalta hän suunnittelee ohjaajansa kanssa, miten jatkaa elämäänsä. He ottivat yhdessä yhteyttä kouluun ja järjestivät mahdollisuuden suorittaa tutkinto loppuun. Jälkihuollon ohjaaja osoitti Oonalle vertaistuen ryhmän, jossa tämä pääsee pohtimaan tulevaisuuttaan ja keskustelemaan kokemuksistaan muiden samassa tilanteessa olevien nuorten aikuisten kanssa.

KETÄÄN AIKUISTA EI KIINNOSTANUT

Peltsi, 21, keskeytti ammattiopinnot ja jäi kotiin pelaamaan. Tukien nostaminen elämiseen aiheuttaa syyllisyyttä, mutta Peltsi ei tiedä, miten pääsisi eteenpäin.

Elämänaalueet: perhe, koulutus / työ, vaikeuksien voittaminen
Pelkkä työ tai koulutuspaikka ei ole vastaus. Kokonaisvaltainen tuki on tärkeää.

”Jaksaisin paremmin, jos tietäisin, että työpaikka ottaisi minut sellaisena kuin olen – kolmena päivänä viikossa.”

Peltsiä kiusattiin alakoulussa. Kun hän kertoi asiasta isälleen, isä uhkasi ns. vetää kiusaajaa turpaan. Peltsi pelästyi isän reagointia asiaan ja pyysi isää unohtamaan asian. Jo pienenä poikana Peltsi tiesi, ettei asioita kannata ratkaista väkivalloin. Hän päätti, ettei kertoisi huolistaan enää aikuisille, sillä nämä vain pahensivat asioita. Suhteet vanhempiin eivät koskaan olleet lämpimät. Peltsi ei kokenut saavansa tukea arjessa tai koulussa. Onneksi Peltsillä oli kuitenkin luotettava isoisä.

Ukki oli hänelle tärkein aikuinen; ukki oli hellä ja vastuuntuntoinen kasvattaja, jolle pystyi aina puhumaan asiasta kuin asiasta.

Kiusaaminen jatkui yläkoulussa, tosin luokanvalvojan toimesta. Koulunkäynti takkusi hieman ja Peltsiä pidettiin silmätikkuna. Vaikka asia tuli koulun henkilökunnan tietoon, se sivuutettiin silmäillen Peltsin heikkoa koulumenestystä. Koulukuraattorikaan ei tuntunut paneutuvan opettajan toimesta tapahtuvaan kiusaamiseen. Peltsin luottamus aikuisiin heikkeni entisestään.

Peltsin ukki kuoli, kun Peltsi oli 13-vuotias. Tuolloin Peltsi koki menettäneensä elämänsä ainoan turvallisen aikuisen. Peltsin vanhemmat olivat myös surullisia, mutta he saivat tukea viranomaisilta. Peltsiä ei autettu käsittelemään ukin kuolemaa. Ainoa keskustelu asian tiimoilta oli ambulanssikuskin kanssa, kun tämä tokaisi ukin kuoleman todettuaan: ”Sulla ei ole enää ukkia”. Menetyks oli Peltsille erittäin raskas, ja hän kärsi yksinäisyydestä ja alakuloisuudesta.

Toisen asteen opinnot olivat Peltsille lähinnä sitä, mikä oli vähiten kyllästyttävää. Ammatillinen opetus oli kiinnostavampaa kuin peruskoulu, mutta ala alkoi opintojen aikana tuntua yhä vähemmän ja vähemmän omalta. Motivaatio lopahti tyystin viimeisenä opiskeluvuotena, ja Peltsi jätti koulunsa kesken. Jaksaminen ei enää riittänyt alanvaihtoon ja Peltsi jäi kotiinsa.

Kotona toimettomana ollessa vierähti muutamia vuosia. Peltsi keskittyi lähennä kavereidensa kanssa olemiseen ja videopeleihin. Tämä antoi hänelle aikaa ja tekemistä elämänsä suunnan pohdiskelun rinnalla. Hänen nykyinen tilanteensa on taloudellisesti heikko, hän elää pääsääntöisesti Kelan ja sosiaalitoimen tukien varassa. Peltsi tiedostaa olevansa yhteiskunnan huollettava ja hän kokee siitä oman tunnon tuskia. Hän pohtii nykyhetkessä keinoja, joilla pääsisi elämässä eteenpäin. Vaihtoehtoja on varmasti monia, kuten opiskelu ja työ, mutta häntä huolestuttaa, miten hän jaksaisi sellaista arkea?

Mikä auttaisi Peltsiä?

ENNALTAEHKÄISEVÄ TUKI ALAKOULUSSA: Kiusaamiseen puututtiin

Alakoulussa toimiva, paikallisen järjestön nuoriso-ohjaaja huomasi, että Peltsiä kiusattiin ja hän perehtyi asiaan. Hän puuttui asiaan ratkaisukeskeisesti antaen tukea Peltsille ja keskustellen yhdessä nuorten kanssa. Hän ilmoitti asiasta myös koulun henkilökunnalle ja pyysi heitä ottamaan kiusaamisen huomioon tuntiopeutuksessa. Koulun nuoriso-ohjaajasta tuli alakoulun ajaksi Peltsille luotettava henkilö, jonka kanssa hän saattoi keskustella asioista.

LUOTTAMUKSEN RAKENTAMINEN YLÄKOULUSSA: Tukea opintoihin ja luottamusta aikuisiin

Yläkoulussa kuraattori oli usein tekemisissä oppilaiden kanssa ja kertoi, missä asioissa hänen puoleensa voi kääntyä. Peltsi uskalsi mennä koulukuraattorin jutuille ja kertoa kiusaamisesta. Kuraattori oli hämillään tilanteesta, mutta otti sen tosissaan. Hän tutki asiaa ja puhutti Peltsiä kiusaavaa luokanvalvojaa. Tilanne oli luontaisesti monimutkainen, mutta kuraattorin puuttuminen asiaan tuntui muuttavan luokanvalvojan käytöstä. Peltsin koulunkäynti helpottui huomattavasti ja hänelle tarjottiin tukiovetusta haastavissa kouluaineissa.

Peltsin ukin kuolema tuli myös esille koulussa. Koulun nuorisotyöntekijä tuki häntä menetyksessä ja ohjasi Peltsin koko perheen Mielenterveysseurat ry:n Kriisikeskukseen. Kriisikeskus auttoi koko perhettä käsittelemään Peltsin ukin kuolemaa keskustelun avulla sekä järjesti heille käyntejä vertaistukiryhmiin.

TUKI AMMATTIOPINNOISSA: Starttipajasta tukea arkeen ja oman alan pohtimiseen

Ammattikoulussa Peltsin opintojen keskeytyminen huomattiin. Opinto-ohjaaja soitti Peltsille ja he keskustelivat alan vaihdosta Peltsin kiinnostusten mukaisesti. Peltsin jaksamisen huomioon ottaen he päätyivät yhdessä keskustelemaan starttipaja-toiminnasta, johon Peltsi myöhemmin lähti mukaan. Starttipaja tarjosi Peltsille konkreettista tukea arjen ylläpitämiseen sekä kokonaisvaltaista tukea hänen tilanteeseensa ja oman suuntansa miettimiseen.

TURVATON LAPSUUS KUMMITTELEE TAUSTALLA

Jaana, 19, otettiin huostaan yläkoulun alussa lukuisten lastensuojeluilmoitusten jälkeen. Ensisilmäyksellä Jaana on selvinnyt hyvin, mutta onko se koko totuus?

Elämänalueet: elämä kokonaisuutena, perhe
Tukea koko perheelle muutenkin kuin kriisitilanteessa.

”Kunpa olisi joku entuudestaan tuttu, jonka kanssa voisi jutella.”

Jaanan lapsuus ja kasvuolosuhteet olivat erittäin rikkonaiset. Perhe muutti jatkuvasti asunnosta toiseen. Äiti oli viikon päivät juopuneena ja vei vauvaikäistä Jaanaa mukanaan baareihin ja juhliin. Isä oli arkisin työmatkoilla ja tuli viikonloppuisin kotiin. Isä ei siis ollut tietoinen äidin juopuneisuudesta arkisin, ja he joivat yhdessä myös viikonloppuisin. Tappelua ja väkivaltaa esiintyi jatkuvasti, ja Jaana joutui piileskelemään poissa silmistä komerossa tai pöydän alla. Taaperona Jaana oli muutamia kertoja turvakodissa ja leikki-ikäisenä sijoituksessa setänsä luona. Jaanan elinolosuhteita laiminlyötiin jatkuvasti, ja usein hänet löydettiin vanhempien juhlista likaisena, haisevana ja nälkäisenä. Vanhemmat huijasivat sosiaaliohjaajia siistimällä paikat puhtaiksi ennen kotikäyntejä ja esittämällä, että kaikki oli hyvin.

Vanhemmat eivät reagoineet Jaanan tarpeisiin. Viimeinen pisara lastensuojelulle oli se, että Jaana aneli ruokaa naapureilta parvekkeen kautta. Jaana sijoitettiin lastenkotiin noin puoleksi vuodeksi, jonka jälkeen isä havahtui tilanteeseen. Aikansa todisteltuaan vanhemmuuttaan hän sai Jaanan luokseen. Jaana asui isänsä luona eskarista kuudenteen luokkaan asti. Arki isän luona muuttui kuitenkin tappeluksi, pelkäämiseksi ja väkivaltaiseksi. Yläkouluikäisenä Jaana muutti mummonsa luokse. Myös mummolla oli alkoholiongelma, ja Jaana asui välillä mummon luona, välillä äitinsä luona, riippuen kumpi oli vähemmän humalassa. Välillä Jaana joutui vastaanottokotiin, mutta siellä hän ei sopeutunut joukkoon. Seuraavaksi Jaana muutti jälleen isänsä luokse, mutta juominen jatkui edelleen, tällä kertaa antabuskuurin kanssa.

Jaanasta tehtiin yläkouluikään mennessä 17 lastensuojeluilmoitusta. Jaanan ollessa 13-vuotias, lastensuojelu päätti viimein, että hänet täytyi ottaa huostaan. Seuraavat neljä vuotta Jaana vietti sijaisperheessä, jossa oli tiukka kuri. Tunnelma oli kylmä, mutta olosuhteet olivat tasapainoiset.

17-vuotiaana Jaana sai muuttaa omilleen. Jaana oli asunut tähän mennessä kahdeksassatoista eri kodissa, mutta nyt omassaan hän tunsi elämänsä tasaantuvan. Yhtäkkiä kotona ei ollutkaan enää vaikeaa vaan turvallista. Toisen asteen opintoinaan Jaana suoritti kaksoistutkinnon. Nykyisin Jaana opiskelee ammatti-korkeakoulussa kaupallista alaa.

Vaikka Jaana on menestynyt opinnoissaan ja elämässä eteenpäin siirtymisessä, on hänellä psyykkisiä oireita paniikkikohtauksien sekä ahdistuneisuuden muodossa. Jaana on kuitenkin vastahakoinen hakeutumaan hoitoon tai syömään mielialalääkkeitä, sillä hän kokee elämänsä olevan parempaa kuin koskaan aiemmin. Mutta millaisena Jaana kokee päivittäisen elämänsä? Mitä hän tuntee? Miten hän selviytyy tulevista vastoinkäymisistään? Pintapuoleisesti hänellä näyttää menevän

hyvin, kuten joskus ennenkin.

Mikä auttaisi Jaanaa?

Lastensuojelussa tuettiin koko perhettä

Kunnan lastensuojelu varmisti jo ensimmäisten sijoitusten jälkeen Jaanan kotiolojen kunnollisuuden. Kotikäyntejä oli useampia ja arviointijaksot huomattavasti tarkempia. Jaanalle tehtiin pidempiaikainen suunnitelma, jossa eri vaihtoehtojen täyttyessä sijoitus sijaisperheeseen olisi nopeampi prosessi. Lastensuojelu ja sosiaalitoimi tarjosivat Jaanan vanhemmille intensiivistä tukea ja kuntoutusta alkoholismiin. Lisäksi heitä tuettiin perhetyön ja kotiavun muodossa.

Alakoulussa oppilashuoltoryhmä tarttui toimeen

Jatkuva kodin ja holhoajan vaihtuminen tuli esille koulussa. Koulun oppilashuollon kautta Jaanan tilannetta selvitettiin yhdessä sosiaalitoimen ja lastensuojelun kautta. Lastensuojelu kartoitti Jaanan asumistilanteen ja tarjosi äidille, isälle sekä mummulle tarvittavaa tukea.

Lukiossa Jaana sai keskusteluapua ja vertaistukea

Jaana sai valita itselleen henkilökohtaisen tukihenkilön, joka kulkisi hänen rinnallaan tukien häntä itsenäistymisessä ja aikuistumisessa. Lukiossa Jaanan tilanne tiedostettiin ja hänet ohjattiin koulupsykologille keskustelemaan.

Lastensuojelusta tuttu tukihenkilö suositteli Jaanalle jälkihuollon vertaistukiryhmää, jossa hän voisi jakaa kokemuksiaan. Tukiryhmässä Jaana pystyi avautumaan tunteistaan ja sai tietoa hoitoon hakeutumisesta ahdistuneisuuden vuoksi.

NUORTEN TOIVEET JA TUEN TARPEET TIIVIISTI

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa kerätyt nuorten toiveet ja tarpeet mukailevat paljolti Me-säätiön 100 nuorta kehittäjä (2018) -raportissa esitettyjä nuorten toiveita. Kyseisessä raportissa tuen tarpeet tiivistettiin seuraavasti: 1. Enemmän tukea ja seurantaa koko perheelle, 2. Mielen hyvinvointi keskiöön, 3. Tukea elämän perushallintaan, 4. Luotettava, pysyvä ja välittävä aikuinen rinnalle, 5. Tukea valintoihin, siirtymiin ja tulevaisuuden suunnitteluun, 6. Harrastaminen mahdolliseksi kaikille, 7. Mahdollisuus kavereihin ja toisten seuraan, 8. Palvelut ja tarjonta esille ja nuorten luokse, 9. Työmahdollisuuksia lisää.

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa nuorten toiveet voidaan tiivistää seuraavaan kuvioon. Tuen tarpeet on jaoteltu 3X10D-elämäntilannemittarin mukaisesti:



Kuva 2. Nuorten tuen tarpeet 3X10D-elämänlaatumittarin mukaisesti tiivistettynä.

Kaiken kaikkiaan tarvittavaa tukea ei ole tarjolla tai olemassa oleva tuki tavoittaa nuoret huonosti niissä asioissa, jotka ajavat nuoret arjessa ahtaalle eli raha-asiat, tulevaisuus, mielenterveyden sekä itsetunnon ja jaksamisen vajeet. Nuorten silmin palvelut näyttävät pirstaleisilta ja niihin hakeutuminen sekä oikean palvelun löytäminen on vaikeaa. Palvelujärjestelmän siiloutuneisuus yhdistettynä nuorten kokemaan pompotteluun ja vähättelyyn pitkittää ja monimutkaistaa avun saamista. Tuen tarpeisiin vastaaminen edellyttää ammattilaisilta ja päättäjiltä uudenlaisia ajattelua ja muutosta nykyiseen ammatillisuuteen. On myös muistettava, että nuorten peräänkuuluttamat inhimillinen kohtelu ja aito välittäminen eivät vaadi resursseja.

YLEISIÄ SUOSITUKSIA NUORTEN PALVELUIDEN KEHITTÄMISEKSI

Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D -hankkeessa nuorten aikuisten kanssa käytyjen keskustelujen perusteella voidaan muodostaa seuraavat suositukset nuorten palveluista vastaaville ja niitä kehittäville, jotta jatkossa palvelut voisivat paremmin vastata nuorten tuen tarpeisiin.

1. Nuoret mukaan suunnittelemaan ja kehittämään palveluita.
 - a. Jotta nuoret ja palvelut kohtaisivat oikea-aikaisemmin ja tarpeenmukaisemmin, pitää nuoret ottaa osaksi palveluiden suunnittelua ja kehittämistä.
2. Palveluiden saatavuuteen ja saavutettavuuteen on kiinnitettävä huomiota.
 - a. Nuoret tarvitsevat tietoa palveluista sekä niihin hakeutumisesta. Yhteiskunnallista markkinointia voitaisiin hyödyntää myös tukipalveluista tiedottamisessa.
 - b. Palvelun vieminen fyysisesti nuorten lähelle helpottaa hakeutumista avun piiriin. Sektorirajoja pitää häivyttää nuorten parhaaksi.
 - c. Palveluiden tulisi olla proaktiivisia ja joustaa tarpeen mukaan.
3. Asiakkuuden alussa tarvitaan aikaa luottamuksellisen suhteen muodostumiselle. Inhimillinen kohtaaminen ja palvelutarpeen tunnistaminen on tärkeää.
4. Tarvitaan kokonaisvaltaista tilanteen huomioimista.
 - a. Parasta olisi henkilökohtainen ja yksilöllinen tuki, jota kevennetään vähitellen asiakkaalle sopivassa tahdissa rinnallakulkijuus säilyttäen.
5. Tukea koko perheelle, ja apua muutenkin kuin akuutin kriisin kohdatessa.
6. Tarvitaan eri sektoreiden yhteisiä asiakas- tai hyvinvointisuunnitelmia sekä tiedonsiirron helpottamista.

KIRJALLISUUS

- Juutinen, A.-M. & Kainulainen, S. (2017). Moniammatillisesta yhteistyöstä digitaaliseksi ja monialaiseksi asiakastyöksi. Teoksessa P. Malin, K. Nousiainen, / M. Tapola-Haapala (toim.), *Tutkiva sosiaalityö* (s. 38-53). Helsinki: Talentia-lehti, Sosiaalityön tutkimuksen seura. Saatavilla <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/tutkivasosiaalityo2017/>
- Rytkönen, M., Kaunisto, M. & Pietilä, A.-M. (2016). Nuoren osallisuuden toteutumisen tasot sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluissa. *Tutkiva Hoitotyö* 14(4), 31-3.
- Björklund, L., Nord, U. & Tarvainen, T. (2018). *Suomi 100 ”Yhdessä” 100 nuorta kehittäjää. Nuorten terveiset psykososiaalisen tuen palvelupakettiin*. Me-säätiö. Saatavilla 1.2.2018 https://www.mesaatio.fi/wp-content/uploads/2018/03/100-nuorta-kehitt%C3%A4j%C3%A4_C3%A4_raportti_05032018-.pdf.

LIITTEET

Liitetaulukko 1. Nuorten tuen tarpeet ja tarjolla olevat palvelut.

Taulukossa on koottu Helsingin, Kuopion, Kotkan ja Oulun kaupunkien nuorten palveluita 3X10D-elämäntilannemittarin mukaisesti jaoteltuna julkisiin palveluihin, järjestöjen ja yritysten tarjoamiin palveluihin sekä muuhun tarjolla olevaan tukeen.

JULKISIA PALVELUITA	JÄRJESTÖJÄ, YRITYKSIÄ	MUU TUKI
TYÖ JA KOULUTUS - Jaksaminen, opastus, uravalmennus & ammatinvalinta, tuki harjoitteluihin & painostava arki		
TE-palvelut, paikalliset TE-toimistot, Työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu (TYP), kuntouttava työtoiminta, Ohjaamo, Nuorten työpajat, kesätyösetelit, työvoimakoulutukset, Digitalents-esi-kiihdyttämö, Nuoret Töihin! -palvelu, WorkPilots -keikka-työ, ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus, lukioon valmistava koulutus, aikuisten perusaste, aikuislukio, suomen kielen iltakurssit, ammattioppilaitos, ammattikorkeakoulu, yliopisto, koulukuraattorit ja koulupsykologit, Nuotti-valmennus (Kela), klubitalot ja vastaavat (avoim päivätoiminta)	työvalmennustoiminta, kurssit, hengelliset yhdistykset, yksityiset työllistymis- ja kuntouttava työtoiminta, ammatillinen kuntoutuskurssi, etäneuvonta puhelimitse, chati, internet, työpajatoiminta, monikulttuurinen toimintakeskus, vuokratyöyritykset	Hankkeita: Euroopan sosiaalirahasto, TL3, TL4 ja TL5 -hankkeet, työllistämishankkeet (muut rahoitukset) Muuta tukea: verkkopalveluita, esimerkiksi: https://www.kunkoululoppuu.fi/ , https://www.infopankki.fi/fi/oulu/elama-oulussa/koulutus-oulussa , OpinTori https://www.opintori.info/hc/fi/categories/115000311692-Me-oleme-OpinTori
PERHE - Vuorovaikutusongelmat perheessä, parisuhdeongelmat & varhainen tuki		
lapsiperheiden kotipalvelu, lapsiperheiden sosiaaliohjaus, neuvola, perhetyö, lastensuojelu, turvakoti, sosiaalipäivystys, kriisikeskus	ensi- ja turvakodit, lapsiperheiden ja lastensuojelun palveluyritykset, kasvatus- ja perheneuvontayhdistykset, Setlementti, perhetyö, Väestöliitto, parisuhdeneuvonta ja -terapia, seurakunnat - perheasiain neuvottelukeskukset, parisuhdekurssit, eroryhmät, Hyvän mielen talo, yksilö- ja vertaisryhmäkeskustelu, Nuorten ystävät, teinivahemmuuden tuki, KRIS, vertaistukea ja keskusteluapua läheisille	Hankkeita: STEAn hankkeet (järjestöpohjaisia) Muuta tukea: kansallisia puhelinpalveluita, chati-palveluita, vertaistuki (internet)

TERVEYS - Mielenterveys & löytäminen, jonotusajat, välinpitämättömyys, vähättely		
<p>terveyskeskuspalvelut (ml. mielenterveys- ja päihdepalvelut), sosiaalipäivystys, psykiatrinen keskus, mielenterveyspäivystys, nuorisopsykiatria, Ohjaamo, Nuorisoasema, päihdepolilinikka, A-klinikka, opiskeluterveydenhuolto, Tukea toiseen -sivusto: psykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tuki toisten asenteen opiskelijoille, työttömien terveystarkastukset, hyvinvointikeskukset, joista tarvittaessa palveluohjaus, terveysneuvontapiste suonensisäisiä huumeita käyttäville</p>	<p>terveyspisteet, SPR, mielen-terveyden tuki ja kuntoutus, Nyyti, Ehyt, Sininauhaliitto, Mielenterveyden keskusliitto, ODL, NY, kriisikeskukset, mielenterveysseurat, Nuorten kriisipiste, psykiatriset yhdistykset, Setlementti, Tyttöjen Talo, vertaisryhmät (eri tarpeisiin), klubitalot, AA-ryhmät, Irti Huumeista, A-Kilta</p>	<p>Hankkeita: STEAn hankkeet, Terveiden edistäminen</p> <p>Muuta tukea: https://www.kuopio.fi/elamantavat-ja-terveys, https://www.nuortennetti.fi/, https://www.sexpo.fi/, https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/http://nuoret.info/, https://www.paihdelinkki.fi/, http://www.yad.fi/, https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/, http://nettinappi.fi, https://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/omahoitopalvelu, https://iitihuu-meista.fi/</p>
YSTÄVÄT - Yksinäisyys, matalan kynnyksen paikat & asenteet, opetetaan kohtaamista		
<p>peruskoulu (toimintatavat), oppilaitokset (toimintatavat), nuorisotalot ja -tilat, Etsivä nuorisotyö, Ohjaamo, asukastuvat, PoInt</p>	<p>SPR:n Ystävätoiminta, Setlementti, Helsinki Missio, Kielikahvila</p> <p>Yhteinen toiminta: Kellari ry, Srk, klubitalo, Sininauha, Mielipaikka, Mielenvireys, urheiluseurat, harrastusyhdistyksset, Kulttuurivoimaa, Vastaanottokeskusten tukiyhdistys, Invalidien yhdistys</p> <p>Yhteiset tilat: poikien ja tyttöjen talot, Me-talo, Ystävyytalo, Yökahvila, Olohuone, Nuorten turvatalo,</p> <p>Keskusteluapua: Väestöliitto, SETA</p>	<p>Hankkeita: STEAn hankkeet</p> <p>Muuta tukea: Jatkopolut / sosiaalisesti kuntouttavat ryhmät, https://www.nuortennetti.fi/, http://nuoret.info/, MLL - Lasten ja nuorten puhelin, Väestöliitto - Poikien puhelin, http://nettinappi.fi</p>
ASUMINEN - Asunnon saaminen (hakeminen, vakuudet, oikeudet) & asumisen tuet jne.		
<p>kaupungin asumisneuvonta, kaupungin asunnot, yleinen asukasneuvonta, yksilöllinen asukasneuvonta, tukiasuminen (ml. vammaiset), Ohjaamo, nuorten palvelujen sosiaalityö, asunnottomien tilapäisyksikkö</p>	<p>Vuokra-asuntoja: Nuorisosäätiö, SATO, NEW-SEC ASSET MANAGEMENT OY, OVENIA, AVARA OY, ILMARINEN, ASUNTO-SÄÄTIÖ, TA-YHTYMÄ OY, REALIA ASUNTOVUOKRAUS, ORANSSI, nuorisoasunnot, opiskelija-asunnot, Opiskelijoiden Vuokranvälitys OVV, NAL-asunnot, SPR, asumisapu, Nuorten Ystävät, tukiasuminen, Kasvunpolku, Jatkopolut</p>	<p>Muuta tukea: https://www.vuokralaiset.fi/tietopaketti-vuokralaisille/, http://nuoret.info/, http://www.nal.fi/asumisen-abc/, https://www.sotek.fi/asumisneuvonta, http://nettinappi.fi</p>

TALOUS - Rahan riittävyys ja taloustaidot & sosiaaliturvan monimutkaisuus		
kaupungin talous- ja velkaneuvonta, kaupungin sosiaalitoimi tai -työ, Kela, toimeentulotuki, sosiaalinen kuntoutus, Ohjaamo, nuorten palvelut	pankit, ruoka-apu, Takuusäätiö, seurankunta, Keräys- ja avustuskeskus, Pelastusarmeija, Hävikki-ruokakaappi, Nuorten vammaisten tukisäätiö	Muuta tukea: https://www.takuusaatio.fi/palvelumme/penno , https://www.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta , http://nettinappi.fi/tietoalue/raha-asiat/
ITSETUNTO - Kiusaaminen & luottamus muihin, epävarmuus, ulkoiset paineet		
koulupsykologit, nuorisopsykiatria, Etsivä nuorisotyö, Ohjaamo, VAMOS	keskustelu(ryhmät), Setlementti, Väestöliitto, Nyyti, Hyvän mielen talo, Tyttöjen Talo, Poikien Talo, seurakunnat	Muuta tukea: https://www.sotek.fi/avittaja
VAIKEUKSIEN VOITTAMINEN - Itsensä tunteminen, asenteet itse pärjäämiseen ja avun pyytämiseen & kriisiapu		
koulupsykologi, psykologi, psykiatria, Kelan NUOTTI- valmennus, Ohjaamo, VAMOS	Sininauhaliitto, kriisikeskus, Hyvän mielen talo, ensi- ja turvakoti	Muuta tukea: https://sekasin247.fi/ , https://www.nollalinja.fi/
ITSENSÄ KEHITTÄMINEN - Itsensä tunteminen, harrastuksen aloittaminen		
nuorisovaltuustotoiminta, opistojen tarjonta, uimahallit ja liikuntapaikat, kansalaisopiston erilaiset kurssit ja tapahtumat kaikenikäisille, nuorisotilat, kaupungin Action-liikunta, Kaiku- kortti, taidekoulu, erilaiset tapahtumat	nuorisoyhdistykset, poliittiset järjestöt, urheiluseurat, nuorisoteatterit, erilaiset kerhot, Vapaaehtoistoiminnan resurssikeskus VARES Kulttuuritoimintaa: Kulttuurivoimala, Kulttuuribingo, Kulttuurikeskus Valve	
ELÄMÄ KOKONAISUUTENA - Tuki nivelvaiheissa, inhimillinen kohtaaminen, rinnallakulkijuus, vertaistuki		
Kelan NUOTTI- valmennus, Ohjaamo, Etsivä nuorisotyö, VAMOS	Tiloja: Tyttöjen Talo, Poikien Talo, Kumppanuuskeskus, klubitalot Keskusteluapua: Auta Lasta, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Väestöliitto, Poikien Puhelin ja chatti, Takaisin Elämään (rikostaustaiset ja päihteidenkäyttäjät), Setlementti Mielenterveysyhdistykset: Mielenvireys, Hyvän mielen talo, Pohjois-Suomen autismin kirjo	Hankkeita: Euroopan sosiaalirahasto TL5, STEA Muuta tukea: https://www.toimeksi.fi/ , https://www.ihimiset.fi/

Miten vuokra-asuntoa haetaan?

Eppu, 18, etsii töitä ja stressaa niiden löytymistä. Muutto kotoa oli iso juttu, johon liittyvistä arkisista asioista Eppu olisi kaivannut lisää tietoa.

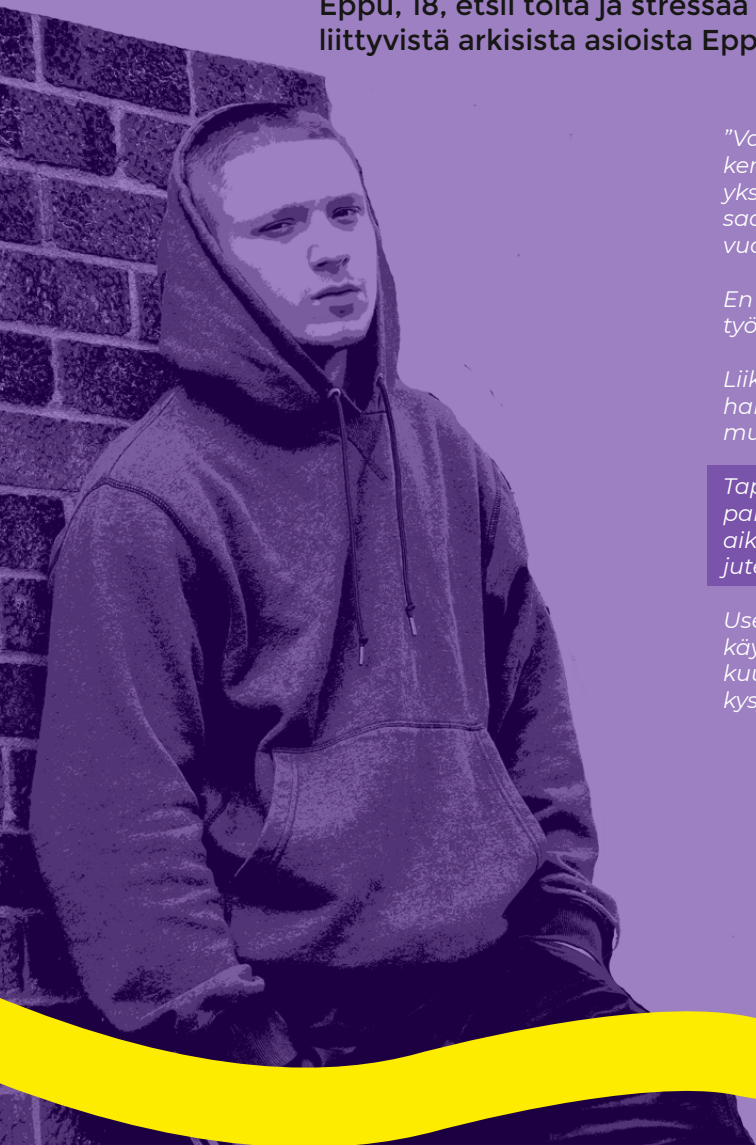
"Valmistuin ammattiopinnoista 18-vuotiaana, ja muutin ensimmäistä kertaa pois kotoa. En ollut koskaan aiemmin ajatellut, millaisia asioita yksin asumiseen liittyy. Miten vuokra-asuntoa haetaan ja miten sen voi saada? Mitä kaikkia sopimuksia pitää tehdä? Miten rahat riittävät vuokranmaksuun, jos asuu yksin ja ei ole töissä?"

En löytänyt heti töitä. Se huoletti ja stressasi. Tuntui, että jokaiseen työpaikkaan vaadittiin aiempaa työkokemusta ja hakijoita oli paljon.

Liikunta on minulle henkireikä, mutta maksuttomia harrastusmahdollisuuksia on vain vähän. Aloitin kansalaisopiston kurssin, mutta siellä ei ollut muita oman ikäisiä.

Tapaisin mielelläni saman ikäisiä nuoria, mutta tuntuu, ettei täällä ole paikkaa vapaamuotoiselle ja rennolle hengailulle. Ostoskeskuksessa aikuiset katsovat vihaisesti, vaikka haluaisimme vain istua lämpimässä ja jutella.

Usein ilta päättyy siihen, että meidät häädetään pois. Olen yrittänyt käydä juttelemassa asiasta henkilökunnan kanssa, mutta minua ei kuunnella. Miten saisin ihmiset ymmärtämään? Kunpa meiltäkin kysyttäisiin joskus mielipiteitä ja kokemuksia."



Miten vuokra-asuntoa haetaan?

"Valmistuin ammattiopinnoista 18-vuotiaana, etsin töitä ja muutin ensimmäistä kertaa pois kotoa. En ollut koskaan ajatellut, millaisia asioita yksin asumiseen liittyy. Olisipa olemassa aikuisia, jotka neuvoisi eri asioissa. Ei semmoisia Kelan tätejä eikä niin virallisia, vaan sellaisia, joilla tunteetkin ja jotka tietäisi asioista." Eppu, 18

KÄÄNTÖPISTEET

KOULUT

- 1 Elämäntaidot-oppiaine peruskoulussa
- 2 Kurssi elämäntaidoista ammattiopinnoissa

KOULUT

NUORISO-
ASUNNOT

NUORISOASUNNOT

- 3 Asumisneuvojan opastus
- 4 Apu muuttoon talotutorilta

TE-PALVELUT

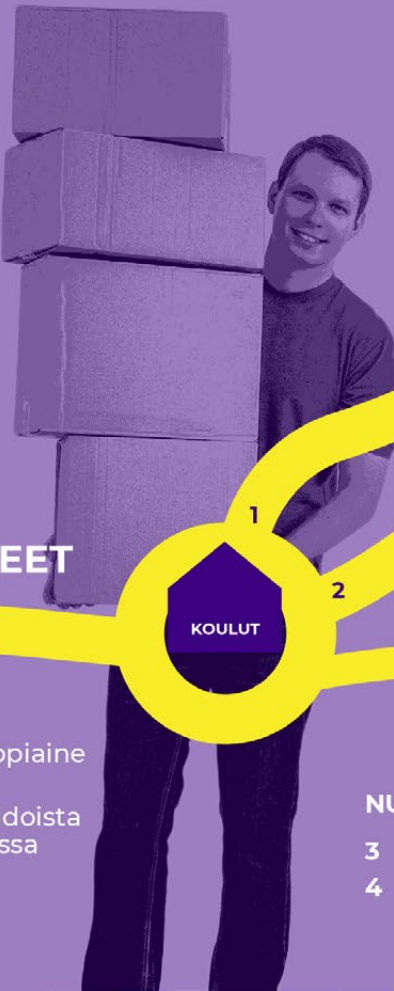
- 5 Te-palveluissa oma työntekijä
- 6 Puhelinsovelluksen kautta tietoja

TE-
PALVELUT

OHJAAMO

OHJAAMO

- 7 Mukaan nuorten palvelujen kehittämiss ryhmään
- 8 Työttömän liikuntapassi kuntosalille



Joskus tieto asioista riittää

Kevyellä ohjauksella ja neuvonnalla on iso merkitys arjen pärjäämisessä. Nuorille tarvitaan tietoa sekä opastusta helposti lähestyttävässä muodossa taloudesta, asumisesta ja mahdollisista tuista.

ELÄMISEN TAITOJA KOULUSSA

- Elämäntaidot-oppiaine peruskoulussa
- Kurssi itsenäistymiseen liittyvistä asioista ammattiopinnoissa

NEUVOJA ASUMISEEN NUORISOASUNNOILTA

- Tuki asumisneuvojalta asunnon etsintään
- Talotutor auttoi muutossa ja järjestää tapaamisia asukkaille.

TUKEA TYÖNETSINTÄÄN TE-PALVELUISTA

- Te-palvelujen oma työntekijä auttoi etsimään työpaikkoja.
- Puhelimeen ladattavasta sovelluksesta lisätietoja tukien hakemisesta ja yhteys ohjaajiin nopeasti.

VAIKUTTAMISEN MAHDOLLISUUKSIA OHJAAMOSSA

- Mukaan Ohjaamon nuorten kehittämisryhmään
- Aloite yhden nuorisotilan sijoittamisesta ostoskeskuksen yhteyteen
- Työttömien liikuntapassi, jolla pääsee maksutta kuntosalille

64 000 nuorta eli 8 prosenttia 18–29-vuotiaista sai vähintään yhden maksuhäiriömerkinnän vuonna 2017. (Suomen asiakastieto)



Kunpa edes joku kannustaisi

Moona, 20, kärsii yksinäisyydestä, ahdistuksesta ja ulkopuolisuuden tunteista. Apua hakiessaan hän on kohdannut vähättelyä ja väärinymmärryksiä.

”Olen aina ollut yksinäinen. Ajattelin ammattiopintojen muuttavan tilanteen, mutta ensimmäisen vuoden lopussa olin yksinäisempi kuin koskaan.

Opintoihin kuuluvat harjoittelut sujuivat vaihtelevasti. Välillä sain neuvoja ja minua kohdeltiin asiallisesti. Toisinaan koin, että minut unohdettiin ja tuntui kuin olisin ollut vain tiellä.

Sain lääkkeitä unettomuuteen. Ahdistus kuitenkin vain kasvoi, ja hain opintojen keskeyttämistä 2 kuukauden ajaksi. Olisin kaivannut keskusteluapua, mutta sitä ei tarjottu.

Valmistumisen jälkeen töitä ei löytynyt. Yritin hakea apua alakuloiseen oloon hyvinvointikeskuksesta, mutta minuun suhtauduttiin tylästi vähätellen. Te-palveluista ehdotettiin työkokeilua. Vastaanotto työkokeilupaikassa oli kylmä. En saanut perehdytystä ja koin, että minut suljettiin työyhteisön ulkopuolelle.

Ahdistus paheni, enkä pystynyt enää menemään työkokeilupaikalle. Yritin selittää asiaa, mutta minulle sanottiin, että jos ei työnteko kiinnostaa, on parasta purkaa sopimus.

Te-palveluista sain kuulla, että saan karenssin, koska olin itse lopettanut työkokeilun. En saa työmarkkinatukea. Se ahdistaa yhä enemmän. En halua enää lähteä kotoa minnekään, enkä tiedä, pystyisinkö edes.”



Kunpa edes joku kannustaisi

"Olen aina ollut yksinäinen ja ulkopuolinen. Valmistuminen jälkeen töitä ei löytynyt, eikä työkokeilukaan onnistunut. Kun yritin hakea apua ahdistukseen, minuun suhtauduttiin tylästi vähätellen. Olisi tärkeää, että kukaan ei jäisi näin yksin, vaan joku ottaisi kopin." Moona, 20

KÄÄNTÖPISTEET

YLÄKOULU

- 1 Keskustelut koulu-
nuoriso-ohjaajan
kanssa
- 2 Välitunnilla ohjattu
peli- ja liikuntahetkiä

1

2

YLÄ-
KOULU

AMMATTIOPISTO

- 3 Ryhmäytymisestä
apua yksinäisyyteen
- 4 Elämäntaitokurssi
- 5 Tuki työssäoppimiseen
- 6 Keskusteluapu
terveydenhoitajalta
- 7 Lukujärjestyksen kevennys

3

6

7

4

AMMATTI-
OPISTO

OHJAAMO

- 10 Tukea työkokeilupaikan etsimiseen
työpörssiohjaajalta
- 11 Työpörssiohjaajan vierailut
työpaikalla kerran viikossa
- 12 Keskusteluapu ahdistukseen
- 13 Tukea vertaisryhmästä ja
työpajatoiminnasta

8

9

TE-
PALVELUT

11

10

12

13

OHJAAMO

TE-PALVELUT

- 8 Laajemman tuen tarpeen
tunnistaminen
- 9 Neuvonta Ohjaamon
palveluihin

Saattaen palvelusta toiseen

Nuori tipahtaa helposti palveluiden väliin, jos vastuu palveluihin hakeutumisesta jätetään hänelle itselleen. Palvelusta toiseen saattaminen auttaa eteenpäin. Tuki ja kannustus on tärkeää erityisesti yksinäisyyttä kokeville.

KOULUJEN NUORISOTYÖNTEKIJÄT VETIVÄT MUKAAN TOIMINTAAN

- Keskusteluapua yksinäisillä hetkillä koulujen nuorisotyöntekijöitä
- Innostus mukaan välituntien peli- ja liikuntahetkiin.

TUKEA TYÖSSÄOPPIMISEEN JA JAKSAMISEEN

- Tutustumiskäynti opettajan kanssa työpaikalla ennen työssäoppimisjaksoa
- Opettaja vieraili työssäoppimispaikassa useamman kerran ja kuunteli Moonan kokemuksia.
- Terveystenhoitaja kyseli laajemmin Moonan elämästä, kun hän kertoi unettomuudestaan.
- Keskusteluapua terveydenhoitajalta ja ohjaaminen mielen hyvinvointia tukevaan vertaisryhmään
- Lukujärjestyksen kevennyksestä tukea jaksamiseen

SAATTAEN TYÖELÄMÄÄN

- Elämäntaitokurssi ennen ammattiopinnoista valmistumista
- Koulun nuorisotyöntekijä esitteli Moonan Ohjaamossa toimivalle työpörssiohjaajalle
- Tuki työkokeilupaikan etsimiseen työpörssiohjaajalta
- Työpörssiohjaaja tuki Moonaa ja työyhteisöä kerran viikossa työkokeilupaikalla

UUSI STARTTI TYÖELÄMÄÄN TYÖKOKEILUN JÄLKEEN

- Laajemman tuentarpeen tunnistaminen Te-palveluissa ja ohjaaminen psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolla
- Keskusteluapua sairaanhoitajalta ja vertaisryhmästä
- Moona aloitti työpajatoiminnan, jossa tuetaan hyvinvointia laajemminkin.

Joka kymmenes yläkoululainen tuntee itsensä yksinäiseksi.
(THL, Kouluterveyskysely 2017)



Harrastuksissa unohdan ulkopuolisuuteni

Liisa, 25, tekee päätöitä ja kärsii ulkopuolisuuden kokemuksista. Musiikki ja tanssi auttavat häntä unohtamaan stressin elämän epävarmuudesta.

"Aloitin lukion jälkeen ammattiin opiskelun. Opintoihin kuului paljon työssäoppimisjaksoja erilaisilla työpaikoilla. Koin jääväni työyhteisön ulkopuoliseksi useammassa harjoittelupaikassa eikä minua neuvottu työtehtävissä. Aloin epäillä soveltuvuuttani alalle. Monet päivät päättyivät kyneliin ja ahdistuksen tunteisiin.

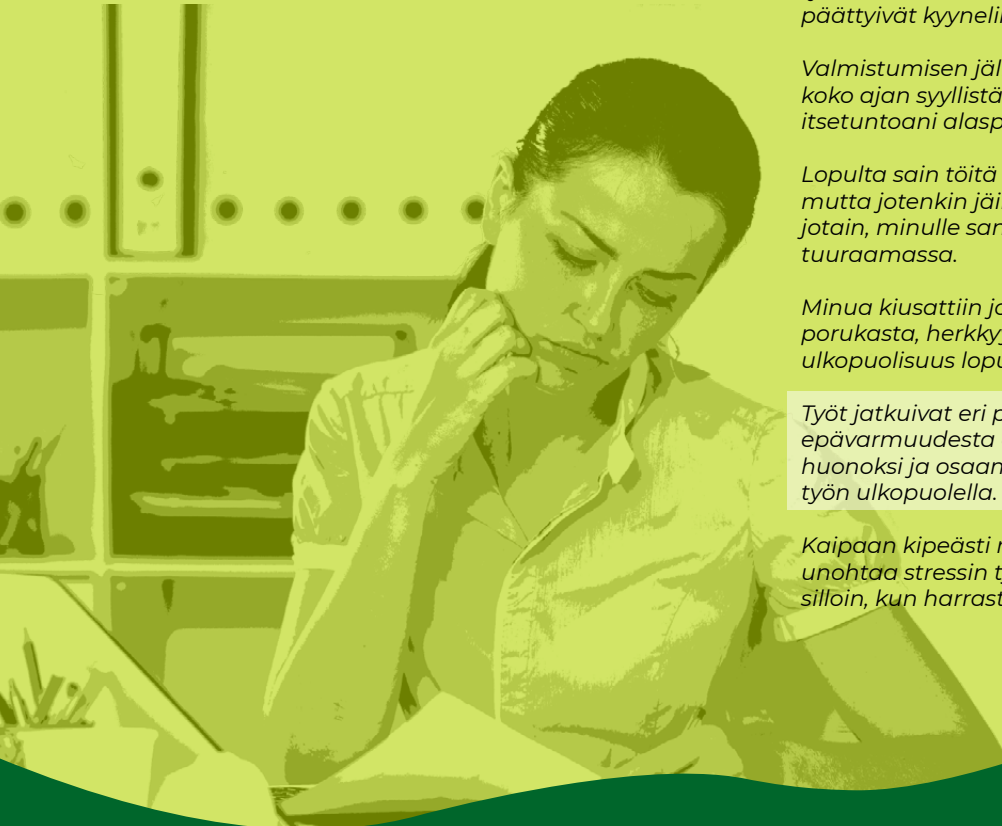
Valmistumisen jälkeen töitä ei löytynyt. Se ahdisti vielä lisää. Korviini osui koko ajan syyllistävää keskustelua työttömyydestä. Se painoi mieltä ja itsetuntoani alaspäin.

Lopulta sain töitä kahdeksi kuukaudeksi. Yritin tutustua työyhteisöön, mutta jotenkin jäin taas syrjään. Minulle ei kerrottu asioita ja jos kysyin jotain, minulle sanottiin, ettei se oikeastaan kuulu minulle, kun olen vain tuuraamassa.

Minua kiusattiin jo yläkoulussa. Myös silloin minut suljettiin pois porukasta, herkkyyttäni pilkattiin ja minusta levitettiin ilkeitä juoruja. Eikö ulkopuolisuus lopu koskaan?

Työt jatkuivat eri paikoissa lyhyissä pätkissä. Tuntuu, että epävarmuudesta on tullut pysyvä tila elämässäni. Töissä koen itseni usein huonoksi ja osaamattomaksi, ja sama tunne on alkanut vaivata myös työn ulkopuolella.

Kaipaan kipeästi rohkaisua ja positiivista palautetta edes joskus. Voin unohtaa stressin työasioista ja omat ulkopuolisuuden tunteeni vain silloin, kun harrastan musiikkia tai tanssin."



Harrastuksissa unohdan ulkopuolisuuteni

"Teen pätkätöitä ja koen jääväni työpaikoilla ulkopuoliseksi. Tuntuu, että epävarmuudesta on tullut pysyvä tila elämässäni. Koen itseni usein huonoksi ja osaamattomaksi. Ainoastaan musiikin ja tanssin parissa unohdan stressin työasioista. On tärkeää, että joku joskus kehuu. Ei kukaan jaksaa pelkkää haukkumista." Liisa, 25

KÄÄNTÖPISTEET

YLÄKOULU

- 1 Nuorisotyöntekijä jututti välitunneilla yksin olevaa Liisaa
- 2 Kiusaamiseen tartuttiin
- 3 Tunnetaitoja työpajoista

LUKIO

- 4 Tuki ammatinvalintaan
- 5 Työ- ja opiskelupaikkoihin tutustumista

AMMATTIOPINNOT

- 6 Työpaikan perehdytys työssäoppimisen käytäntöihin ja opiskelijan vastaanottoon
- 7 Opettajan säännölliset vierailut työssäoppimispaikalla

TE-PALVELUT

- 8 Henkilökohtaiset keskustelut
- 9 Työ- ja uraryhmään osallistuminen
- 10 Yhteydenpito myös ryhmän päättymisen jälkeen

TAIDEPROJEKTI

- 11 Oman elämäntilanteen tarkastelua keskustelurungon ja taiteellisen toiminnan kautta



Harrastuksista vahvistusta itsetunnolle

Nuorten vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää. Harrastus voi olla väylä itsetunnon kohoamiseen. Kohtaaminen, kannustus ja rohkaisu vievät eteenpäin.

YLÄKOULUSSA TARTUTTIIN KIUSAAMISEEN

- Koulunuorisotyöntekijä jututti välitunneilla yksin olevaa Liisaa.
- Liisa rohkaistui kertomaan kiusaamisesta, ja siihen tartuttiin mm. kiusaamista käsittelevän esityksen keinoin.
- Tunnetaitoihin ja kiusaamiseen liittyviä työpajoja

TUKI AMMATINVALINTAAN LUKIOSSA

- Opinto-ohjaaja jututti kaikkia opiskelijoita ja auttoi tunnistamaan omia vahvuuksia.
- Eri ammattien edustajat vierailivat kertomassa koulutuksestaan ja työstään.
- Tutustuminen työpaikoille ja jatko-opiskelupaikkoihin kurssien ohessa

OPETTAJA TUKI TYÖSSÄOPPIMISTA

- Työpaikan perehdytys työssäoppimisen käytäntöihin ja opiskelijan vastaanottoon
- Opettajan säännölliset vierailut työssäoppimispaikalla

TE-PALVELUISSA PANOSTETTIIN URAOHJAUKSEEN

- Kun Liisa ilmoittautui työnhakijaksi, Te-palvelujen työntekijä pyysi häntä keskustelemaan.
- Osallistuminen ryhmään, jossa käydään läpi tavoitteita uraohjauksen, yksilöohjauksen ja vertaistoiminnan keinoin.
- Ohjaaja piti yhteyttä osallistuneisiin myös ryhmän päättymisen jälkeen.
- Mahdollisuus keskustella epävarmuuden tunteista, ulkopuolisuuden kokemuksista ja ahdistuksesta vaihtuvilla työpaikoilla.

PÄTKÄTÖIDEN AIKANA Keskusteluapua ja taiteellista toimintaa

- Liisa pääsi tanssiharrastuksensa kautta projektiin, jossa yhdistyy taiteellinen toiminta (musiikki+tanssi+teatteri) ja oman elämäntilanteen tarkastelu 3X10D- lomaketta ja keskustelurunkoa hyödyntäen.

12% yläkoululaisista kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.
(THL, Kouluterveyskysely 2017)



Miksi meille ei vuokrata asuntoa?

Muhammed, 23, opiskelee uutta ammattia ja taistelee päivittäin ennakkoluuloja vastaan. Hän tarvitsisi apua masennukseen, mutta ei osaa ottaa asiaa puheeksi.

"Muutin Suomeen 23-vuotiaana avopuolisoni luo. Hain oleskelulupaa ja yritin etsiä töitä. Asiat eivät kuitenkaan edenneet. Yksi virkailija sanoi yhtä ja toinen toista.

Lopulta selvisi, etten voi harjoittaa Suomessa ammattia, johon olin aiemmin valmistunut. Se turhautti. Te-palveluissa ei selvitetty mahdollisuutta täydentää koulutusta, vaan minut ohjattiin suoraan opiskelemaan matalapalkka-alalle, jossa on paljon maahanmuuttajia.

Koulussa minulta kysyttiin, milloin aion palata takaisin kotimaahani. Ennakkoluuloihin ja oletuksiin sai törmätä koko ajan. Ihmisiin tutustuminen oli vaikeaa.

Kun etsimme asuntoa puolisoni kanssa, huomasimme, että asuntoa ei haluttu esitellä meille tai se olikin yllättäen juuri vuokrattu, kun menimme katsomaan. Meillä ei ollut ketään takaajaa taustalla.

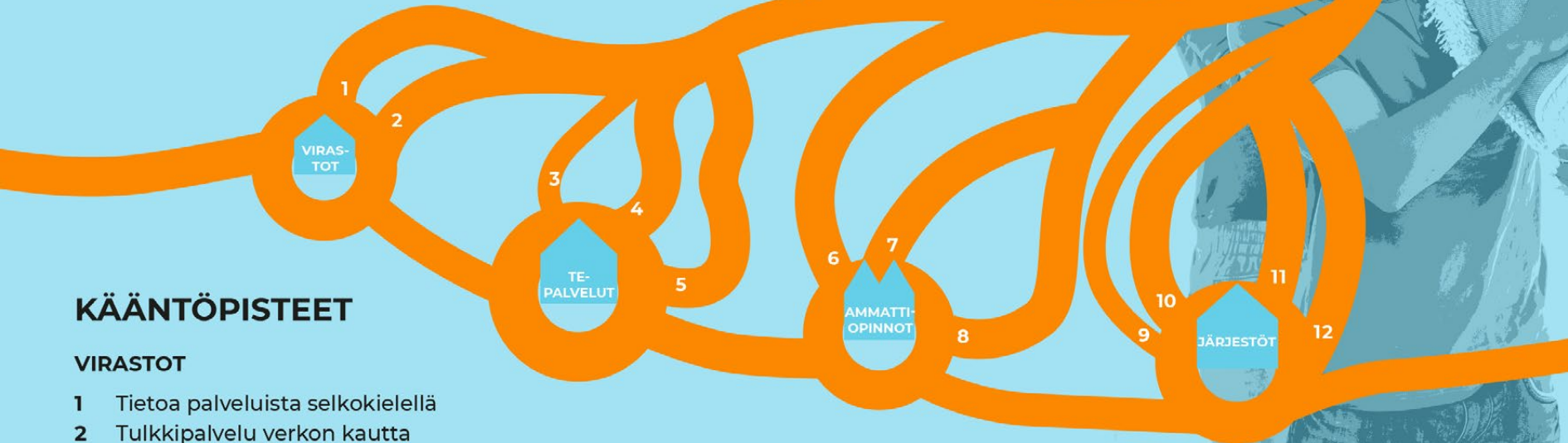
Masennuin ja yritin hakea sairauslomaa terveyskeskuksesta. Lääkärit siellä eivät ymmärtäneet minua. Olisin halunnut päästä puhumaan psykologille, mutta en rohjennut ottaa asiaa esille. Mielenterveysongelmat ovat tabu kotimaassani.

Koen itseni todella yksinäiseksi. Haluaisimme tavata puolisoni kanssa muita maahanmuuttajia ja keskustella, miten he ovat saaneet elämänsä alkuun Suomessa. Emme kuitenkaan tiedä, onko tällaisia ryhmiä ja mistä sellaisia voisi löytää.



Miksi meille ei vuokrata asuntoa?

"Muutin Suomeen avopuolisoni luo, mutta en voi harjoittaa aiempaa ammattiani täällä. Vuokra-asuntoja ei haluta esitellä meille tai ne onkin aina vuokrattu juuri vähän ennen kyselyä. Miten voin kehittyä ja päästä eteenpäin, kun vastaus on aina, että ei voi ja ei onnistu?"
 Muhammed, 23



KÄÄNTÖPISTEET

VIRASTOT

- 1 Tietoa palveluista selkokielellä
- 2 Tulkkipalvelu verkon kautta

TE-PALVELUT

- 3 Oma työntekijä opasti työnhaussa
- 4 Selvitys aiempien opintojen täydentämisestä
- 5 Tietoa Kelan opintoetuuksista saman tapaamisen aikana

AMMATTIOPINNOT

- 6 Tukea opintoihin opettajilta ja opiskelijamentoreilta
- 7 Opettajille osaamista maahanmuuttajien ohjaamiseen
- 8 Tempauksia ennakkoluulojen vähentämiseen

JÄRJESTÖT

- 9 Apua asiointiin tukihenkilöltä
- 10 Takaaja vuokra-asunnolle
- 11 Vertaistukea maahanmuuttajien ryhmästä
- 12 Mentorilta vinkkejä opiskeluun ja työhön

Vahvuuksista liikkeelle

Palvelujen kuvaus selkokielellä auttaa monenlaisia ryhmiä. Vahvuuksien ja mahdollisuuksien näkeminen on tärkeää. Omia kykyjä ja osaamista on vaikea tuoda esiin ja kehittää, jos muut eivät näe niitä.

PALVELUJA SELKOKIELELLÄ

- Tieto palveluista ja mahdollisuuksista selkokielellä eri virastoissa ja palveluissa
- Tulkkipalvelut verkossa olevan tulkkipalvelun kautta

MAHDOLLISUUS TÄYDENTÄÄ OPINTOJA

- Te-palveluissa oma työntekijä auttoi löytämään aiempaa koulutusta täydentävän koulutuksen
- Tieto Kelan opintoetuuksista jo saman tapaamisen aikana puhelinpalvelun kautta

AMMATTIOPINNOISSA TUKEA OPISKELUUN JA RYHMÄYTYMISEEN

- Koulutusta opettajille erilaisista kulttuuritaustoista tulevien ohjaamiseen
- Tukea Muhammedille opintoihin opettajilta ja opiskelijamentoreilta
- Yhteisöllisyyden vahvistamista mm. ennakkoluuloja vähentävillä ja erilaisuuden kohtaamiseen rohkaisevilla tempauksilla

JÄRJESTÖSTÄ TUKIHENKILÖ JA TAKAAJA

- Apu tukihenkilöltä oleskelulupaprosessiin, asiointiin ja hakemusten täyttämiseen
- Tieto maahanmuuttajien vertaisryhmästä
- Takaaja vuokra-asunnolle järjestön kautta

MENTORI VERTAISRYHMÄSTÄ

- Mentorin tuki opiskeluun ja työhön sekä Suomeen kotiutumiseen
- Vertaisryhmästä tietoa mielenterveyspalveluista monella kielellä
- Keskusteluapua nimettömästi omalla kielellä

Lähes joka 5. yläkoululainen kokee terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi (THL, Kouluterveyskysely 2017)



Irti pärjäämisen pakosta

Erno, 23, on oppinut ajattelemaan, ettei tunteista puhuta ja avun pyytäminen on heikkoutta. Miten tämä voisi muuttua?

"Aloitin opinnot korkeakoulussa heti lukion ja armeijan jälkeen. Pidän opiskelusta, harrastan liikuntaa ja toimin opiskelija-aktiivina. Minulla on ystäviä ja tapaan heitä usein. Asun yhdessä tyttöystäväni kanssa.

Lapsuuteni ja nuoruuteni olivat onnellista aikaa. Vanhempani ovat keskituloisia, ja olen vanhin kolmesta sisaruksesta. Sain harrastusten ja koulun myötä useita kavereita, joista monen kanssa pidän yhteyttä edelleen.

Kesätöissä olen ollut 15-vuotiaasta lähtien. Rahoitan opintojani opintotuen lisäksi kesätöistä säästämilläni rahoilla. Myös vanhemmat tukevat minua satunnaisesti.

Välillä stressaan aika paljon, löydänpö hyvän työpaikan valmistumisen jälkeen. Stressaan myös tenttejä ja kesätöiden löytymistä. Silloin syön huonosti ja käytän liikaa alkoholia.

Tunnistan saaneeni lapsuudenkodista mallin, jossa tunteista ei puhuta ja vaikeat asiat lakaistaan piiloon. Tämä tuo välillä haasteita parisuhteeseeni. En silti menisi hakemaan apua. Olen aina ajatellut, että pärjään ja osaan itse hoitaa omat juttuni."



Irti pärjäämisen pakosta

"Mulla on opiskelupaikka, tyttöystävä, kavereita ja muutenkin elämä kunnossa, vaikka välillä vähän stressaa. En mä kyllä menis hakemaan apua mistään sellasesta matalan kynnyksen paikasta. Oppinut jotenkin ajattelee, että kyllä mä pärjään ja osaan ite hoitaa omat juttuni." Erno, 23

KÄÄNTÖPISTEET

ALAKOULU

- 1 Tunne- ja mielen-
terveystaidot
oppiaineena
- 2 Tietopaketti
vanhemmille
tunteista puhumiseen

AINEJÄRJESTÖ

- 3 Stressinhallintakurssi
- 4 Luento burnoutista
toipumisesta

1
ALA-
KOULU

3
4
AINE-
JÄRJESTÖ

Tunnetaitoja voi oppia

Kukaan meistä ei ole rikkoutumaton. Tunteista puhuminen ja avun pyytäminen ovat taitoja, jotka voi oppia. Myös yleisiä asenteita tulisi kehittää siihen suuntaan, että tunteiden näyttäminen ei ole heikkoutta.



TUNNETAITOJEN OPETUSTA ALAKOULUSTA ALKAEN

- Tunne- ja mielenterveystaidot oppiaineena
- Vanhemmille koulusta tietopaketti vinkeistä ja menetelmistä lasten kanssa keskusteluun
- Kotona kerran viikossa juttuhetki tunteista ja tilanteista, jotka olivat stressanneet tai ilahduttaneet

ASENTEIDEN HAASTAMISTA JA VÄLINEITÄ STRESSINHALLINTAAN

- Ainejärjestön stressinhallintakurssi opiskelijoille
- Julkisuuden henkilön luento burnoutista ja elämänasenteen muuttumisesta

8 % yläkoululaisista kokee keskusteluvaikeuksia vanhempiensa kanssa.

(THL, Kouluterveyskysely 2017)

Lopulta kaikki romahti

Maija, 22, keskeytti ammattiopinnot, jäi kotiin ja sai lapsen. Leimautumisen pelko sai hänet välttämään avun hakemista, kunnes lopulta ei ollut enää muuta vaihtoehtoa.

"Aloitin peruskoulun jälkeen useammat ammattiopinnot, mutta ne jäivät aina kesken. Itsetuntoni oli heikko yläkouluaikaisten oppimisvaikeuksien ja kiusaamisen jäljiltä. Stressasin opintoja ja sosiaalisia tilanteita. Olin usein pois koulusta.

En osannut puhua opolle opiskelun haasteista ja sosiaalisesta ahdistuksesta, vaan kaunistelin tilannetta. Lopulta jäin kokonaan kotiin. En halunnut enää liikkua kaupungilla, koska pelkäsin, mitä muut ajattelevat. Koin häpeää kesken jääneistä opinnoista.

18-vuotiaana sain lapsen. Mieheni kävi muualla töissä, ja olin paljon yksin kotona lapsen kanssa. Jouduin myös tukemaan vanhempiani, joilla on päihdeongelma.

En uskaltanut hakea apua ahdistukseen ja masennukseen. Pelkäsin leimautumista ja sitä, että lapsi otetaan minulta pois.

Lopulta jaksoin enää häidin tuskin nousta ylös sängystä. Parisuhde oli hajoamassa. Päätin ottaa itseäni niskasta kiinni ja viedä lapsen päivähoitoon. Hoitopaikka oli jo sovittu, mutta en vain pystynyt lähtemään ulos ovesta. Romahdin täysin.

En pärjää enää. Tarvitsen apua."



Lopulta kaikki romahti

"En uskaltanut enää lähteä mihinkään. Kesken jääneet opinnot ja masennus hävettivät. Pelotti kamalasti se leimautuminen, etenkin kun oli pieni lapsi kotona. Otetaanko lapsi minulta pois, jos haen apua?"

Maija, 22

KÄÄNTÖPISTEET

YLÄKOULU

- 1 Kiusaamiseen puututtiin
- 2 Tuki oppimisvaikeuksiin ja ammatinvalintaan
- 3 Kokeilupassi harrastuksiin

AMMATTIOPINNOT

- 4 Kuraattori huomasi poissaolot ja otti yhteyttä
- 5 Lukujärjestyksen keventäminen
- 6 Itsetunnon vahvistusta taide- ja liikuntaryhmästä

JÄRJESTÖT

- 7 Tieto tukiryhmästä ja palveluista nettipelisivustolta
- 8 Ajanvaraus suoraan netin kautta

NEUVOLA

- 9 Ohjaus oikeiden palvelujen piiriin, diagnoosi masennukseen
- 10 Tukihenkilö vanhemmuuteen kasvamiseen

KRIISIN JÄLKEEN

- 11 Kriisipäivystyksestä osastohoitoon
- 12 Lapsi hoitoon puolison vanhemmille
- 13 Tukihenkilö ja vertais-tukea nuorten vanhempien ryhmästä

1

YLÄ-KOULU

2

3

4

AMMATTI-OPINNOT

5

7

JÄRJES-TÖT

8

9

NEUVOLA

10

KRIISI

11

12

13



Pitääkö olla aivan loppu, että uskaltaa hakea ja voi saada apua?

Maijan elämä olisi voinut edetä hyvin eri tavalla, jos hän olisi saanut tukea jo ennen kriisiin ajautumista. Matalan kynnyksen apua ja saavutettavuutta olisi parannettava.

YSTÄVIÄ JA TUKEA OPINTOIHIIN YLÄKOULUSSA

- Kiusaamiseen puututtiin jämäkästi.
- Tuki oppimisvaikeuksiin ja ammatinvalintaan auttoi ammattiopintoihin.
- Kokeilupassi harrastuksiin toi mahdollisuuden löytää kavereita.

AMMATTIOPISTON KURAATTORI OTTI YHTEYTTÄ

- Ammattiopiston kuraattori huomasi poissaolot, otti yhteyttä ja tarjosi keskustelua.
- Kevennys lukujärjestykseen motivoi etsimään omaa alaa ammatinvalintapsykologin tuella.
- Taide- ja liikuntaryhmästä itsetunnon vahvistusta

TIETOA JÄRJESTÖJEN PALVELUSTA NETTIPELISIVUSTOLTA

- Mainos sosiaalisten tilanteiden ahdistuksesta nettipelialustalla
- Mainosta klikkaamalla lisätietoja yksilöllisestä tuesta ja ryhmistä
- Ajanvaraus palveluihin suoraan netistä

NEUVOLASTA TARVITTAVIEN PALVELUJEN PIIRIIN

- Masennus ja ahdistus diagnosoitiin, ja Maija sai niihin oikean avun.
- Tukihenkilöltä apua arkeen ja tukea vanhemmuuteen kasvamisessa
- Toimintakykyyn tukea osa-aikaisesta kuntouttavasta päivätoiminnasta

OSASTOLTA TAKAISIN KOTIIN TUKIPALVELUJEN TURVIN

- Kriisipäivystyksestä hetkellisesti psykiatriseen osastohoitoon
- Lapsi hoitoon puolison vanhemmille
- Apu tukihenkilöltä kotitöihin ja sosiaalisten pelkojen voittamiseen
- Vertaistukea nuorten vanhempien ryhmästä



Miksi kaikki näkevät vain romaniasun?

Mirikli, 25, ei löydä töitä kahdesta tutkinnosta huolimatta ja miettii alan vaihtoa. Hänen kaksoisveljensä Raineri on pyörinyt hevostallilla peruskoulusta asti ilman ammattiin opiskelua.



"Valmistuin 25-vuotiaana oppisopimuskoulutuksella lastenhojaajaksi iltapäiväkerhossa. Valmistumisen jälkeen en kuitenkaan enää saanut töitä. Työpaikkahaastatteluisa kyseltiin romanikulttuurista ja -vaatuksesta. Tuntuu, että ne olivat este työn saannille.

Minusta on tuntunut lapsesta asti, että en ole ihan samalla viivalla kuin muut. Minä ja kaksoisveljeni Raineri emme olleet päiväkodissa tai esikoulussa. Jännitimme kouluun menoa. Kirjaimet, numerot ja koulun päiväjärjestys olivat uusia juttuja. Jo silloin tuntui, että saimme aloittaa tyhjältä verrattuna moniin valtaväestön lapsiin.

Sain alakoulussa tukiovetusta, ja Raineri siirrettiin häiriköinnin takia pienluokkaan. Olimme paljon poissa, ja läksyt jäivät tekemättä. Meillä molemmilla oli huono itsetunto, mutta se näkyi eri tavoilla. Minä vetäydyin kuoreeni, ja Raineri provosoitui helposti. Meitä molempia kiusattiin.

Yläkoulussa aloin käyttää pitkää mustaa hametta. Olisin tarvinnut tietoa murrosikään ja terveyteen liittyvistä asioista, joista ei romanikulttuurissa puhuta. En uskaltanut mennä terveydenhoitajalle, ettei siitä vain menisi viestiä kotiin.

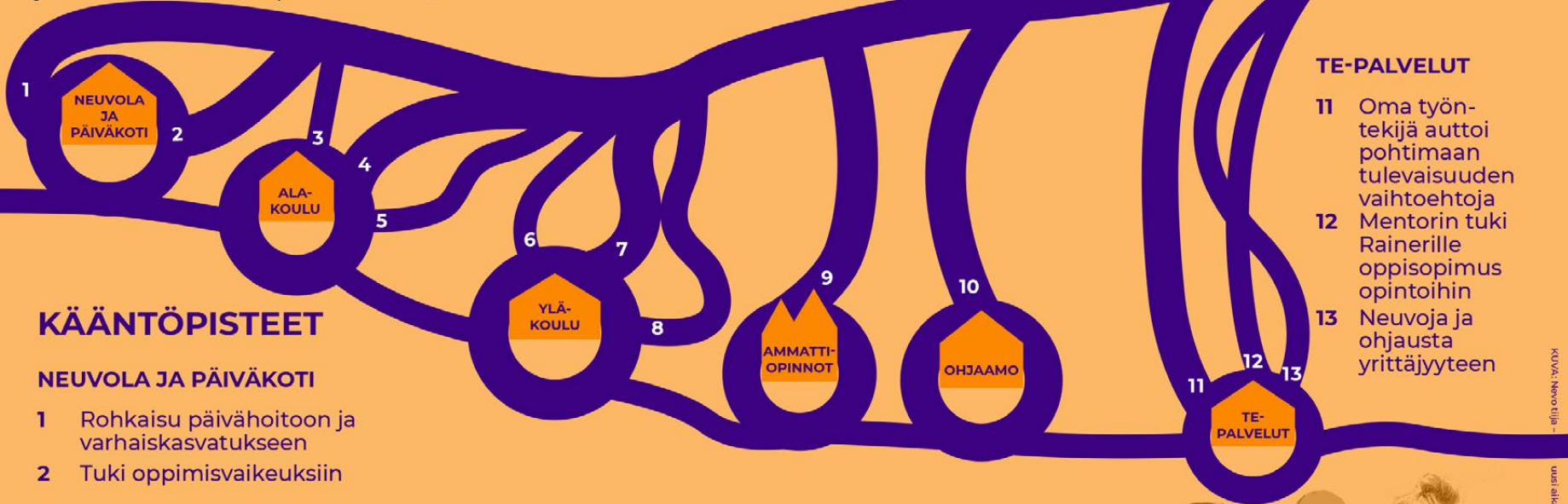
Opiskelin peruskoulun jälkeen cateringalan tutkinnon, vaikka se ei tuntunutkaan omalta. Menin naimisiin 18-vuotiaana ja jäin kotiin hoitamaan 2 lasta, kunnes löysin oppisopimupaikan iltapäiväkerhosta.

Kun töitä ei löytynyt, aloin miettiä vielä kolmannen ammatin opiskelua. Hain neuvoja Ohjaamosta, mutta sielläkin koin, ettei työntekijä ymmärrä minua ja jaksaa paneutua asioihini. Kunpa joku joskus selittäisi selkokielellä, millaisia mahdollisuuksia on olemassa.

Veljeni Raineri ei jatkanut opiskelemaan peruskoulun jälkeen, vaan hän on pyörinyt hevostallilla siitä asti. Myös hän on perustanut perheen, jota hänen kuuluisi nyt elättää. Hän aloitti hiljattain rekkakuskina, koska työtä oli tarjolla ilman tutkintoa ja työkokemusta. Epäsäännöllinen työ rasittaa sekä häntä että perhettä. Tuntuu, ettei se ole hänen alansa."

Miksi kaikki näkevät vain romanciasun?

"Minulla on kaksi tutkintoa, mutta en ole saanut töitä. Mietin kolmannen ammatin opiskelua, mutta tuntuu ettei kukaan jaksa paneutua minun asioihini. Kaksoisveljeni Raineri jäi peruskoulun jälkeen hevostallille ja ajaa nyt rekkaa. Tuntuu, ettei se ole hänen alansa. Miksi kukaan ei näe meistä muuta kuin kulttuurin? Voisipa joku antaa vähän tukea ja kannustaa eteenpäin." Mirikli, 25



KÄÄNTÖPISTEET

NEUVOLA JA PÄIVÄKOTI

- 1 Rohkaisu päivähoitoon ja varhaiskasvatukseen
- 2 Tuki oppimisvaikeuksiin

ALAKOULU

- 3 Tukea kaksosille oppimiseen omassa luokassa
- 4 Opettaja piti huolta, että Mirikli ei jäänyt yksin
- 5 Kiusaamiseen tartuttiin

YLÄKOULU

- 6 Opettajat kannustivat jatko-opintoihin
- 7 Tukea alan valintaan opinto-ohjaajalta
- 8 Keskusteluapua Miriklille terveydenhoitajalta ja tukihenkilöltä

AMMATTIOPINNOT

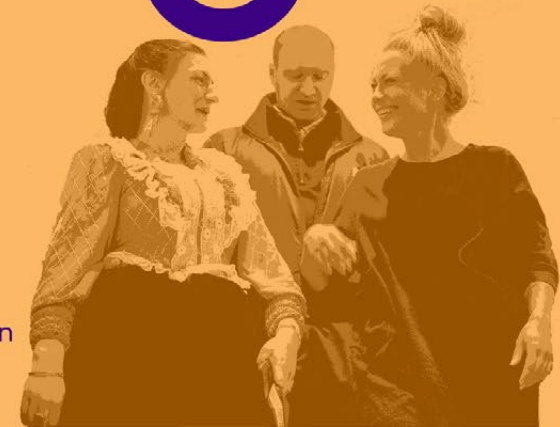
- 9 Tuki alan vaihtoon opinto-ohjaajalta

OHJAAMO

- 10 Apua vahvuuksien tunnistamiseen ja uuden alan löytämiseen

TE-PALVELUT

- 11 Oma työn tekijä auttoi pohtimaan tulevaisuuden vaihtoehtoja
- 12 Mentorin tuki Rainerille oppisopimus opintoihin
- 13 Neuvoja ja ohjausta yrittäjyyteen



Inhimillinen kohtaaminen kantaa eteenpäin

Nuorten kanssa työskentelyssä tarvitaan inhimillistä kohtaamista valta-asetelmien sijaan. Romaninuori tarvitsee tukea oman polun löytymiseen. Jokainen nuori olisi nähtävä ensisijaisesti ihmisenä ja yksilönä, jolla on vahvuuksia.

NEUVOLASSA ROHKAISTIIN PÄIVÄHOITON

- Kokonaisvaltaista tukea sekä tietoa varhaiskasvatuksesta
- Päiväkodista kavereita ja tuntumaa tasaiseen päivärutiiniin
- Tukea oppimisvaikeuksiin esikoulussa

ALAKOULUSSA TUETTIIN OPPIMISTA

- Tukea erityisopettajalta oppimiseen Miriklille ja Rainerille omassa luokassa
- Luokanopettaja kiinnitti huomiota ryhmäytymiseen ja siihen, ettei Mirikli jäänyt yksin välitunneilla
- Kiusaamiseen tartuttiin

YLÄKOULUSSA KANNUSTETTIIN JATKO-OPINTOIHIN

- Useat opettajat huomasivat Miriklin vahvuudet ja kannustivat häntä lukioon.
- Teknisen työn opettaja kannusti Raineria rakennusalalle
- Tuki opiskelupaikan valintaan opinto-ohjaajalta
- Luottamuksellista keskustelutukea Miriklille terveydenhoitajalta ja vapaaehtoiselta tukihenkilöltä

AMMATTIOPINNOISSA TUETTIIN ALAN VAIHDOS

- Tuki opinto-ohjaajalta Miriklille uuden opintoalan etsintään

OHJAAMOSSA JA TE-PALVELUISSA TUNNISTETTIIN VAHVUUDET

- Apua vahvuuksien tunnistamiseen ja uuden alan löytämiseen Miriklille Ohjaamossa
- Te-palvelujen oma työntekijä auttoi Raineria pohtimaan tulevaisuuden vaihtoehtoja.
- Rakennustaidot tunnistettiin Rainerin vahvuudeksi.
- Raineri sai rakennusalalla toimivan mentorin ja sen myötä oppisopimuspaikan.
- Neuvoja ja sparrausta oman yrityksen perustamiseen mentorilta ja Te-palveluista

6 % yläkoululaisista joutuu kiusatuksi vähintään kerran viikossa.
36 % yläkoululaisista on paljon vaikeuksia oppimistaidoissa.
(THL, Kouluterveyskysely 2017)



Vain yksi tutkinnon osa jäi puuttumaan

Oona, 20, erotettiin ammattikoulusta viimeisenä opiskeluvuonna. Kesken jääneet opinnot harmittavat, eivätkä pimeät työt tuo riittävästi tuloja elämisen kuluihin.

"Opiskelin lähihoitajaksi jo kolmatta vuotta, kun sain potkut koulusta. Jouduin viikoksi sairaalahoitoon, ja päätös erottamisesta oli tehty sen aikana. Tieto asiasta tuli minulle puhelimitse, eikä sitä perusteltu.

Tiedän itsekin, etten ole ollut mikään mallioppilas. Lintsasin jo yläkoulussa, ja minut sijoitettiin lastenkotiin 15-vuotiaana. Olin suurperheen vanhin lapsi, ja kannoin vastuuta pienemmistä jo alakoulusta lähtien. Vanhemmat riitelivät aika paljon.

Lastenkoti oli kamala kokemus. Osa ohjaajista käyttäytyi vähättelevästi ja uhkaavasti. He yrittivät pakkolääkitä myös minua. Oppia arkisen elämän käytännön taitoihin en ole saanut kotoa tai lastenkodistakaan.

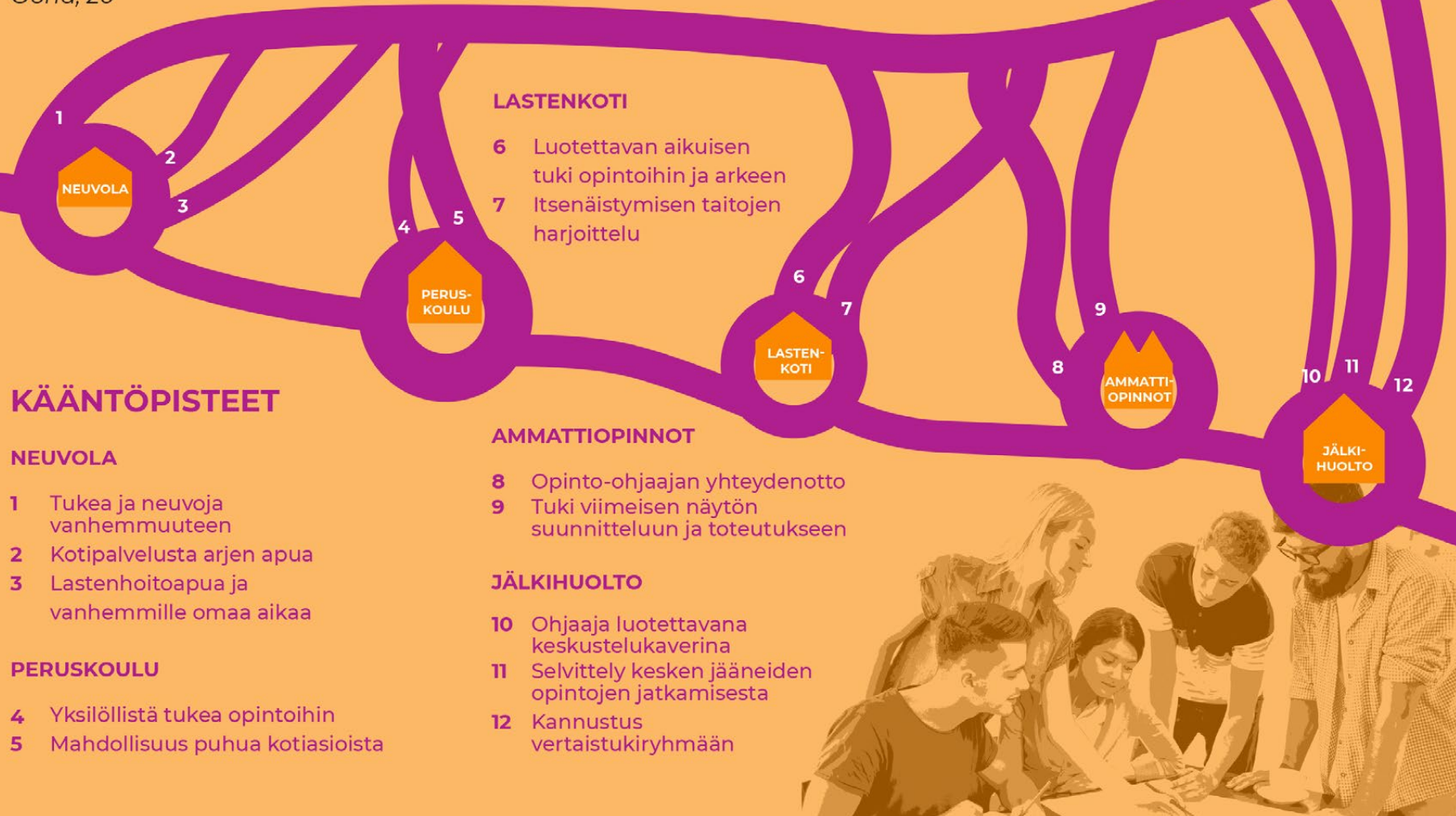
Ammattiopinnot sujuivat kohtalaisen hyvin. Minulla puuttui enää yksi näyttö valmistumisesta siinä vaiheessa, kun minut erotettiin.

Nykyisin työskentelen pimeästi lastenhoitajana muutamassa eri paikassa. Lisäksi myyn nuuskaa saadakseni lisää rahaa. Kesken jääneet opinnot harmittavat. Pelkään myös, että töissä sattuu jokin onnettomuus tai vahinko. Korvaako sitä mikään, kun minulla ei ole virallista työsuhdetta?"



Vain yksi tutkinnon osa jäi puuttumaan

"Minut erotettiin ammattiopistosta viimeisenä opiskeluvuonna. Työskentelen nyt pimeästi lastenhoitajana ja myyn nuuskaa saadakseni lisää rahaa. Sen sijaan että katsottaisiin ongelmia, voitaisiin yrittää ymmärtää, miksi jotain on vialla."
 Oona, 20



Liikkeelle luottamuksen rakentamisesta

Palveluiden vastaanottaminen vaatii luottamusta toisiin ihmisiin, palveluihin ja yhteiskuntaan. Jos nuoren luottamus on menetetty, sen rakentaminen vaatii aikaa ja luottamuksen arvoista toimintaa. Tärkeää on inhimillinen kohtaaminen ja rinnalla kulkeminen.

NEUVOLASTA TUKEA OONAN VANHEMMILLE

- Neuvolasta tukea ja neuvoja vanhemmuuteen Oonan vanhemmille
- Kotipalvelusta konkreettista arjen apua
- MLL:n lastenhoitoapua ja vanhemmille omaa aikaa

TUKEA OPISKELUUN JA ARKEEN PERUSKOULUSSA

- Opettaja huomasi Oonan lintaamisen ja äkkipikaisuuden. Hän vei asian oppilashuoltoryhmään.
- Yksilöllistä tukea opintoihin ja mahdollisuus puhua kotiasioista

LUOTTAMUKSEN RAKENTAMINEN AIKUISIIN LASTENKODISSA

- Oonalle mahdollisuus osallistua lastenkotiin muuton suunnitteluun
- Lastenkodin ohjaajat tukena niin arjessa kuin opinnoissakin
- Ennen lastenkodista lähtöä itsenäistymisen harjoittelua

AMMATTIOPINNOT VALMIIKSI

- Opinto-ohjaaja otti yhteyttä Oonaan ja keskusteli poissaolojen syystä.
- Tukea ammatillisen näytön suunnitteluun ja toteutukseen

LUOTETTAVA VIERELLÄ KULKIJA

- Lastensuojelun jälkihuollon ohjaaja luotettavana keskustelukaverina
- Selvittely kesken jääneiden opintojen jatkamisesta
- Kannustus vertaistukiryhmään, jossa voi pohtia omaa tulevaisuutta

Noin 18 000 lasta ja nuorta (0-20-vuotiaita) oli sijoitettu kodin ulkopuolelle vuonna 2017. (Sotkanet.fi)



Ketään aikuista ei kiinnostanut

Peltsi, 21, keskeytti ammattiopinnot ja jäi kotiin pelaamaan. Tukien nostaminen elämiseen aiheuttaa syyllisyyttä, mutta Peltsi ei tiedä, miten pääsisi eteenpäin.

"Ukkini kuoli, kun olin 13-vuotias. Ambulanssikuski tokaisi, että nyt sinulla ei enää ole ukkia. Minusta tuntui, että menetin silloin elämäni ainoan turvallisen aikuisen.

Olin pystynyt kertomaan ukille aina kaikesta, myös ikävistä asioista kuten koulukiusaamisesta. Alakouluaikana yritin puhua kerran isälle kiusaamisesta, ja hän sanoi lyövänsä kiusaajaa turpaan. Pelästyin ja pyysin häntä unohtamaan koko asian. Sen jälkeen en enää uskaltanut puhua kotona mistään tärkeästä, eikä vanhempiakaan tuntunut kiinnostavan minun arkeni ja koulunkäyntini.

Yläkoulussa koulunkäynti alkoi takuta, ja jotenkin päädyin silmätikuksi. Oma luokanvalvoja kiusasi minua, mutta koulun muut aikuiset eivät puuttuneet asiaan. Se murensi luottamustani aikuisiin entisestään.

Ammattiopinnot olivat selvä parannus peruskouluun, mutta valitsemani ala tuntui koko ajan vähemmän omalta. Motivaationi lopahti tyystin viimeisenä vuonna. Jätin koulun kesken ja jäin kotiin.

Sen jälkeen olen lähinnä pyörinyt kavereiden kanssa ja pelannut videopelejä. Saan Kelalta ja sossusta tukea, mutta koen siitä syyllisyyttä. Haluaisin päästä elämässä eteenpäin, mutta en tiedä miten."



Ketään aikuista ei kiinnostanut

"Jätin ammattiopinnot kesken viimeisenä vuonna ja jäin kotiin. Saan Kelalta ja sossusta tukea, mutta koen siitä syyllisyyttä. Jaksaisin paremmin, jos tietäisin, että jokin työpaikka ottaisi minut vastaan sellaisena kuin olen – kolmena päivänä viikossa." Peltsi, 21

1
ALA-
KOULU

2

3

YLÄ-
KOULU

4

5

6

AMMATTI-
OPINNOT

7

8
STARTTI-
PAJA

KÄÄNTÖPISTEET

ALAKOULU

- 1 Kiusaamiseen puututtiin
- 2 Koulunuorisotyöntekijä luotettavana keskustelukaverina

YLÄKOULU

- 3 Tukiopetusta haastavissa aineissa
- 4 Kuraattorilta apua asioiden selvittelyyn luokanvalvojan kanssa
- 5 Keskusteluapua koulunuorisotyöntekijältä

AMMATTIOPINNOT

- 6 Opinto-ohjaajan yhteydenotto
- 7 Tuki alan vaihtamiseen

STARTTIPAJA

- 8 Tukea arkeen ja elämän suunnan pohtimiseen

Pelkkä työ tai koulutuspaikka ei ole vastaus

Kiusaaminen ja luotettavan aikuisen puuttuminen jättää jälkiä nuorten elämään.

Pelkkä työ- tai koulutuspaikka ei välttämättä riitä, jos taustalla on laajempia ongelmia.

Kokonaisvaltainen tuki on tärkeää tulevaisuuden toivon herättäjänä.

KIUSAAMISEEN PUUTUTTIIN ALAKOULUSSA

- Koulunuorisotyöntekijä tarttui ratkaisukeskeisesti Peltsin kiusaamiseen.
- Nuorisotyöntekijästä luotettava keskustelukaveri koko alakoulun ajaksi

TUKEA OPINTOIHIN JA LUOTTAMUSTA AIKUISIIN YLÄKOULUSSA

- Kuraattori otti tosissaan Peltsin kokemuksen luokanvalvojan harjoittamasta kiusaamisesta ja keskusteli luokanvalvojan kanssa.
- Tukiopetusta haastavissa aineissa
- Keskusteluapua koulunuorisotyöntekijältä

AMMATTIOPISTOSTA TUKEA ARKEEN JA OMAN ALAN POHTIMISEEN

- Kun Peltsi ei mennyt enää kouluun, opinto-ohjaaja soitti hänelle.
- Peltsi ja opinto-ohjaaja miettivät yhdessä alan vaihtoa.
- Starttipajasta tukea arkeen ja oman elämän suunnan pohtimiseen

57 000 nuorta eli 9 prosenttia 15–24-vuotiaiden ikäluokasta ei ollut työssä, koulutuksessa tai asevelvollisuutta suorittamassa vuonna 2017.



Turvaton lapsuus kummittelee taustalla

Jaana, 19, otettiin huostaan yläkoulun alussa lukuisten lastensuojeluilmoituksen jälkeen. Ensisilmäyksellä Jaana on selvinnyt hyvin, mutta onko se koko totuus?

"Olin asunut 18 eri osoitteessa ennen kuin muutin 17-vuotiaana omilleni. Tuntui uskomattomalta kokea ensimmäistä kertaa elämässäni, että kotona on turvallista olla.

Lapsuudessa äiti joi arkisin isän ollessa työmatkoilla, ja he joivat yhdessä viikonloppuisin. Piileskelin komerossa ja pöydän alla paossa tappeluita ja väkivaltaa. Sosiaalihojaaja kävi kotikäynneillä, mutta vanhempani siivosivat ennen hänen tuloaan ja esittivät, että kaikki on hyvin.

Asuin jonkin aikaa setäni luona ja välillä turvakodissa. Kerran minut otettiin lastenkotiin asumaan puoleksi vuodeksi, jonka jälkeen muutin taas isän luo. Tappelut kotona jatkuivat, ja olin vuorotellen mummon, äidin ja isän luona sen mukaan, kuka oli vähiten humalassa.

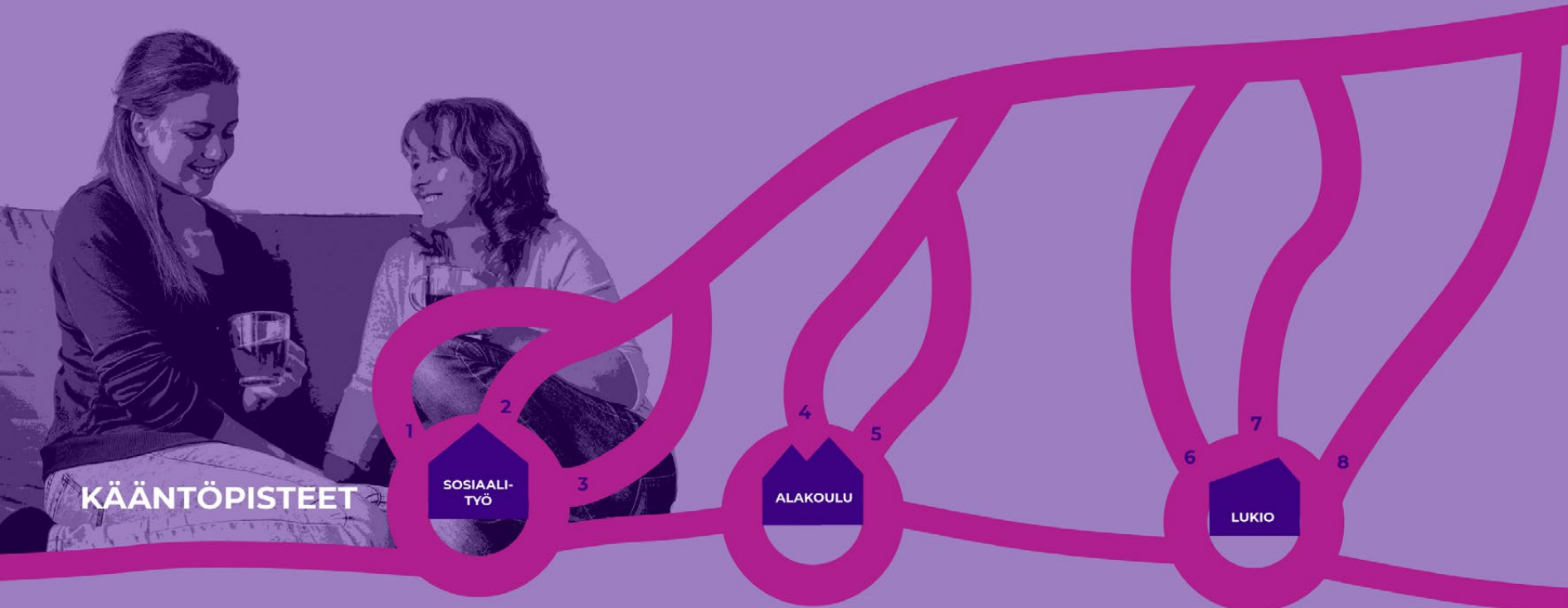
Yläkouluikään mennessä minusta oli tehty 17 lastensuojeluilmoitusta. Minut otettiin huostaan 13-vuotiaana, ja asuin seuraavat 4 vuotta sijaisperheessä. Kuri oli tiukkaa ja ilmapiiri kylmä, mutta elämä oli rauhallista.

Suoritin peruskoulun jälkeen kaksoistutkinnon, ja opiskelen nyt ammattikorkeakoulussa kaupallista alaa. Saan ajoittain paniikkikohtauksia ja minua ahdistaa. En silti halua hakea apua. En koe olevani sairas ja elämäni on parempaa kuin koskaan aiemmin."



Turvaton lapsuus kummittelee taustalla

"Minut otettiin huostaan yläkoulun alussa lukuisten lastensuojeluilmoituksen jälkeen. Opiskelen nyt ammattikorkeakoulussa kaupallista alaa. Saan välillä paniikkikohtauksia ja minua ahdistaa. Kunpa olisi joku entuudestaan tuttu, jonka kanssa voisi jutella."
Jaana, 19



KÄÄNTÖPISTEET

SOSIAALITYÖ

SOSIAALITYÖ

- 1 Useita kotikäyntejä
- 2 Tukea ja kuntoutusta vanhemmille alkoholismiin
- 3 Kotipalvelusta apua arkeen

ALAKOULU

ALAKOULU

- 4 Luokanopettaja kuunteli Jaanan huolia
- 5 Yhteys lastensuojeluun oppilashuoltoryhmästä

LUKIO

LUKIO

- 6 Koulupsykologin tuki
- 7 Tukihenkilö avuksi itsenäistymiseen
- 8 Tietoa ahdistuksen hoidosta vertaistukiryhmästä

Luotettava juttukaveri kulkee vierellä

Perheiden tulisi saada tukea muutenkin kuin kriisitilanteessa. Lastensuojelutaustaiset nuoret tarvitsevat erityisesti luotettavaa henkilöä, joka kulkee rinnalla ja jonka kanssa voi keskustella tulevaisuudesta.

LASTENSUOJELUSSA TUETTIIN KOKO PERHETTÄ

- Tilanteen seuraaminen säännöllisten kotikäyntien kautta
- Intensiivinen tuki ja kuntoutus alkoholismiin Jaanan vanhemmille
- Tuki koko perheelle perhetyöstä ja kotipalveluista

ALAKOULUSSA OPPILASHUOLTORYHMÄ TARTTUI TOIMEEN

- Opettaja huomasi, että Jaanan koti ja huoltaja vaihtuivat koko ajan.
- Luokanopettaja kuulosteli Jaanan kuulumisia luontevan tilaisuuden tullen.
- Oppilashuoltoryhmä selvitti tilannetta sosiaalitoimen ja lastensuojelun kanssa.
- Jaanan asumistilanteen kartoitus, tarvittava tuki äidille, isälle ja mummolle

LUKIOSSA JAANA SAI KESKUSTELUAPUA JA VERTAISTUKEA

- Keskusteluapua koulupsykologilta
- Tukihenkilö itsenäistymiseen ja aikuistumiseen
- Vertaistukiryhmä, jossa voi puhua tunteistaan ja saada tietoa ahdistuksen hoidosta



Noin joka 5. lapsella on mielenterveysongelmista kärsivä vanhempi.
(Kansallinen syntymäkohortti 1987, THL)

DIAK PUHEENVUORO

DIAK PUHEENVUORO –sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun temaattisia puheenvuoroja, erilaisia selvityksiä sekä opinnäytetöitä. Tekstilajiltaan julkaisut voivat poiketa tieteellisestä tai raportoivasta tekstistä.

Diak Puheenvuoro 1: Liisa Kauppinen & Irina Leino & Kirsti Kauppinen (toim.), 2016. Kokemuksellista taidetietä kulkemassa

Diak Puheenvuoro 2: Jorma Niemelä (toim.), 2016. Sote sosiaalisen kestävyysden vahvistajana

Diak Puheenvuoro 3: Raili Gothóni, Mikko Malkavaara & Minna Valtonen (toim.), 2016. Muutosvoimaa – tutkielmia diakista ja teologiasta

Diak Puheenvuoro 4: Mari Pulkkinen, Eija Rautasalo & Tuija Rönkä (toim.), 2016. Arjen helmiä – työelämälähtöistä osallistavaa kehittämistä sairaanhoitajakoulutuksessa

Diak Puheenvuoro 5: Marina Seffansson & Outi Polso, 2017. Masennuksen hoitoon lääkkeitä, terapiaa ja liikuntaa.

Diak Puheenvuoro 6: Päivi Thitz, 2017. Etsivää ja osallistavaa vanhustyötä kehittämässä. Ikäarvokas –hankkeen ulkoinen arviointi

Diak Puheenvuoro 7: Hanna Hovila, Anna Liisa Karjalainen & Juhani Toivanen (toim.), 2017. Yhteistyötä, kehittämistä ja kokeilua ammattikorkeakoulujen kielten ja viestinnän opetuksessa

Diak Puheenvuoro 8: Päivi Vuokila-Oikkonen & Pirkko Pätynen, 2017, Osallistavan yhteiskehittämisen prosessi : Esimerkkinä osallisuutta ja uusia palvelumalleja moniammatillisen palveluohjauksen keinoin (OSUMA) –projekti

Diak Puheenvuoro 9: Keijo Piirainen & Tuula Pehkonen-Elmi 2017, Muuttuvatko palvelut ja mihin suuntaan? Nuorten palvelujen kehittämisen tuloksia Pieksämäellä 2015–2017

Diak Puheenvuoro 10: Anne Surakka, Virpi Kuvaja-Köllner & Reija Paananen 2017. Valmennuspaja Mahiksen vaikutusten ja kustannusten tarkastelua: Aina saa tulla ja voi puhua mistä vaan, luottamuksella

Diak Puheenvuoro 11: Heikki Hiilamo, Anne Määttä, Karoliina Koskenvuo, Jussi Pyykkönen, Tapio Rissanen & Sanna Aaltonen 2017. Nuorten osallisuuden edistäminen. Selvitysmiehen raportti

Diak Puheenvuoro 12: Marja Pinolehto (toim.), 2017. Sujuvampia opinpolkua romaneille ja maahanmuuttajille. Opin portailla Pohjois-Pohjanmaalla -hankkeen loppuraportti

Diak Puheenvuoro 13: Anu Ahola, 2018. Humanoidirobotti pienten alakoulu-
laisten tukena haastaviksi koetuissa vuorovaikutustilanteissa

Diak Puheenvuoro 14: Tiina Ervelius (toim.), 2018. Sairaanhoidaja-diakonissa-
koulutus saamelaisalueella

Diak Puheenvuoro 15: Niina Mäenpää, Katri Perho & Mertsu Ärling (toim.),
2018. Uskalla! It's possible: romanien sujuvat koulutus- ja työllisyyspolut. Tšeta-
nes naal- ja Nevo tiija –hankkeiden loppujulkaisu

Diak Puheenvuoro 16: Mikko Malkavaara (toim.), 2018. Pohdintaa oikeasta,
väärästä ja diakoniasta : Kai Henttosen juhlaKirja

Diak Puheenvuoro 17: Anu Halonen, Leena Sundqvist ja Marja Tomberg
(toim.), 2018 Sujuvampia opintopolkua maahanmuuttajille Satakunnassa. Opin
portailla Satakunnassa –hankkeen loppuraportti

Diak Puheenvuoro 18: Keijo Piirainen, 2018. Kriisiavusta vastuulliseen
asiakasohjaukseen. Opas sosiaalisen kuntoutuksen rakenteen ja prosessin
haltuunottoon

Diak Puheenvuoro 19. Anne Surakka & Reija Paananen, 2018. Valmennuspa-
ja-asiakkuus ja nuorten sosiaali- ja terveystalvelujen käyttö

Diak Puheenvuoro 20. Susanna Hyväri, Marja Lindholm & Niko Nummela
(toim.), 2019. Nuorten osallisuuden vahvistaminen teatteri- ja liikunta-alan yh-
teistoimintaa kehittämällä

Diak Puheenvuoro 21. Reija Paananen, Sakari Kainulainen, Essi Hyppönen,
Henni Leikas, Anette Lindström & Juuso Lökfors, 2019. 10 tarinaa nuoruudesta
ja tuen tarpeista. Nuorten ajatuksia palveluiden kehittämiseksi

DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJEN KRITTEERIT

DIAK TUTKIMUS -sarjassa julkaistaan uutta ja innovatiivista tietoa tuottavia tieteellisiä tutkimuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistoiminnan alueilta. Julkaisut ovat monografioita tai artikkelikokoelmia.

DIAK TYÖELÄMÄ -sarjassa julkaistaan tutkimus- ja kehittämisraportteja sekä opinnäytetöitä, jotka ovat tuottaneet innovatiivisia ja merkittäviä työelämää kehittäviä tuloksia. Sarjaan voivat tarjota julkaisuja Diakonia-ammattikorkeakoulun työntekijät, opinnäytetyöntekijät ja ulkopuoliset kirjoittajat.

DIAK PUHEENVUORO -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun temaattisia puheenvuoroja, erilaisia selvityksiä sekä opinnäytetöitä. Tekstilajiltaan julkaisut voivat poiketa tieteellisestä tai raportoivasta tekstistä.

DIAK OPETUS -sarjassa julkaistaan pedagogista kehittämistä kuvaavia julkaisuja, oppimateriaaleja, oppaita ja työkirjoja.

ISBN 978-952-493-328-5 (verkkojulkaisu)

ISSN 2343-2217 (verkkojulkaisu)

Nuoret tarvitsevat monenlaista tukea elämän eri osa-alueilla. Palvelut voivat vaikuttaa pirstaleisilta, ja niihin hakeutuminen sekä oikean palvelun löytäminen on vaikeaa. Yleisiä ovat myös kokemukset vähättelystä ja epäasiallisesta kohtelusta.

Nuorten toiveissa korostuu ”kolme koota”: kohtaaminen, kuuntelu ja kannustaminen. Näiden lisäksi toivotaan kokonaisvaltaisuutta, inhimillistä kohtelua ja aitoa välittämistä sekä rinnalla kulkemista. Erityistä tukea tarvitaan mielen hyvinvointiin ja mielenterveyden ongelmiin. Selkeämpää tietoa ja parempaa opastusta kaivataan esimerkiksi taloudenpidosta, tuista, asumisesta ja ammatinvalinnasta.

Tähän julkaisuun on koottu nuorten aikuisten näkemyksiä tuen tarpeista hyvinvoinnin eri osa-alueilla ja eri tilanteissa. Hanketyöntekijät jututtivat 3X10D-elämäntilannemittarin avulla eri taustaisten nuorten aikuisten ryhmiä neljässä kaupungissa. Keskustelut on muotoiltu kymmeneksi tyypilliseksi tarinaksi, joihin on rakennettu tukipolkuja siitä, miten eri tilanteissa olisi voitu toimia toisin. Hankkeessa huomattiin, että erityisesti kolmatta sektoria ja vertaistukea voitaisiin hyödyntää entistä paremmin.

Julkaisu liittyy Diakonia-ammattikorkeakoulun hankkeeseen Nuorten kevyet palvelupolut – 3X10D, johon on saatu STEA-avustusta.