

Helka Niemitalo

VANU

Vahvistava ryhmä nuorille

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö
Syyskuu 2017**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö	Aika	Tekijä/tekijät
Humanistinen ja kasvatusala, Ylivieskan yksikkö	Syyskuu 2017	Helka Niemitalo
Koulutusohjelma		
Yhteisöpedagogi (AMK), kirkon nuorisotyö		
Työn nimi		
VANU. Vahvistava ryhmä nuorille.		
Työn ohjaaja	Sivumäärä	
KM Sari Virkkala	38 + 11	
Työelämäohjaaja		
<p>Opinnäytetyössä kehitettiin lastensuojeluyksikön nuorten toimintaan sopiva materiaalipaketti. Materiaalipaketti muodostui toiminnallisista ja luovista harjoitteista, joilla pyrittiin kehittämään nuorten ryhmähenkeä. Valmis paketti sisältää neljä suunnitelmaa nuorten ryhmien käytettäväksi. Materiaali soveltuu kaikenlaiseen nuorten toimintaan, ja rungosta on helppo jalostaa erilaisiin teemoihin sopivaa ryhmätoimintaa.</p>		
Asiasana		
kirkko, lastensuojelu, luovuus, mielenterveyshäiriöt, nuoret, psykososiaaliset ongelmat, sijaishuolto, toiminnallisuus, tunnetaidot, tunneäly.		

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES Humanities and Education, Ylivieska	Date September 2017	Author Helka Niemitalo
Degree programme Bachelor of Humanities, Community Educator		
Name of thesis VANU. Reinforcing group for the youth.		
Instructor M.Ed Sari Virkkala	Pages 38 + 11	
Supervisor		
<p>In this thesis a material package was made for a youth group in a Finnish child caring institution. The material package consists of four plans for youth group meetings. Activities are designed to encourage creativity and positive team spirit. Materials can easily be adjusted and developed.</p>		
Key words child welfare, church, creativity, emotional intelligence, emotional skills, foster care, functional methods, mental disorder, youth, psychosocial disorder,		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	3
2.1 Nuorten ryhmähengen vahvistaminen.....	3
2.2 Mielekkään tekemisen ja yhdessäolon tarjoaminen nuorille.....	3
3 LASTENSUOJELU	4
3.1 Ehkäisevä lastensuojelu.....	4
3.2 Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu.....	4
3.3 Lapset ja nuoret sijaishuollossa.....	5
4 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	8
4.1 Nuoruuden kehitystehtävät	8
4.2 Fyysinen kehitys.....	8
4.3 Psykososiaalinen kehitys	9
4.4 Nuorta suojaavat tekijät	10
5 NUORUUDEN UHKATEKIJÖITÄ	11
5.1 Nuoriin vaikuttavat yhteiskunnalliset ongelmat	11
5.2 ADHD/ADD.....	11
5.3 Yksinäisyys.....	12
5.4 Masennus.....	13
5.5 Ahdistus.....	13
5.6 Syömishäiriöt	14
5.7 Käytöshäiriöt.....	16
5.8 Päihteiden käyttö	17
5.9 Itsetuhoisuus.....	19
6 NUORUUDEN TAIDOT	21
6.1 Tunneäly	21
6.2 Luovuus	22
6.3 Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys	23

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

7 SUOMEN EVANKELISLUTERILAISEN KIRKON ERITYISNUORISOTYÖ ..	24
7.1 Erityisnuorisotyön tarkoitus.....	24
7.2 VANU-ryhmä osana kirkon erityisnuorisotyötä.....	24
8 TOIMINNAN TOTEUTUS	26
9 TOIMINNAN ARVIOINTI	29
9.1 Nuorten palaute	29
9.2 Oma arviointi ja työntekijöiden palaute	30
10 POHDINTA.....	32
LÄHTEET.....	34

LIITTEET

1 JOHDANTO

Nuorten hyvinvoinnin edistäminen on aina ajankohtaista, sillä nuoruuden kokemukset ja valinnat kantavat pitkälle aikuisikään. Eletty nuoruus antaa edellytykset aikuisuudelle (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 13). Nuoruuden tapahtumat ja tapa, jolla ne koetaan, jättävät jälkensä. Ne leimaavat henkilön toimintaa, olemusta ja identiteettiä koko elämän ajan (Konsensuslausuma 2010 a, 4). Nuorten tukeminen ja vahvistaminen ovat työtä, jolla on pitkäkantoiset, positiiviset vaikutukset niin nuoren henkilökohtaisen elämän kuin yhteiskunnankin kannalta.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli suunnitella ryhmätoimintaa nuorille eräässä Suomessa sijaitsevassa lastensuojelulaitoksessa. Opinnäytetyöni hankkeistajana toimi kyseinen suomalainen lastensuojeluyksikkö ja työelämäohjaajanani toimi kyseisen laitoksen yksikönjohtaja. Lastensuojelulaitoksen henkilökunta oli esittänyt toiveen ryhmätoiminnasta, joka auttaisi nuoria kasvamaan sekä yksilöinä että yhteisönä – tärkeimpänä nähtiin niin hyvän ryhmähengen ja muiden ihmisten ystävällisen kohtelun lisääntyminen, kuin myös nuorten itsetuntojen kehittyminen. Lopullinen tuote on materiaalipaketti, joka sisältää ohjeet neljän ryhmäkokouksen järjestämiseen. Materiaalipaketti vastaa tilaajan toiveita, mutta sopii hyvin myös muille nuorten ryhmille.

Työelämäohjaajan toiveiden pohjalta suunnittelin VANU-ryhmän. ”VANU” on lyhenne sanayhdistelmästä ”vahvat nuoret”. VANU:n perustehtävinä ovat nuorten itsetuntojen vahvistaminen ja kannustaminen luovaan toimintaan sekä omien taitojen löytämiseen. Sanana ”vanu” muistuttaa myös pehmeystä, jolla viitataan tässä yhteydessä nuorten ryhmän vahvistamiseen sekä turvallisen, jäseniään kannattelevan yhteisön muodostamiseen. VANU-ryhmä rakentuu pohdiskelevien ja luovien harjoitusten varaan – VANU pyrkii kaikilla kokoontumiskerroilla tarjoa-

maan jokaiselle jotakin. Toiminnassa vuorottelee tekeminen ja vuorovaikutus ryhmän kesken; itsenäinen pohdinta ja rauhoittuminen. Tarkoituksena on haastaa nuoret pohtimaan asioita itse ja havaitsemaan, että jokainen meistä on ainutlaatuisen ja arvokas. Vaikka toiminta onkin suunniteltua ja aikataulutettua, siitä on hyvä joustaa osallistujien mukaan: ryhmän aiheet voivat saada aikaan muutakin keskustelua nuorten keskuudessa. Tällaista keskustelua ei kannata tyrmätä, vaan aiheet on hyvä käsitellä ryhmän turvallisessa ilmapiirissä – eihän ryhmä ole olemassa vain itseään varten, vaan nuoria varten.

VANU-ryhmä valmistui maaliskoukokuun aikana 2016. Ensimmäinen nuorten kokoontuminen tapahtui 14.4.2016 viiden nuoren ja yhden ohjaajan, allekirjoittaneen, kesken. Ryhmän kokoontumiset järjestettiin nuorille tutussa ympäristössä. Ensimmäinen kokoontumiskerta on suunniteltu ryhmäyttämään ja luomaan turvallista ilmapiiriä. Ryhmäytymisen jälkeen kokoontumiskerrat on omistettu pohdiskelulle ja omaan itseen sekä muihin tutustumiselle hauskojen harjoitteiden kautta. Osallistuneiden nuorten palaute kerättiin viimeisellä kokoontumiskerralla.

VANU-ryhmä sopii hyvin kaikenlaiseen nuorten toimintaan, kuten seurakunnan tai kunnan nuorisotyöhön. Myös lastensuojeluyksiköissä on erityinen mahdollisuus lasten ja nuorten toiminnan järjestämiselle. VANU-ryhmän yksi tarkoitus on tuoda nuorisotyötä lastensuojeluyksiköihin. Ulkopuolisen nuorisotyönohjaajan tuominen yksikköön on hankalaa, sillä hän ei tunne nuorten taustoja ja tarpeita. Lastensuojeluyksikön henkilökunnan jäsen voi toteuttaa VANU-ryhmää nuorille työnsä puitteissa, sillä materiaalipaketti sisältää käytännössä toimiviksi koettuja suunnitelmia aikatauluineen ja materiaalilistoineen.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyöni on toiminnallinen hanke, jonka tarkoituksena on kehittää ryhmäyttävää toimintaa lastensuojeluyksikössä asuville nuorille. Käytännössä kehitän neljä kokoontumiskertaa pienelle ryhmälle. Kehittämistehtävät ovat hahmotuneet hankkeistajan toiveiden ja omien tavoitteideni pohjalta.

2.1 Nuorten ryhmähengen vahvistaminen

Hankkeistaja esitti työprosessin alkuvaiheessa toiveen ryhmätoiminnasta, joka parantaisi lastensuojeluyksikön nuorten ryhmähengeä niin korjaavalla kuin myös ennaltaehkäisevällä tavalla. Ryhmäyttäminen vaikuttaa positiivisella tavalla nuorten arkeen. Ympäröiviin ihmisiin tutustuminen vähentää yksinäisyyttä ja parhaassa tapauksessa auttaa kehittämään luottamussuhteita muihin. Joillakin nuorilla ei välttämättä ole tiivistä perhe- tai ystäväpiiriä. Yhteisöön kuuluminen on tärkeää yksilön kasvun ja hyvinvoinnin kannalta. VANU-ryhmän tavoitteena on luoda vuorovaikutuksellinen yhteisö edistämään nuorten hyvinvointia.

2.2 Mielekkään tekemisen ja yhdessäolon tarjoaminen nuorille

Lastensuojeluyksikössä on usein eri-ikäisiä lapsia ja nuoria, jotka haluavat ja tarvitsevat aikuisen huomiota eri tavoin. Halusin tarjota nuorille keinon olla yhdessä muiden nuorten ja aikuisen kanssa yhteisen, aikataulutetun hetken muodossa. Tärkeänä pidin sitä, että nuoret saisivat pitää hauskaa yhdessä uusia asioita tekemällä ja opettelemalla. Aikuisen huomiosta ei tarvitse kamppailla, sillä ryhmäko on pieni ja aikuinen on kiireettömänä paikalla nuoria varten.

3 LASTENSUOJELU

Suomessa on voimassa lastensuojelulaki, jonka tarkoituksena on turvata jokaiselle lapselle turvallinen kehitys ja kasvuympäristö (Mitä on lastensuojelu? 2016). Lastensuojelulaki (Lastensuojelulaki 13.4.2007/ 1 §) pyrkii lastensuojelun tarpeen minimointiin lasten ja nuorten hyvinvointiin panostamisella sekä ennaltaehkäisevällä työllä. Ennaltaehkäisevän työn lisäksi tarvitaan myös korjaavaa työtä.

3.1 Ehkäisevä lastensuojelu

Kunnan tulee lastensuojelulain mukaan järjestää toimintaa, jolla edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia sekä ennaltaehkäistään lastensuojelun tarvetta. Ehkäisevään lastensuojeluun kuuluu lapselle ja perheelle tarjottu tuki ja erityinen tuki kunnan palvelujen, kuten esimerkiksi neuvolan ja varhaiskasvatuksen piirissä. Ehkäisevää lastensuojelua tulee tarjota jokaiselle lapselle ja perheelle. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 3 a §.)

3.2 Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu

Lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua tehdään silloin, kun sen tarve todetaan lastensuojelun sosiaalityössä ja lapselle myönnetään lastensuojelun asiakkuus. Lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun kuuluu asiakassuunnitelman laatiminen, avo- huollon tukitoimet, kiireellinen huostaanotto, huostaanotto, sijaishuolto ja jälki- huolto. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/ 3 §.)

Lastensuojelun piiriin tuleminen saa yleensä alkunsa lastensuojeluilmoituksesta. Ilmoitus tulee tehdä, mikäli perheenjäsenellä tai ulkopuolisella henkilöllä tai tahol-

la on huoli lapsen tilanteesta. Myös lapsi itse voi tehdä lastensuojeluilmoituksen. Lastensuojeluilmoituksen tekemisen jälkeen lapsi voidaan sijoittaa kiireellisesti, mikäli tilanne on lasta vaarantava. Muussa tapauksessa sosiaalityöntekijä kutsuu asianosaiset koolle seitsemän päivän sisällä lastensuojeluilmoituksen saapumisesta. Kokoontumisia voi olla useita, ja niissä käydään läpi lastensuojeluilmoitukseen johtaneita syitä ja mahdollisia tukitoimenpiteitä, joista perhe ja lapsi voisivat hyötyä. Lastensuojeluselvityksen jälkeen, mikäli viranomainen toteaa lastensuojelun tarpeen, lapselle tehdään asiakassuunnitelma, johon kirjataan tuen tarpeet, ja menetelmät, joilla tarpeisiin pyritään vastaamaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.) Ensimmäiseksi lasta ja perhettä tuetaan usein avohuollon tukitoimin (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 34 §).

Lapsi tulee ottaa huostaan ja sijoittaa kodin ulkopuolelle asumaan, mikäli avohuollon tukitoimet eivät ole riittävästi parantaneet kodin kasvuolosuhteita. Kasvuolosuhteet voivat vaarantaa lasta, mikäli ne ovat vakavasti puutteelliset taikka lapsi itse toimii itseään vahingoittavalla tavalla, esimerkiksi päihteiden käytöllä. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 40 §.) Huostaanoton valmistelee lapsen asioista vastuussa oleva sosiaalityöntekijä yhteistyössä muiden asiantuntijoiden kanssa (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 41 §). Vuonna 2014 kodin ulkopuolelle sijoitettuja lapsia ilman huostaanottoa oli 17 958. Huostaan otettuja lapsia samana vuonna oli 12 197. Määrät ovat kasvaneet lähes vuosittain. (Tilastokeskus 2016, 282.)

3.3 Lapset ja nuoret sijaishuollossa

Sijaishuoltomahdollisuuksia on Suomessa erilaisia. Sijoituspaikkaa valitessa arvioidaan tarkasti, mikä vaihtoehto palvelisi lapsen tarpeita parhaalla mahdollisella tavalla (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 32 §). Sijaishuoltoa voidaan järjestää perheessä, ammatillisessa perhekodissa sekä lapsensuojelulaitoksissa. Lisäksi on

mahdollista sijoittaa koko perhe, mikäli muut perheenjäsenet tarvitsevat hoitoa tai kuntoutusta, tai halutaan arvioida koko perheen tilannetta. Lapsi voidaan myös sijoittaa yksityisen henkilön, kuten sukulaisen, luokse asumaan (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 32 §). Lapsi voidaan myös huostaanotto-prosessin jälkeen sijoittaa määräajaksi kotiin, jolloin varmistetaan, että palautuminen kotiin sujuu hyvin ja on lapsen edun mukaista (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 49 §).

Perhehoito sijaishuollon muotona tarkoittaa sitä, että lapsen osittaisesta tai ympärivuorokautisesta hoidosta ja huolenpidosta vastaa perhehoitaja yleensä omassa kodissaan. Perhehoitajaa kutsutaan myös nimellä sijaisvanhempi. Perhehoito tarjoaa lapselle kodinomaisen kasvu-ympäristön. (Perhehoitolaki 20.3.2015/263, 3 §, 1 §.) Perhehoidon kodinomaisuus sopii usein pitkäaikaiseksi sijoituspaikaksi.

Perhehoidon ja laitoshoidon välimuotona on usein kuvattu ammatillista perhekotia. Ammatillisella perhekodilla tulee olla sopivat tilat, välineet ja valmiudet erilaisia tarpeita omaavien lasten hoitoon (Perhehoitolaki 20.3.2015/263, 5 §). Ammatillisessa perhekodissa tulee olla kaksi hoitajaa, jotka asuvat perhekodissa. Heistä ainakin toisella tulee olla kasvatus- ja hoitotehtäviin soveltuva koulutus ja riittävästi kokemusta. (Perhehoitolaki 20.3.2015/236, 6 §.) Ammatillinen perhekoti soveltuu sijoitetuille lapsille ja nuorille, joiden tarpeisiin ei pystytä tavallisen perhehoidon keinoin vastaamaan.

Lapsen sijaishuolto laitoksessa soveltuu usein parhaiten lyhytaikaiseksi toimenpiteeksi, jonka avulla lapsi tai nuori ja hänen perheensä saavat intensiivistä tukea ammattilaisilta. Lapsi tai nuori voidaan sijoittaa laitokseen, mikäli perhehoidossa hänen tarpeisiinsa ei pystytä vastaamaan (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 50 §). Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, koulukodit ja muut niihin rinnastetut toimijat. Lastensuojelulaitoksen asuinyksikkö on tarkoitettu enintään seitsemän lap-

sen ja nuoren asuin- ja hoitoyksiköksi. Sama rakennus voi toimia enintään kahdenkymmenen neljän lapsen ja nuoren sijoituspaikkana. Yksikköä kohden ammattitaitoista ja pätevää henkilökuntaa tulee olla seitsemän henkilöä. Kuusi työntekijää yksikköä kohden riittää, mikäli yksikköjä on samassa rakennuksessa useampi. (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417, 57-60 §.) Henkilökuntaa tulee olla paikalla riittävä määrä lasten ja nuorten tarpeiden mukaan.

4 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruus on ajanjakso lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Nuorisolain mukaan nuoria ovat alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 21.12.2016/1285, 3 §). Usein nuoruuden ajatellaan kuitenkin alkavan lapsuuden jälkeen fyysisestä puberteetista, eli noin 12-vuotiaana. Nuoruus kestää joidenkin määritelmien mukaan 22-vuotiaaksi asti. (Aalto-Setälä & Marttunen.) Kuitenkin Suomen lain mukaan 18-vuotias henkilö on täysi-ikäinen, eli toisin sanottuna aikuinen (Laki holhous-toimesta 1.4.1999/442, § 2). Tämän opinnäytetyön yhteydessä nuoriin viitattaessa tarkoitetaan 12-18-vuotiaita henkilöitä

4.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Eri elämänvaiheisiin ajatellaan kuuluvan erilaisia kehitystehtäviä, joiden saavuttaminen edistää kasvua ja seuraavan elämänvaiheen kehitystehtävien onnistumista. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu sukupuoli-identiteetin omaksuminen ja seksuaalinen kypsyminen, itsenäistyminen ja uudenlaisen suhteen löytäminen vanhempien kanssa, moraalikäsitteiden muokkaaminen sekä aikuiselämän rooleihin ja tavoitteisiin valmistautuminen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 131 [Havighurst 1948]; Konsensuslausuma 2010 b, 15-16.) Nuoruuden kehitystehtävien onnistuminen antaa hyvät valmiudet aikuisuuteen.

4.2 Fyysinen kehitys

Nuoruudessa näkyvin kehitys on puberteetin aiheuttama fyysinen kehitys. Puberteettivaihe aiheuttaa monia fyysisiä muutoksia, ja sen päämääränä on sukukypsyyden saavuttaminen. Nuoruusajan suuren fyysiset muutokset voivat aiheuttaa

hämmennystä ja ahdistusta nuorissa, ja hormonaaliset muutokset saattavat vaikuttaa käytökseen. Fyysisten muutosten myötä nuoren minäkuva muuttuu, ja muut ihmiset suhtautuvat nuoreen eri tavalla kuin ennen. (Nurmi ym. 2009, 126, 128.)

4.3 Psykososiaalinen kehitys

Ajattelu kehittyy nuoruuden aikana keskeisesti. Nuori oppii ymmärtämään abstrakteja kokonaisuuksia ja kehittyy tulevaisuuteen kohdistuvassa ajattelussa. Samalla esimerkiksi minäkuvan ja tulevaisuuden suunnittelu ja pohdiskelu ajankoh- taistuvat. Myös eettiset ja moraaliset kysymykset saavat painoarvoa nuoren aja- tuksissa, ja nuori ryhtyy rakentamaan omaa ideologiaansa. (Nurmi ym. 2009, 128- 129.) Itsetunto ja identiteetti muovautuvat nuoruudessa voimakkaasti. Nuoruus on kuin toinen mahdollisuus, jolloin identiteetin ja itsetunnon kehitykseen voi- daan vaikuttaa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8-15; Nurmi- ranta, Leppämäki & Horppu 2009, 72-73.) VANU-ryhmässä otetaan huomioon nuorten pohdinnat ja kysymykset rohkaisten ja kunnioittavasti. Nuoren mahdolli- suus pohdiskelulle ja keskustelulle edesauttavat identiteetin ja minä-kuvan raken- tumista.

Nuoren elämässä tärkeimmät sosiaaliset suhteet suuntaavat yleensä ystäväpiiriin (Korkiamäki 2014, 38 [(Aaltonen ym. 2011, 31]), kun ne aikaisemmin lapsuudessa suuntautuivat perheenjäseniin. Vanhemmista tai huoltajista erkaantuminen ja it- senäistyminen aiheuttavat uuden lapsi-aikuis-suhteen rankentamisen, jossa nuori saa enemmän vapautta ja vastuuta. Nuoren ystäväpiiri vaikuttaa nuoreen, hänen ajatustensa kehittymiseen ja kasvusuuntaan samoin, kuin nuori itse vaikuttaa kanssaihmiisiinsä (Nurmi ym. 2009, 130). Nuorten vaikutus vertaisiin ja vertaisten vaikutus nuoreen voi olla positiivista tai negatiivista. VANU-ryhmässä kannuste- taan positiiviseen vuorovaikutukseen.

4.4 Nuorta suojaavat tekijät

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tutkimuksen mukaan nuoren omat ja yhteisön positiiviset piirteet ja voimavarat suojaavat nuorta erilaisilta ongelmilta ja riskeiltä. Esimerkiksi hyvät välit vanhempiin, hyvä psyykkinen terveys ja luotettava ystäväpiiri auttavat vaikeissa tilanteissa. Henkilökohtaisten voimavarojen ja selviytymiskeinojen kehittyminen suojaavat yksilön elämää ja hyvinvointia. (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Berg, Aro & Marttunen 2013, s.71.) Yksilön elämäntilanne muovautuu paitsi omien valintojen, myös ympäristön vaikutuksesta. Vanhempien taustat, nuoren ystäväpiiri, elämänmuutokset ja monet muut tekijät luovat pohjan, jonka perustalla nuori tekee omia valintojaan. (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Berg, Aro & Marttunen 2013, s.71.) Nuoruuden aikana kehittyneet itsetunto ja identiteetti suojaavat elämän vastoinkäymisissä. Kehityksen turvaamiseksi ja kehitystehtävien täyttymiseksi nuoren tulee saada hoivaa ja huolenpitoa perheeltä ja kasvattajilta (Konsensuslausuma 2010 b, 16).

5 NUORUUDEN UHKATEKIJÖITÄ

Nuoruus on osaltaan vaikeaa aikaa, jolloin voi esiintyä poikkeavia tilanteita ja ongelmia nuoren elämässä, kehityksessä ja olosuhteissa. Olen ottanut ongelmakohdat huomioon VANU-ryhmän toteutuksessa pyrkien luomaan helposti lähestyttävän toiminnallisen kokonaisuuden osallistujien mahdollisia lähtökohtia huomioiden.

5.1 Nuoriin vaikuttavat yhteiskunnalliset ongelmat

Suuri osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin. Yhteiskuntamme voidaan kuitenkin ajatella olevan eriarvoinen, sillä kuilu hyvinvoivien ja huonosti voivien lasten, nuorten ja perheiden välillä kasvaa jatkuvasti. Köyhyys, työelämän tuomat paineet, syrjäytyminen, mielenterveysongelmat ja päihteiden käyttö ovat kasvussa ja vaikuttavat myös nuoriin. Pahoinvoivien yksilöiden ongelmat kasautuvat. (Läsnäolon nuorisotyö - Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus 2016, 13.) Ongelmien kasautuminen yksittäisille perheille tai yksilöille aiheuttaa lumipalloefektin, jolloin ongelmat syvenevät entisestään. Eriarvoistuva yhteiskunta uhkaa nuoren elämää, ja voi määritellä elämän kulkua.

5.2 ADHD/ADD

ADHD-oireyhtymä eli attention deficit hyperactivity disorder tarkoittaa tarkkaavuuden häiriötä ja ylivilkkautta. ADHD:n alatyypin ADD-oireyhtymän yhteydessä taas ei esiinny ylivilkkautta (Haapasalo-Pesu 2016). ADHD:n yhteydessä voi ilmetä myös impulsiivisuutta, levottomuutta ja häiritsevää käyttäytymistä. ADD-

tai ADHD-oireyhtymästä kärsivä nuori voi helposti vaipua omiin ajatuksiin ja keskittyminen sekä asioiden johdonmukaisesti loppuun vieminen on haasteellista. Sosiaalinen kanssakäyminen varsinkin ryhmässä tuntuu usein vaikealta. ADHD- tai ADD-oireyhtymästä kärsivä ei käyttäydy normien mukaisesti, ja saa usein negatiivista ja lannistavaa palautetta osakseen. Negatiivinen suhtautuminen voi lannistaa nuorta yhä enemmän, mikä johtaa yhä suurempiin ongelmiin. Tällaisen nuoren itsetunto laskee, ja motivaatio esimerkiksi koulun suorittamiseen tai ystävyys-suhteiden ylläpitämiseen vähenee. (Haapasalo-Pesu 2016; Huttunen 2016.)

ADHD on usein helpommin huomattavissa ja diagnosoitavissa ADD-oireyhtymään verraten, sillä samalla kun ADD-oireyhtymästä kärsivä nuori upoutuu omiin ajatuksiinsa muita häiritsemättä, aiheuttaa ADHD:stä kärsivä useammin paheksuntaa käyttäytymällä sopimattomasti: esimerkiksi häiritsemällä muita kesken oppitunnin tai tekemällä jotakin mitä ei olisi tarkoitus juuri siinä hetkessä tehdä. Kuitenkin molemmista oireyhtymistä kärsiville tulisi tarjota olosuhteet, joissa arjen askareet sujuisivat helpommin: kokonaisuuksien pilkkominen pienempiin osiin, positiivinen palaute, kannustaminen sekä selkeät ohjeet auttavat nuorta keskittymään ja saattamaan tehtävät alusta loppuun. (Haapasalo-Pesu 2016.)

5.3 Yksinäisyys

Yksinäisyys tarkoittaa sitä, että yksilö on vasten tahtoaan eristetty ryhmästä ja muiden ympäröivien ihmisten seurasta (Junttila 2013). Eristäminen tai eristäytyminen voi johtua lukuisista syistä, esimerkiksi sosiaalisten taitojen puutteellisuudesta tai kiusatuksi tulemisesta. Yksinäisyyden tunnistaa siitä, että sen uhri ei ole voinut valita yksin olemista (Lasten ja nuorten yksinäisyys). Lähes kaksikymmentä prosenttia nuorista kertoo kokeneensa yksinäisyyttä. Heidän joukostaan yksi

kymmenestä kokee vakavaa yksinäisyyttä, joka jatkuu vuodesta toiseen. (Junttila 2013.) Sosiaalisen median aikakausi on tuonut mukanaan aivan uudenlaista yksinäisyyttä, joka näkyy vastapainona sosiaalisen median luomalle uudenlaiselle yhteydenpidolle. Yksilöt, jotka jäävät laajojen verkostojen ja yhteisöjen ulkopuolelle, joutuvat kokonaan eristyksiin muista. (Läsnäolon nuorisotyö - Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus 2016, 14.)

Yksinäisyys voi olla syy esilaisiin tunne-elämän ongelmiin ja käytöshäiriöihin, tai niiden oire (Junttila 2013). Yksinäisyys ja eristyksiin jääminen saavat usein nuoren kokemaan, että yksinäisyyden syynä on hänen oma kelpaamattomuutensa (Läsnäolon nuorisotyö - Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus 2016, 14). Tämä pahentaa yksinäisyyttä ja syventää ongelmaa entisestään.

5.4 Masennus

Vuonna 2013 noin kolmasosa yläkoululaisista sekä toisen asteen opiskelijoista kertoi kärsineensä usein alakulosta ja masennuksesta (Allianssi 2014, 39). Tutkimusten mukaan 13-18-vuotiaiden keskuudesta 5-6 prosenttia kärsii masennuksesta. Masennus voidaan jakaa lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan tyyppiin. Lievä masennus on melko yleinen ja ohimenevä. Keskivaikea ja vakava masennus taas ovat pidempiaikaisia, ja niiden hoitamiseen tarvitaan ulkopuolista apua. (Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt.)

5.5 Ahdistus

Ahdistuneisuushäiriöitä on useita erilaisia, ja ne ovat yksi yleisimmistä lasten ja nuorten mielenterveyden häiriöistä. Esimerkiksi paniikkihäiriö ja fobiat ovat ah-

distushäiriön eri muotoja. Ahdistuneisuushäiriöitä ilmenee usein muiden mielen-terveyden ongelmien yhteydessä. (Ahdistuneisuus ja pelot.) Erimuotoisista ahdis-tus- ja pelkotiiloista kärsii arviolta useampi kuin yksi kymmenestä. Ahdistunei-suus-häiriöön sairastumista edeltää usein kuormittavien elämäntapahtumien kasautuminen. (Nurmi ym. 2009, 151.)

5.6 Syömishäiriöt

Syömishäiriöt ovat vakavia psyykkisiä sairauksia, jotka usein puhkeavat nuoruu-
dessa. Syömishäiriöistä yleisimpiä ovat laihuushäiriö eli anoreksia nervosa ja ah-
mimishäiriö bulimia nervosa. Anoreksian ja bulimian lisäksi on olemassa myös
tarkemmin määrittelemättömät syömishäiriöt (EDNOS), joihin kuuluu useita vä-
hemmän tunnettuja häiriöitä. (Dadi & Raevuori 2013, 61.) Syömishäiriöihin liittyy
vahvasti tyytymättömyys omaan vartaloon, mikä aiheuttaa koko elämää hallitse-
vaa laihduttamista usein epäterveellisin keinoin, kuten itseään nälkiinnyttämällä.
Syömishäiriöt ovat hengenvaarallisia, ja ne voivat aiheuttaa pysyviä haittoja ja
vajavuuksia esimerkiksi psykologiseen kehitykseen ja fyysiseen terveyteen. (Dadi
& Raevuori 2013, 61-62.)

Anoreksiaa sairastava kärsii ruumiinkuvan häiriöstä ja tuntee syvää inhoa ja tyy-
tymättömyyttä omaa vartaloaan kohtaa nähden itsensä lihavampana, kuin todella
on. Bulimiaa sairastava kärsii myös ahmimiskohtauksista, jolloin hän syö hallit-
semattomasti suuria määriä ruokaa jonka jälkeen hän tyhjentää itsensä oksenta-
malla, nesteenpoistolääkkeillä, laksatiiveilla tai suurina määrinä urheilulla. Syö-
mishäiriöt aiheuttavat kierteen, jossa potilas nälkiinnyttää itsensä, kunnes itse-
kontrolli katkeaa ruokailuun näläntunteen kasvettua sietämättömäksi. Syömisestä
aiheutuu paha olo ja lihomisen pelko, joka johtaa jälleen paastoamiseen ja urhei-
luun, ja kehä jatkaa kulkuaan. (Dadi & Raevuori 2013, 62,66.) Tutkimusten perus-

teella naisten osalta kaksi sadasta ja miehistä yksi neljästä sadasta on sairastunut syömishäiriöön nuoruuden aikana. Todennäköisesti sairastuneiden määrät ovat kuitenkin paljon suuremmat, sillä moni salaa sairastumisensa. (Dadi & Raevuori 2013, 63.)

Syömishäiriöiden yhteydessä ilmenee usein muita psyykkisiä ongelmia, kuten masennusta, pakko-oirehäiriöitä, sosiaalisten tilanteiden pelkoa sekä vääristyneen minäkuvan ja heikon itsetunnon aiheuttamia ongelmia. (Dadi & Raevuori 2013, 62-63.) Syömishäiriö vaikuttaa jokaiseen elämänalueeseen, sillä häiriö hallitsee siitä kärsivän ajatuksia ja toimintaa kokonaisvaltaisesti. Syömishäiriöstä toipuminen voi olla hyvin vaikeaa. Noin 30-50 prosenttia syömishäiriötä nuorena sairastavista toipuu kokonaan, loput toipuvat osittain tai eivät ollenkaan (Dadi & Raevuori 2013, 63).

Syömishäiriön voi tunnistaa ylenpalttisen liikunnan vaikutuksista kuten laihtumisesta ja rasitusvammoista, muuttuneesta suhteesta ruokaan, ruokailun välttämisestä tai piilottelusta sekä yleisen olemuksen ja vireen muuttumisesta huonommaksi. Syömishäiriöön sairastumiseen johtavia syitä ei osata täysin määritellä. Ulkoiset paineet ovat kuitenkin suuri tekijä. Syömisestä ylenpalttinen kontrollointi voi myös olla keino sietää stressaavaa elämäntilannetta. (Dadi & Raevuori 2013, 66,68.) Syömishäiriöisen hoito on usein haasteellista, sillä häiriötä sairastava ei välttämättä halua myöntää olevansa avun tarpeessa. Kohtaaminen, keskustelu, kuunteleminen ja luottamussuhde ovat tärkeää tällaisen nuoren auttamisessa. Syömishäiriöstä kärsivän nuoren on tärkeää saada asiantuntevaa hoitoa sairautensa. (Dadi & Raevuori 2013, 70.)

5.7 Käytöshäiriöt

Käytöshäiriöt ovat nuorten mielenterveyshäiriöiden joukossa hyvin yleisiä: 6-16 prosenttia pojista ja 2-9 prosenttia tytöistä kärsii käytöshäiriöistä (Nurmi ym. 2009, 152). Käytöshäiriö alkaa lapsuudessa tai nuoruudessa. Käytöshäiriöiselle ominaista käytöstä on antisosiaalinen, toistuva käyttäytymismalli joka poikkeaa normaalista käytöksestä ja vaarantaa tai muuten haittaa muita ihmisiä. Tällainen käytös voi sisältää esimerkiksi aggressiivisuutta, varastelua, tottelemattomuutta ja valehtelua. Käytöshäiriöihin liittyy usein uhmakkuutta ja taipuvaisuutta aggressiivisyyteen. Käytöshäiriöiden yhteydessä esiintyy usein myös muita mielenterveyden ongelmia, kuten ahdistuneisuutta. (von der Pahlen & Marttunen 2013, 97-99.)

Käytöshäiriössä on neljää eri muotoa. Uhmakkuushäiriötä pidetään häiriöiden lievimpänä muotona, jota havaitaan nuoremmilla. Uhmakkuushäiriö voi loppua kasvun myötä tai johtaa muihin käytöshäiriöihin. Perheensisäisessä käytöshäiriössä häiriökäyttäytyminen kohdistuu perheenjäseniin. Epäsosiaalisesta käytöshäiriöstä kärsivällä ei ole kykyä solmia sosiaalisia suhteita ikätovereihinsa, kun taas sosiaalisesta käytöshäiriöstä kärsivä solmii normaalisti sosiaalisia suhteita muihin. (von der Pahlen & Marttunen 2013, 98.)

Käytöshäiriöisen lapsen tai nuoren voi tunnistaa puutteellisista sosiaalisista taidoista, vaikeuksista hallita impulssejaan ja muuten normista poikkeavasta käytöksestä. Yksittäiset ongelmat käytöksessä eivät viittaa käytöshäiriöön, vaan lääketieteellinen diagnoosi täyttyy useilla, toistuvilla oirehdinnoilla. Käytöshäiriölle altistavia geneettisiä tekijöitä on olemassa, mutta käytöshäiriön puhkeaminen vaatii myös muita altistavia olosuhteita lapsen tai nuoren elämässä. Kodin ja vanhempien ongelmat lisäävät riskiä käytöshäiriön puhkeamiseen. Käytöshäiriön tunnistaminen voi olla hankalaa, mutta siitä kärsivä lapsi tai nuori on tärkeää saada

avun piiriin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Apua annetaan yleensä koko perheelle pyrkimällä parantamaan perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta. Käytöshäiriöiden korjaaminen pyrkii positiivisella lähestymistavalla muuttamaan epätoivottua käytöstä toivotun laiseksi. (von der Pahlen & Marttunen 2013, 101-107.)

5.8 Päihteiden käyttö

Nuorten päihteiden käyttö käsitetään usein alkoholin käytöllä, mikä suomessa onkin yleistä. Alkoholin käyttö alkaa suomalaisnuorilla usein jo peruskoulussa (Nurmi ym. 2009, 154). Peruskoulun lopulla pojista ja tytöistä yli puolet kertovat, että ovat olleet ainakin kerran humalassa. Heidän joukostaan yksi kymmenestä juo itsensä humalaan viikoittain. Alkoholin käyttö on nuorten keskuudessa viime aikoina vähentynyt, mutta suhtautuminen huumeiden käyttöön on puolestaan muuttunut hyväksyvämmäksi. Kannabis on laittomista huumeista yleisin nuorten keskuudessa, ja sitä kokeilee kymmenesosa nuorista. Liimojen, liuottimien ja muiden myrkyllisten aineiden haistelua tapahtuu edelleen nuorten keskuudessa, samoin alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttöä. Huumeiden käyttö nuorten keskuudessa on vielä marginaalista, mutta nuorten asennemuutos huumeita kohtaan voi ennakoita huumeiden käytön kasvua. (von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 109-110.)

Varhain aloitettu alkoholinkäyttö vaikuttaa nuoren aivojen toimintaan. Se voi aiheuttaa paljon ongelmia ja johtaa myös suurempaan riskiin päihteiden väärinkäyttöön myöhemmällä iällä. Alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena nuoren harkintakyky rajoittuu ja hän tekee usein itselleen ja muille haitallisia ratkaisuja, jotka voivat johtaa vaaratilanteisiin esimerkiksi liikenteessä. Päihteiden käyttö nuoruudessa voi johtaa tai linkittyä muihin ongelmiin. Esimerkiksi ADHD voi

altistaa päihteiden käytölle, ja päihteiden käyttö voi johtaa esimerkiksi masennukseen. (von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 111.)

Suomalaisten aikuisten elämään liittyy usein alkoholin nauttiminen, ja nuoret pyrkivät samaistumaan siihen. Nuorten alkoholikokeilut ovat vakava ja toisinaan myös hyvin vaarallinen asia. Alkoholin ongelmakäyttöön liittyy riippuvuus, ja nuorena aloitettu alkoholinkäyttö todistetusti altistaa riippuvuuden syntymiselle. Nuorten alkoholi- ja huume-kokeiluja on mahdotonta estää kokonaan, mutta kokeilujen lykkääminen ja säännöllisen päihteiden käytön ehkäiseminen ovat kriittisen tärkeitä asioita. Päihdehäiriö on diagnoosi, jonka alla on viisi prosenttia suomalaisnuorista. Päihteiden väärinkäyttöä harrastaa kuitenkin paljon suurempi määrä nuoria. Päihteiden käyttöön nuoruudessa johtavat usein ongelmien kasautuminen nuoren elämässä. Myös geenitekijät ja luonteenpiirteet, samoin kuin kodin päihteidenkäyttö-tottumukset voivat madaltaa kynnystä aloittaa päihteidenkäyttö nuorena. (von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 112-114, 119; Nurmi ym. 154-155.)

Suomen laki kieltää kaikenlaisten päihteiden myynnin ja välittämisen alaikäiselle. Päihteitä käyttävä nuori on vaaraksi omalle hyvinvoinnilleen, ja siihen on puututtava aina. Päihteiden ongelmakäytön havaitseminen olisi tärkeintä silloin, kun ongelma on alkuvaiheessa. Tällöin ongelmakäytön korjaaminen on helpointa. Kouluterveydenhuollon on tärkeää selvittää nuorten päihteidenkäyttötottumuksia. Mikäli tottumukset viittaavat päihdeongelmaan, on tärkeää tarjota nuorelle apua. Kodin antama malli ja keskusteleva ilmapiiri ovat myös tärkeitä päihteiden ongelmakäytön ehkäisijöitä. (von der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 113-117.)

5.9 Itsetuhoisuus

Itsetuhoinen käytös yleistyy nuoruudessa (Pelkonen & Strandholm 2013, 126). Itsetuhoiseen käytökseen kuuluvat viiltely tai muu itsensä satuttaminen, itsemurha-ajatukset ja -yritykset – kaikki sellainen toiminta, joka kumpuaa yleensä ainakin jollakin tasolla tiedostetusta kuolemissuostuksesta. Epäsuoraa itsetuhoisuutta on suurten, omaan hyvinvointiin kohdistuvien riskien otto. 10-15 prosenttia nuorista kärsii vakavista itsetuhoisista ajatuksista, ja 3-5 prosenttia nuorista yrittää itsemurhaa. Joka viides nuori viiltelee itseään ilman ainakaan tiedostettua kuoleman suostusta. Viiltely tarkoittaa terävää esinettä apuna käyttäen oman ihon vahingoittamista ja kivun tuottamista. Viiltely on vakava, mahdollisesti myöhemmin kohtalokkaaseen itsetuhoikäyttämiseen johtava teko. (Pelkonen & Strandholm 2013, 125-126.)

Itsetuhoinen käytös nuorella heijastelee yleensä kriisiytynyttä elämäntilannetta tai esimerkiksi mielenterveyden häiriöitä. Itsetuhoikäyttämiseen johtavat tekijät voivat olla limittäin ja syy-seuraus-suhteessa keskenään. Esimerkiksi mielenterveyden ongelmista kärsivällä nuorella on suurempi riski ajautua ongelmiin. Toisaalta vaikeuksiin ajautuneella nuorella voi olla suurempi riski sairastua mielenterveyden ongelmiin, kuten esimerkiksi masennukseen. (Pelkonen & Strandholm 2013, 127-128.)

Usein itsetuhoisuus etenee portaittain pitemmän ajanjakson sisällä, ja nuori voi jopa kertoa asiasta esimerkiksi ikätovereilleen, suorasti tai epäsuorasti (Pelkonen & Strandholm 2013, 126-127). Nuoren itsetuhoikäyttämisen havaitseminen on kuitenkin vaikeaa. Kaikki nuoret eivät puhu asiasta edes ikätovereilleen. Itsetuhoikäyttämisen havaitsemiseksi kannattaa keskustella sellaisen nuoren kanssa, joka voi olla altis itsetuhoisuudelle. Alttiutta lisäävät mielenterveysongelmien li-

säksi yllättävät ja suuret elämän muutokset, kuten vanhempien avioero. Myös muu ongelmallinen ja nuorelle epätyypillinen käyttäytyminen, kuten päihteiden käyttö, koulun laiminlyönti ja sosiaalinen eristäytyminen saattavat viitata itsetuhoikäytymiseen. (Pelkonen & Strandholm 2013, 127-128.) Itsetuhoisen nuoren auttaminen lähtee asioihin puuttumisesta ja nuoren kuuntelemisesta. Itsetuhoiseen ajatusmaailmaan johtavat tekijät tulee selvittää, jotta nuorelle voidaan tarjota hänen tarvitsemaansa ammattiapua. (Pelkonen & Strandholm 2013, 130.)

6 NUORUUDEN TAIDOT

Nuoruus on usein kipuilua, jolloin oman paikkansa löytäminen ja itsensä hyväksyminen voi tuntua mahdottomalta. Kaikki nuoret eivät välttämättä loista koulussa taikka urheiluharrastuksissa, mutta se ei tarkoita sitä, etteivätkö he olisi lahjakkaita ja taitavia. Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa – on kasvattajien vastuulla motivoida ja innostaa nuorta niin, että hän oppii arvostamaan ja kehittämään omia vahvuuksiaan. (Aaltonen ym. 2007, 65.) Yksilön sisäisten voimavarojen rakentaminen alkaa lapsuudesta, jolloin yksilö oppii tunne-elämän perusteita. Lapsuudessa tunnetaitojen rinnalla kehittyy luovuus, jonka ravitseminen on tärkeää. Innostus on huipputila, johon kasvattajan tulisi lasta kannustaa. Luovuus on energiaa antava tunnetila, jota tulee opetella ruokkimaan ja varjelemaan. (Jalovaara 2005, 48-49, 96.)

6.1 Tunneäly

Elämässä toimeen tulemiseen johtaa tietoon ja taitoon liittyvän älykkyyden lisäksi vähintään yhtä ratkaisevasti tunneäly, eli kyky elää omia tunteita todeksi ja voimautua niiden avulla. Tunneäly lisää myös sosiaalista lahjakkuutta. (Aaltonen ym. 2007, 62 [Goleman 1997]). Sosiaalinen kanssakäyminen ei ole mahdollista, mikäli ihmisellä ei ole kykyä tunnistaa tunteita ja samaistua niihin empatiakykynsä avulla (Jalovaara 2005, 38). Tunnetaitava ihminen kykenee tunnistamaan itsestään ja muista kumpuavat tunteet sekä niiden alkuperät. Tunnetaitava yksilö kykenee myös vastaamaan näihin tunteisiin omalla käyttäytymisellään. (Jalovaara 2005, 95-96.)

Tunne-elämän kehittyminen on yksilöllistä: siihen vaikuttavat kokemukset lapsuudesta asti. Tunnekasvatusta ei juurikaan ole tiedostavasti otettu huomioon esimerkiksi koulukasvatuksessa. Tunnekasvatus eli tunnetaitojen ja sosiaalisuuden harjoittaminen voi olla hyvin tarpeellista monelle, esimerkiksi luontaisesti ujoille yksilöille. Myös elämän erilaisissa vaikeissa tilanteissa tunteiden ymmärtäminen voi tarjota suurta helpotusta. Tunnetaidot pitävät sisällään myös ongelmien käsittelykykyä ja impulssien hallintaa. (Jalovaara 2005, 27, 95-96.)

Tunteiden hallinta ja niiden positiivinen valjastaminen ovat jatkuvaa ponnistelua ja tunnetaitojen opettelua. Negatiivisten tunteiden käsittelytaito on tärkeää, sillä hyvin voimakkaat tunteet voivat johtaa esimerkiksi aggressioon purkautuessaan. Positiivisuus antaa ihmiselle voimavaroja ponnistaa hankalastakin tilanteesta. (Jalovaara 2005, 47.) Tukahdutetut, purkamattomat tunteet vaikuttavat ihmiseen negatiivisesti, ne voivat johtaa jopa sairastumiseen. Mielen hyvinvointi vaikuttaa ruumiiseen, samoin, kuin fyysinen terveys vaikuttaa mieleen. (Jalovaara 2005, 30-31.) Ihmiset tarvitsevat ennaltaehkäisyä mielen ja tunne-elämän ongelmiin (Jalovaara 2005, 34).

6.2 Luovuus

Luovuus tarkoittaa ihmisen kykyä leikitellä ajatuksilla ja asioilla sekä ammentaa jotakin itseä ja muita hyödyttävää omasta persoonallisesta tavasta kokea asioita. Luovuus voi olla myös tietynlaista kapinointia, sopeutumattomuutta valmiiksi annettuihin malleihin. (Aaltonen ym. 2007, 65-66.) Luovuus antaa nuorelle mahdollisuuden etsiä omaa itseään ja tutustua omaan ainutlaatuisuuteensa. Luovuuteen kannustaminen on yksi opinnäytetyön toiminnallisen osuuden läpileikkaava teema, ja sillä pyritään havainnollistamaan nuorille jokaisen yksilön ainutlaatuisuutta ja arvokkuutta.

6.3 Yksilöllisyys ja yhteisöllisyys

Itsetunto on osa persoonallisuutta. Itsetunto muovautuu itsen, ympäristön ja muiden ihmisten toimesta läpi elämän. Lapsen ja nuoren itsetunnon kehittymisen tukeminen on hyvin tärkeää, sillä hyvä itsetunto edistää kasvua tasapainoiseksi ja toimeen tulevaksi yksilöksi. Itsetunto vaikuttaa toimintaan, ajatuksiin ja asenteisiin – siihen, kuinka kokee sekä kohtelee itseään ja muita. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8-12.) Yksilöllisyys rakentuu itsetunnon ja oman identiteetin kehittymisen myötä. Itsetunnon ja yksilöllisyyden kehityksen kautta nuori oppii arvostamaan myös erilaisia ihmisiä ja heidän yksilöllisyyttään. Nuorelle tärkeä, ikätovereiden muodostama yhteisö opettaa tutustumaan itseensä ja muihin. Opinnäytetyössä pyritään rakentamaan nuorten toimivaa yhteisöä yksilön itsetuntoa tukemalla, ryhmän vuorovaikutukseen kannustamalla sekä tunteiden tunnistamisella ja sanoittamisella.

7 SUOMEN EVANKELISLUTERILAISEN KIRKON ERITYISNUORISOTYÖ

Nykyisen lastensuojelun tehtävistä piti keskiajalla huolta kirkko, ja uskonpuhdistuksen jälkeen 1500-luvulta lähtien seurakunta on ottanut hoitaakseen lapset joilla ei syystä tai toisesta huolehtivaa perhettä ole ollut (Pulma 2005, 11). Lastensuojelun syntymisen myötä kirkon tehtäviin ei enää kuulu lasten hoitaminen samalla tavalla kuin ennen, mutta kirkon agendaan kuuluu edelleen hyvin vahvasti lasten, nuorten ja perheiden hyväksi toimiminen.

7.1 Erityisnuorisotyön tarkoitus

Suomen evankelisluterilainen kirkko on jo pitkään toiminut nuorisotyön saralla. Erityisnuorisotyötä kirkko on virallisesti tehnyt vuodesta 2007. Yhteiskunnassamme on paljon hyvinvoivia perheitä ja yksilöitä, mutta ongelmat kasautuvat pienelle osalle yhteiskunnastamme. Päihteiden käyttö, syrjäytyminen, mielenterveysongelmat ja köyhyys aiheuttavat syviä ongelmia, jotka tyypillisesti seuraavat toinen toistaan. Erityisnuorisotyön tarkoituksena on tavoittaa näitä nuoria, lapsia ja perheitä, jotka tarvitsevat erityistä ja pitkäjänteisempääkin apua. Erityisnuorisotyö on siis diakonista nuorisotyötä, jonka tarkoituksena on kristillisen sanoman avulla auttaa niitä lapsia, nuoria ja perheitä, jotka muuten voisivat jäädä tavoittamattomiin. (Läsnäolon nuorisotyö - Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus 2016, 6-8,13.)

7.2 VANU-ryhmä osana kirkon erityisnuorisotyötä

Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyö on kohdentanut toimintaansa vastaamaan nuorten, lasten ja kokonaisten perheiden tarpeisiin. Osaamista

löytyy myös erityistarpeita omaavien lasten ja nuorten kanssa toimimiseen. (Läsnäolon nuorisotyö - Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus 2016, 10-11.) Erityisnuorisotyön palveluita tarvitsevia löytyy yhteiskunnastamme laajalti: myös lastensuojelun piirissä. Lastensuojeluyksiköissä ei usein järjestetä vakaumuksellista kristillistä toimintaa. Kirkon erityisnuorisotyön periaatteet pohjautuvat Raamattuun (Läsnäolon nuorisotyö – Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus 2016, 10). Lähetyskäsky (Matt. 28:18-20), rakkauden kaksoiskäsky (Mark. 12:28-32) ja kultainen sääntö (Matt. 7:12) kehottavat levittämään evankeliumia auttamalla ja rakastamalla lähimmäistämme. Erityisnuorisotyön piirteitä kuvataan kirkon linjauksessa (Läsnäolon nuorisotyö – Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus 2016, 14) muun muassa seuraavalla tavalla:

Erityisnuorisotyö tarjoaa lapselle ja nuorelle aikuisen läsnäoloa, pysyvyyttä, kuulluksi tuleamista. Se voi myös tarjota lapsille ja nuorille kohtaamisia toisten saman ikäisten kanssa. Ulkopuolelle jäämiseen voi puuttua myös aktiivisesti tekemällä työtä kiusaamisen ehkäisyyn ja siihen puuttumisen eteen ja vahvistamalla eri tavoin haastavissa elämäntilanteissa elävien lasten ja nuorten kokemusta omasta osallisuudestaan.
(Läsnäolon nuorisotyö – Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus 2016, 14.)

Kirkon erityisnuorisotyön piirteet ovat hyvin samanlaisia kuin VANU-ryhmän tavoitteet. Ryhmä on valmistettu nuorille, joiden taustat poikkeavat yhteiskunnastamme normeista; nuorten ryhmille, joiden sisällä esiintyy ongelmia, kuten yksinäisyyttä, heikkoa itsetuntoa ja erilaisia mielenterveyden häiriöitä. VANU-ryhmän keskiössä ovat nuoren huomiointi ja kuuleminen turvallisessa ympäristössä. VANU-ryhmässä rakennetaan luottamusta itseen ja muihin: nuori tutustuu muihin ihmisiin ja saa positiivisia kokemuksia omista lahjoistaan ja osaamisestaan.

8 TOIMINNAN TOTEUTUS

Toiminnan suunnittelu alkoi yhdessä työelämäohjaajani kanssa keväällä 2016. Työelämäohjaaja esitti työyhteisön toiveet siitä, mitä asioita VANU-ryhmän tulisi tarjota ja ottaa huomioon. Tärkeimpinä tavoitteina nähtiin ryhmähengen parantaminen ja nuorten itsetuntojen kohentaminen. Tärkeäksi koettiin myös, että VANU-ryhmän harjoitteissa ja toiminnassa otetaan mahdollisimman hyvin huomioon nuorten erilaiset taustat ja tarpeet. Työelämäohjaajani tarkisti suunnitelmat ennen niiden toteutusta. Työryhmä tunsu nuoret hyvin, ja työryhmän ehdotukset otin tärkeinä huomioon.

Työelämäohjaaja tarjosi ryhmää varten budjetin ja puitteet, joiden avulla haluamieni aktiviteettien toteuttaminen oli mahdollista. Toiminnan järjestämisen kannalta on tärkeää, että käytössä on tilava ja yksityisyyttä tarjoava miljöö fyysiseksi kokoontumispaikaksi. Joitakin harjoitteita on paras toteuttaa ulkotiloissa. Suunnitelmiin on liitetty lista tavaroista ja tarvikkeista, joita harjoitteissa tarvitaan. Tarvikelistat muodostuvat suurin osin tavallisista askartelutarvikkeista. Olen pyrkinyt valikoimaan sellaisia tarvikkeita, jotka ovat melko edullisesti hankittavissa, jotta kulut eivät muodostuisi Vanu-ryhmän järjestämisen esteeksi.

Jokaisen kokoontumisen suunnitelma rakentuu yksittäiselle teemalle. Teemat heijastavat työelämäohjaajan ja työyhteisön ehdotuksia ja toiveita VANU-ryhmästä. Teemat liittyvät myös vahvasti tämän opinnäytetyön teoriapohjaan. Osa materiaalipaketin aktiviteeteista on hyväksi havaittuja, osin tuttuja toimintamalleja, joiden periaatteiden pohjalta olen rakentanut VANU-ryhmän käyttöön sopivia aktiviteetteja. Ajallisesti tunnin kestävät ryhmäkokoontumiset etenevät saman kaavan mukaan: yhteinen aloitus, pohdinnallista yksilötyöskentelyä, yksilötyöskentelyn teemaa jatkavaa toiminnallista ryhmätyöskentelyä, ja refleктоiva lopetus. Erilaiset

ihmiset otetaan huomioon yhdistelemällä toiminnallista ja yksilöllistä työskentelyä sopivassa suhteessa.

Materiaalipaketin yhteyteen on laadittu myös VANU-ryhmän säännöt (LIITE 5). Ensimmäisellä kokoontumiskerralla jokainen nuori sai lukea ja halutessaan allekirjoittaa yhteisen sopimuksen VANU-ryhmän säännöistä. Ryhmään osallistuminen oli nuorille täysin vapaaehtoista, joten ryhmän toimintaan osallistumiseen ja näin ollen sääntöihin ei ollut pakko sitoutua. VANU-ryhmään sai tulla mukaan ainoastaan sääntöihin sitoutumalla, ja jokainen nuori allekirjoitti ja hyväksyi yhteiset säännöt. Säännöissä kerrottiin VANU-ryhmän tarkoitus ja sitouduttiin itsensä ja toisten kunnioittamiseen. Samalla nuoret sitoutuivat pitämään muiden nuorten ryhmässä kertomat asiat ryhmän sisällä, niistä ei ollut lupa puhua esimerkiksi muille ystäville. Näin pyrittiin estämään nuorten henkilökohtaisten asioiden leviämistä ryhmän ulkopuolelle.

Alussa VANU-ryhmään osallistui viisi nuorta. Nuorten määrä vaihteli kokoontumiskerroilla viidestä vain kahteen osallistujaan. Ensimmäisen kokoontumisen jälkeen kaksi nuorta jäivät melkein kokonaan pois ryhmästä. Kyseisiä nuoria pyydettiin uudelleen mukaan, mutta annettiin myös mahdollisuus kieltäytyä, sillä ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista. Toinen nuorista tuli myöhemmin uudelleen mukaan ryhmään, mitä pidin erittäin positiivisena. Yksi nuori muutti pois yksiköstä projektin aikana, joten hän ei päässyt viimeisille kokoontumiskerroille, eikä hänen palautettaan saatu mukaan ryhmän arviointiin. Materiaalipaketin harjoitteet sopivat hyvin viidelle osallistujalle. Kaksi osallistujaa on liian pieni määrä, mutta myös kahden osallistujanuoren kerhokerta onnistui lopulta hyvin. Liian suurena osallistujamääränä kokisin kymmenen nuoren joukon, sillä tarkoituksena on antaa jokaiselle nuorelle näkyvyyttä ja puheenvuoroja. Liian suuri osallistujamäärä jättäisi hiljaisimmat nuoret syrjään.

Materiaalipakettiin kuuluu myös nuorille tarkoitettut palautekaavakkeet (LIITE 7). Nuoret täyttivät palautekaavakkeet viimeisen kokoontumiskerran jälkeen. Kaavake on tarkoitettu selkeäksi ja helposti täytettäväksi. Kaavake on kuitenkin melko pitkä, ja on olemassa riski, että nuori ei jaksaa täyttää palautekaavaketta huolella loppuun asti. Osa kysymyksistä on myös kaksiosaisia, mikä lisää sen mahdollisuutta, että toinen osa kysymyksestä jää nuorelta vastaamatta. Projektin alussa suunnittelimme työelämäohjaajani kanssa, että VANU-ryhmän kokoontumisilla on mukana lastensuojeluyksikön ohjaaja, joka havainnoi ryhmän toimintaa ja antaa siitä palautetta minulle. Tämä ei lopulta onnistunut, sillä ryhmään osallistui vain osa koko yksikön asukkaista, jolloin työntekijäresursseja ei voitu irrottaa arvioijan tehtäviin. Arviointi ryhmän toiminnan onnistumisesta jäi siis minun sekä nuorten vastuulle. Työelämäohjaaja yhdessä yksikön työntekijöiden kanssa antoi palautetta nuorissa näkyvistä asenteista ryhmää kohtaan, kuin myös ryhmän mahdollisista vaikutuksista yksikön arjessa. Palautetta sain myös materiaalipaketista.

9 TOIMINNAN ARVIOINTI

VANU-ryhmään osallistuneilta nuorilta kerättiin palaute kirjallisilla palautekaavakkeilla. Neljä ryhmään osallistunutta nuorta täyttivät palautekaavakkeen. Yksi ensimmäisellä kerralla mukana ollut nuori ei täyttänyt palautekaavaketta, sillä hän muutti projektin aikana pois yksiköstä. Nuoret ohjeistettiin palautekaavakkeen täyttämiseksi. Oma arvioni ryhmästä koostuu jokaisen ryhmäkerran jälkeen kirjoittamistani muistiinpanoista ja huomioista. Työryhmän ja työelämäohjaajan palaute on saatu suullisesti.

9.1 Nuorten palaute

Nuorten täyttämät palautekaavakkeet ovat suuri osa VANU-ryhmän arvioinnin perustaa, ja ne löytyvät kokonaisuudessaan tämän opinnäytetyön liitteistä (LIITTEET 8-11). VANU-ryhmä kokoontui torstaisin kello 18:30. Kaikissa palautekaavakkeissa vastattiin, että kokoontumisaika ja -päivä oli nuorten mielestä hyvä. Palautekaavakkeen perusteella nuorilla ei ollut odotuksia ryhmän suhteen. Kolme neljästä kuitenkin kertoi kaavakkeen lopussa, että kokemus oli hyvä ja mukava. Kaikkien mielestä kokoontumiskertoja oli sopiva määrä, ja puolet vastanneista halusivat VANU-ryhmän jatkuvan tulevaisuudessa. Kaikki kyselyyn vastanneet pitivät ilmapiiriä ryhmässä avoimena ja turvallisena, mutta yksi korosti, että ilmapiiriä huononsi se, että kaikki eivät olleet paikalla joka kerta.

Kaksi kyselyyn vastannutta kokivat, että VANU-ryhmä vahvisti nuorten ryhmähenkeä. Yksi ei osannut vastata, ja kolmas kertoi, ettei kokenut ryhmän vahvistaneen ryhmähenkeä. Ohjaaja onnistui kaikkien nuorten mielestä ohjaamaan ryhmää ja huomioimaan kaikkia nuoria.

Kahden nuoren mielestä parasta VANU-ryhmässä oli yhdessäolo. Yksi mainitsi hauskuuden ja yksittäisen harjoitteen, yksi mainitsi piirtämisen parhaaksi asiaksi ryhmässä. Yksi neljästä palautekyselyyn vastanneista nuorista koki, että VANU-ryhmä oli tarpeellinen ja siellä oppi uusia asioita sekä sai positiivisia kokemuksia. Toisen vastaajan mielestä ryhmässä oppi uusia asioita. Yksi kertoi, että ryhmä ei ollut tarpeellinen, ja yksi ei osannut sanoa. Ryhmästä ei vastaajien mielestä puuttunut mitään, mutta yksi vastaaja ei pitänyt siitä, että kaikki eivät osallistuneet jokaisella kerralla.

9.2 Oma arviointi ja työntekijöiden palaute

VANU-ryhmän kokoontumisten ajankohta, torstaisin kello 18:30, sovittiin yhdessä työelämäohjaajan kanssa. Ohjaajan ja oman näkemykseni mukaan päivä ja ajankohta eivät kuitenkaan lopulta olleet toimivia, sillä ne aiheuttivat päällekkäisyyksiä joidenkin nuorten harrastusten kanssa, mikä vaikeutti ryhmään osallistumista. Ajankohta oli myös liian myöhäinen, sillä osa nuorista vaikutti väsyneiltä kokoontumiskerroilla. Ajankohta päätettiin kuitenkin pitää muuttumattomana, sillä yksikön ja nuorten arjen rytmit huomioon ottaen samankaltaisia ongelmia olisi esiintynyt muinakin päivinä.

Ensimmäisellä kerralla allekirjoitetut ryhmän säännöt olivat hyvä elementti ryhmän turvallisen ilmapiirin kannalta, mutta niitä olisi voinut muotoilla eri tavalla ja avata nuorille enemmän. Osa nuorista jännitti, että sääntöjen allekirjoittaminen sitouttaa heidät ryhmään. Harjoitteet sujuivat pääsääntöisesti hyvin, mutta huomioin, että osa niistä oli joillekin ryhmään osallistuneille vaikeita. Erityisesti paljon ideointia nuorilta vaativat tehtävät olivat välillä liian vaikeita, tai eivät innostaneet

nuoria toivotulla tavalla. Nuorten mahdollinen erilainen kehitystaso lisää haastetta, sillä välttämättä kaikki eivät hyödy kaikista harjoitteista samalla tavalla.

Vaikka VANU-ryhmän harjoitteet on suunniteltu matalan kynnyksen toiminnaksi, osoittautuivat ne välillä liian jännittäviksi. Nuorten rohkaisu kuitenkin auttoi paljon, ja viimeisillä kerroilla jännittämistä ei enää esiintynyt omasta näkökulmastani, eikä myöskään nuorten palautteen perusteella. Jotkut VANU-ryhmän harjoitteista ovat hyvin henkilökohtaisia, ja vaikka kaikkea tuntemaansa ei tarvitsekaan jakaa, voi tilanne olla siltikin hyvin jännittävä nuoren näkökulmasta.

Ryhmän ohjaajana huomioin, että nuorilla on halu viettää aikaa yhdessä. Tutustumistehtävät tempaisivat nuoret hyvin mukaansa. Nuorten palautekaavakkeissa myös korostui, että yhdessä oleminen oli heidän mielestään mukavaa. Myös yksikön työntekijät antoivat palautetta siitä, että VANU-ryhmän myötä nuorten ryhmähenki oli hieman kohentunut. Positiivista palautetta työryhmä antoi myös siitä, että nuorille tarjottiin VANU-ryhmän avulla tila viettää aikaa yhdessä ja käydä läpi omalle ikätasolleen sopivia asioita. Ryhmä koostui suunnilleen saman ikäisistä nuorista ja tutusta ohjaajasta. Yhdelläkään kokoontumisella ei esiintynyt asiattomia puheita tai muuta epätoivottua, sillä nuorilla ei ollut tarvetta ”esittää” esimerkiksi nuoremmille lapsille. Huomionhakuista käytöstä ei esiinny silloin, kun kaikki nuoret saavat tasapuolisesti huomiota turvallisessa ympäristössä.

Työelämäohjaaja ja yksikön työntekijät antoivat paljon hyvää palautetta VANU-ryhmästä. Toiminnalliset harjoitteet saivat erityisen paljon positiivista palautetta, ja he kokivat, että VANU-ryhmä onnistui aktivoimaan nuoria. Osa nuorista innostui uusista asioista, kuten askartelusta. Tämä näkyi yksikön arjessa niin, että nuoret pyysivät omatoimisesti erilaisia askarteluideoita ohjaajilta, ja pyysivät ohjaajia ja muita yksikön asukkaita askartelemaan kanssaan.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön kehitystehtävät olivat nuorten ryhmähengen vahvistaminen ja mielekkään, yhteisen tekemisen järjestäminen nuorille. Nuorista ainakin puolet kokivat, että ryhmähengi nuorten keskuudessa parani. Ohjaajien palautteen perusteella ryhmähengen kehitystä oli tapahtunut. Ryhmän kehitystä ja sen myötä ilmapiirin muuttumista tarkastellessani huomasin, että ryhmähengi parani ainakin jonkin verran. Positiivista oli se, että palautelomakkeen täyttäneiden neljän nuoren keskuudesta kaksi nuorta pitivät VANU-ryhmän parhaana antina yhdessäoloa. Myös nuorten kokema hauskuus tuli esille palautelomakkeista, minkä perusteella voi todeta, että toinen kehitystehtävä ”mielekkään tekemisen ja yhdessäolon tarjoaminen nuorille” onnistui.

Sain erittäin hyvät työkalut VANU-ryhmän suunnitteluun ja toteutukseen. Työelämäohjaajani innostui VANU-ryhmästäni ja osallistui ideointiin. Sain häneltä myös paljon tukea ja neuvoja nuorten tarpeisiin vastaamiseen liittyen. Koko työyhteisö osallistui opinnäytetyöhöni antamalla palautetta ja keskustelemalla aiheesta kanssani.

Toiminnalliset harjoitteet olivat kohderyhmälle melko sopivia. Paljon luovuutta vaativat harjoitteet olivat joillekin vaikeita. Myös joitakin motorisia taitoja vaativat harjoitteet aiheuttivat joillekin nuorille ongelmia. Harjoitteisiin olisi hyvä lisätä vaativuusasteeltaan erilaisia toteutusmahdollisuuksia, jolloin jokaisen taitotaso tulisi otettua paremmin huomioon. VANU-ryhmän sisäinen vuorovaikutus ja ilmapiiri olivat hyviä, ja siihen vaikutti varmasti paljon se, että olin nuorille melko tuttu ohjaaja yksikön puolelta. En osaa sanoa, olisiko ryhmä toiminut samalla tavalla, mikäli olisin ollut nuorille ennestään vieras henkilö. Ryhmä antoi kuitenkin

itselleni ohjaajan työhön paljon iloa, sillä VANU-ryhmän ansiosta tutustuin nopeaan nuoreen syvemmin, ja luottamus välillämme kasvoi.

Nuorille tarkoitetun palautekaavakkeen laatimisessa tapahtui monta virhettä. Kaavake oli liian pitkä, ja se sisälsi paljon kaksiosaisia kysymyksiä. Ohjeistin nuoret kaavakkeen täyttöön ja perustelujen antamiseen, mutta senkin jälkeen saatu palaute ei täysin vastannut esittämiini kysymyksiin. Olisin halunnut toteuttaa palautekyselyn sähköisesti, mutta käytännössä se oli vaikeaa laitteiden ja Internet-yhteyden saatavuuden syistä, joten päädyin paperiversioon. Työelämäohjaajalta saamani palaute oli suullista, ja sain sitä tarpeeksi.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan oli vaikea, ja monia asioita olisi kannattanut tehdä toisella tavalla. Alkuvaiheen VANU-ryhmän suunnittelua huomioiden työskentelin kokoaikaisena työntekijänä samanaikaisesti opinnäytetyön kirjoittamisen ohella. Työn ja opiskelun yhteensovittaminen on haasteellista, ja se ehdottomasti vaikutti opinnäytetyöni laatuun. Ohjaajan työ lastensuojeluyksikössä oli kuitenkin hyvin antoisaa ja ammatillisesti erittäin kasvattavaa, joten kokemuksen vaatavuudesta huolimatta olen siitä erittäin kiitollinen.

VANU-projektin jälkeen jatkoin työskentelyä samassa lastensuojeluyksikössä, ja noin puolen vuoden kuluttua VANU-projektin loppuun saattamisen jälkeen aloitin uuden toiminnallisen ryhmäprojektin: esimieheni ehdotti VANU-ryhmän perusteella minulle ryhmätoiminnan jatkamista. Uusi toiminnallinen ryhmä sai leikkisästi nimekseen "Värkkäyskerho", ja se oli tarkoitettu kaikenikäisille lastensuojeluyksikössä asuville lapsille ja nuorille. Kerho sai paljon vaikutteita VANU-ryhmästä, ja se pohjautui askarteluun, luovuuteen ja taiteeseen. Kaikista palautteista arvokkaimpana pidän saamaani kannustusta nuorten ryhmätoiminnan jatkamiseen.

Huttunen, M. 2016. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Internet-sivu. Saatavilla:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353 Viitattu: 30.8.2017.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-kustannus Oy 2005.

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannus-osakeyhtiö Tammi.

Junttila, N. 2013. Tutkijalta: Lasten ja nuorten yksinäisyys on ”inhottavinta ikinä”. Internet-artikkeli. Saatavissa:
<https://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Artikkelit/Sivut/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-inhottavinta-ikina.aspx> Viitattu: 30.8.2017.

Konsensuslausuma 2010 a. Konsensuskokous 8.2.2010. Nuoren hyvin ja pahoinvointi, 1.-3.2.2010, Espoo. Saatavissa:
<http://www.edelphi.fi/fi/groups/ot1/documents/konsensuslausuma2010.pdf> Viitattu: 20.7.2017.

Konsensuslausuma 2010 b. Konsensuskokous 9.2.2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi, 1.-3.2.2010. Saatavissa:
<http://www.terveysportti.fi/kotisivut/docs/f1287864842/konsensuslausuma090210.pdf> Viitattu: 20.7.2017.

Korkiamäki, R. 2014. ”Jos mä nyt voisin saada ystäviä” – Ulkopuolisuus vertais-suhteissa nuorten kokemana. M. Gissler, M. Kekkonen, P. Känkänen, P. Muranen & M. Wrede-Jäntti (toim.) Nuoruus toisin sanoen – Nuorten elinolot -vuosikirja 2014. Tampere: Juvener Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 38-50

Laki holhoustoimesta 1.4.1999/442. Saatavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990442> Viitattu: 18.8.2017

Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Internet-artikkeli. Saatavissa:
<http://www.terve.fi/laakarikirja/76000-lasten-ja-nuorten-masennus-ja-mielialahairiot> Viitattu: 30.8.2017.

Lasten ja nuorten yksinäisyys. Suomen Mielenterveysseuran Internet-artikkeli. Saatavissa:
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/mielenterveysos>

[aaminen/nuoren-mielen-ensiapu/lasten-ja-nuorten-yksin%C3%A4isyys](#) Viitattu: 30.8.2017

Lastensuojelulaki 13.4.2007/417. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417> Viitattu: 18.8.2017.

Lyytinen, H. 2002. Tarkkaavaisuuden ongelmista. H. Lyytinen, T. Ahonen, T. Korhonen, M. Korkman, T. Riita (toim.) Oppimisvaikeudet – Neuropsykologinen näkökulma. Juva: WS Bookwell Oy, 40-77.

Läsnäolon nuorisotyö - Suomen evankelisluterilaisen kirkon erityisnuorisotyön linjaus. 2016. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja 54, kirkko ja toiminta. Internet-julkaisu. Saatavissa:

[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/BF864B5C76F30DC7C22576FE002B16D4/\\$FILE/La snaolon_nuorisotyö-linjaus.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/BF864B5C76F30DC7C22576FE002B16D4/$FILE/La snaolon_nuorisotyö-linjaus.pdf) Viitattu: 2.9.2017

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Apua lastensuojelusta. Internet-sivu. Saatavissa:

http://www.mll.fi/nuortennetti/mista_apua/lastensuojelu/ Viitattu: 18.8.2017

Mark. 12:28-32. Raamattu. Vuoden 1992 painos.

Matt. 7:12. Raamattu. Vuoden 1992 painos.

Matt. 28:18-20. Raamattu. Vuoden 1992 painos.

Mitä on lastensuojelu? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 25.1.2016. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu> Viitattu: 18.8.2017

Mustonen, U. Huurre, T. Kiviruusu, O. Berg, N. Aro, H & Marttunen, M. 2013. Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). THL Raportti 17/2013. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN_ISBN_978-952-245-962-6.pdf?sequence=1 Viitattu: 29.8.2017.

Nuorisolaki 21.12.2016/1285. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285> Viitattu: 18.8.2017.

Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4. painos, 2010. WSOYpro Oy

Nurmiranta, H. Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy

Pelkonen, M. Strandholm, T. 2013. Itsetuhoisuus. M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm, R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 125-135. Saatavissa:
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1 Viitattu: 28.8.2017.

Perhehoitolaki 20.3.2015/263. Saatavissa:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150263#Pdm1989936> Viitattu: 18.8.2017.

Pulma, P. 2005. Lastensuojelun kehityslinjoja. Teoksessa A. Puoti, T. Saarnio, A. Hujala (toim.) Lastensuojelu tänään. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 11-20.

Tilastokeskus 2016. Suomen tilastollinen vuosikirja 2016. Saatavissa:
http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_stv_201600_2016_16179_net.pdf Viitattu: 15.8.2017.

Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

von der Pahlen, B. Lepistö, J. Marttunen, M. 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm, R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 109-124. Saatavissa:
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1 Viitattu: 28.8.2017.

von der Pahlen, B. Marttunen, M. 2013. Käytöshäiriöt. M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm, R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 97-108. Saatavissa:
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1 Viitattu: 28.8.2017.

LIITELUETTELO

LIITE 1. Ensimmäinen kokoontuminen: Ryhmän tarkoitus, säännöt, sääntöjen allekirjoittaminen

LIITE 2. Toinen kokoontuminen: Luovuudesta nauttiminen yksin ja yhdessä

LIITE 3. Kolmas kokoontuminen: Mietteet

LIITE 4. Neljäs kokoontuminen: Raamatun opit nykypäivään / Runot eloon

LIITE 5. VANU-ryhmän säännöt

LIITE 6. Supervoimat ensimmäisen kokoontumisen harjoitteeseen

LIITE 7. Palautelomake nuorille

LIITE 8. Nuoren 1 palaute

LIITE 9. Nuoren 2 palaute

LIITE 10. Nuoren 3 palaute

LIITE 11. Nuoren 4 palaute

Ryhmän tarkoitus, säännöt, sääntöjen allekirjoittaminen**5 min****Tarvikkeet:**

- Askartelutarvikkeet (saksia, kartonkia, värejä...)
- Peleihin liittyviä tarvikkeita mahdollisuuksien mukaan (esim. erilaisia palloja, mailoja, maali...)
- Luonteenpiirteitä paperilapuilla (Liite 6)
- Avainnippu

Tutustumista**10 min**

- Esittäytyminen avainnipun avulla, jaetaan itsestä jotain sellaista mitä kukaan ei tiedä
 - Valitse avain ja sanoita, miksi valitsit juuri sen avaimen. Ei itsestäänselvyksiä kuten. "valitsin tämän koska tämä on saman näköinen kuin meidän talon avain" vaan kerro samalla jotain itsestäsi esim. "valitsin tämän avaimen, sillä se on saman näköinen kuin mökkimme avain. Perheellämme on mökki X-järven rannalla, ja käymme siellä monta kertaa kesässä kalastamassa ja uimassa"

- **Supervoimat**

5 min

- Ohjaaja on tuonut valmiiksi lapuille kirjoitettuja positiivisia luonteenpiirteitä. Jokainen kirjoittaa oman nimensä kartongin palaselle. Istutaan piiriin ja jaetaan jokaiselle heitä kuvaavia positiivisia piirteitä niin, että jokainen saa yhtä monta. Nämä positiiviset piirteet ovat meidän "supervoimia". Liimataan ne omalle kartongin palalle.

- **Kenet valitsisin**

5 min

- Ohjaaja lausuu erilaisia väittämiä esim. "Häneltä pyytäisin apua pyöräni korjaamiseen" tai "hänet pyytäisin kanssani vuoristokiipeilemään". Ryhmäläisten tehtävänä vastata kysymykseen laittamalla käsi sen henkilön olkapäälle, jonka ottaisi mukaansa kyseiseen tehtävään.
 - Häneltä pyytäisin apua pyöräni korjaamiseen
 - Hänet pyytäisin mukaan juoksemaan puolimaratonin
 - Häneltä pyytäisin apua huoneeni sisustamiseen
 - Hänet pyytäisin avuksi leipomaan syntymäpäiväkakun
 - Häneltä pyytäisin apua, jos tietokoneeni tai puhelimeni menisi rikki
 - Hänet pyytäisin mukaan piknikille
 - Häneltä pyytäisin pukeutumisvinkkejä
 - Hänen musiikkimakuunsa haluaisin tutustua
 - Häneltä pyytäisin apua opiskeluun
 - Hänet pyytäisin mukaani autokauppaan
- Tavoite luoda jokaiselle positiivisia käsityksiä itsestään – ohjaajan on hyvä tuntea ryhmäläisiä sen verran, että voi esittää jokaisesta ainakin yhden kuvaavan väittämän.

Mitä säännöistä?**30 min**

- Tehdään oma peli/leikki
 - Nuorille annetaan tehtäväksi rakentaa oma peli tai leikki.
 - Nuoret ensin keskustelevat, millaisen pelin tai leikin haluavat tehdä. Ohjaajan hyvä olla keskustelussa mukana niin kauan, että nuoret innostuvat ja pääsevät liikkeelle.
 - Ohjaaja hankkinut valmiiksi tarvikkeita, joista nuoret alkavat työstää. Askartelutarvikkeiden lisäksi on hyvä olla esimerkiksi jalkapallo, sählymailoja ja muita urheilutarvikkeita
 - Kun peli on valmis, ryhdytään pelaamaan. Peliä voi vielä muokata, jos kehitysideota ilmenee pelatessa. Harjoitteen tarkoituksena on havainnollistaa, kuinka tärkeitä ovat yhteiset säännöt: yhteisten sääntöjen myötä pelaaminen on reilua ja kaikilla on hauskaa.

Koonti ja lopetus**5 min**

- Nuorten tuntemukset – oliko kivaa, kehitysideoita, mitä jäi mieleen?

Luovuudesta nauttiminen yksin ja yhdessä

Valmistelut:

- Kanvaasi (esimerkiksi valkoinen lakanakangas vanerilevyn päälle kiinnitettynä) ja sen aseteleminen hyvälle paikalle (ulos jotta ei tule sotkua)
- Papereita ja kyniä
- Värejä, joilla värjätään vesi, jolla vesi-ilmapallot täytetään. Valitse haluamasi lopputuloksen mukaan: elintarvikevärit saavat aikaan haalean, liukuvärjätyn lopputuloksen kun taas kangasvärit tms. räikeän)
- Vesi-ilmapalloja (Osta sellaisia, joiden mukana tulee pieni pumppu. Näin veden siirtäminen astiasta vesi-ilmapalloon helpointa)
- Vedellä täytettyjä astioita, joista mahdollista täyttää vesi-ilmapallot

Piirrä itsesi kartongille ja väritä tunteet

10 min.

- Piirrä omakuvasi paperille varpaista päälakeen asti
- Käydään läpi kaikkien kuvat niin että kaikki saavat esitellä oman tuotoksen
- Ohjaaja sanoo erilaisia tunteita, jokaisen tunteen jälkeen pidetään mietintätauko jolloin ryhmäläiset värittävät tunnetta kuvastavalla värillä piirtämiinsä omakuviin sen kohdan, jossa kyseinen tunne tuntuu juuri heillä. Jos kokee ettei tunne jotain tunnetta, ei ole pakko värittää.
 - Onnellisuus
 - Turhautuminen
 - Ihastus, rakkaus
 - Viha
 - Hauskuus, riemu
 - Suru
 - Innostus
 - Ahdistus, pelko
 - Jännitys
- Lopuksi vertailemme piirroksia ja sitä, kuinka monet asiat tunnetaan samoin ja jotkut taas täysin eri tavoin. *Me olemme kaikki erilaisia ja koemme asioita eri tavoin. Kun mua jännittää, mä tunnen sen mun käsissä ja jaloissa. Kun mä oon iloinen, mä tunnen sen mun vatsan pohjassa ja rintakehässä. Kun mua pelottaa, mä tunnen sen mun päässä ja kasvoissa. Entä sä?*

Värien sekoittaminen ja ”maalaaminen”

45 min.

- Siirtyminen pihalle
- Pihalla on yhtä monta astiaa kuin varattuja värejäkin on. Niissä valmiina vettä. Jokainen asettuu yhden astian ääreen ja ohjaaja jakaa värejä, joita nuoret sekoittavat veteen. Tämän jälkeen jokaiselle jaetaan pieni pumppu, jolla ryhdytään täyttämään vesi-ilmapalloja.
- Jokainen saa käyttää itse täyttämänsä vesi-ilmapallot. Kun jokaisella on riittävä määrä (vähintään viisi kappaletta), merkitään sopiva heittoviiva jolta jokainen vuorollaan saa heittää vesi-ilmapallon kanvaasiin niin, että se räjähtää ja värjää kangasta.

Lopetus

5 min.

- Ihailaan yhdessä luomaamme taideteosta.
- Siivotaan jäljet ja keskustellaan siitä, miltä kokoontuminen tuntui.

Mietteet

Tarvikkeet:

- Valkoisia t-paitoja kaikille
- Kangastusseja (mustat käyvät, esim. ”pesulatussi”)
- Valmiiksi pikkulapuille kirjoitettuja mietelauseita (10-20) jotka helposti lähestyttäviä, ymmärrettäviä ja mahdollisimman ajankohtaisia nuoren elämässä. Voi käyttää suosittuja sanontoja, lausahduksia esimerkiksi aforismikirjasta tai vaikka itse keksittyjä mietelauseita
- Kaiuttimet ja tietokone tai radio taustamusiikin soittamista varten. Taustamusiikki on hyvä valmistella huolellisesti jotta se on rauhallista ja samaan aikaan nuorille mieluista kuultavaa.

Aloitus

5 min.

- Keskustellaan ja muistellaan, onko joku joskus saanut energiaa tai motivaatiota esimerkiksi laulun sanoista tai inspiroivista tekstinpätkeistä eli aforismeista, mietelauseista
 - Millaisissa tilanteissa haet motivaatiota sanoituksista tai muista teksteistä?
 - Millaiset kappaleet ovat sinusta voimauttavia?

Voimauttava rentoutus

10 min

- Jokainen ottaa mukavan asennon jossa voi rauhoittua ja hengittää vapaasti. Ei olla toisissa kiinni tai nojailla kehenkään, vaan ollaan omissa oloissamme hetki vain itsemme kanssa. Laitetaan silmät kiinni. Ohjaaja laittaa taustamusiikkia soimaan ja lukee rauhalliseen tahtiin aina yhden mietelauseen, jokaisen jälkeen pidetään pieni mietintätauko. Jokaisen mietelauseen jälkeen mieti hiljaa sitä, koskettaako kyseinen teksti *omaa elämääsi*. Kolahtaako? Jää varjelemaan niitä tunteita, joita sisälläsi herää tekstin myötä.
- Taustamusiikki voi hyvin soida loppuun asti taustalla. Kun siirrytään toiminnalliseen osuuteen, on hyvä vaihtaa hieman energisempää musiikkia soimaan. Ohjaajan tulee kuitenkin varmistaa, että kaikille sopii musiikin soittaminen.
- Lopetetaan rentoutus rauhallisesti. Halutessaan nuoret voivat kertoa, miltä harjoite tuntui ja mitä tunteita heräsi.

Toiminnallinen osuus

40 min.

- Levitetään tilaan paperilaput, joilla mietelauseet jotka rentoutuksessa luettiin. Jokainen valitsee niistä sen, joka omalla kohdalla kolahti.
- Kun kaikki valinneet itselleen lapun, jaetaan valitut t-paidat ja kangastussit. Jokainen saa käyttää omaa luovuuttaan ja kirjoittaa teksti saamaansa paitaan. Jokainen saa paidan omaksi. Nuoret voivat myös muokata mietelauseita tai keksiä omansa.

Lopetus

5 min.

- Siivous
- Millaista oli? Mitä palautetta, toivomuksia?

Raamatun opit nykypäivään / Runot eloon

Valmistelut:

- Tarkoituksena on tutustuttaa nuoria Raamattuun. Osalle Raamattu voi olla uusikin asia, ja monelle esimerkiksi rippikoulu voi olla tulossa tai juuri käytyä. Ohjaajan on hyvä tuoda Raamattu mukaan, jotta nuoret voivat tutustua siihen. *Vakaumuksellinen opetus on vasten joidenkin lastensuojeluyksiköiden sääntöjä. Mikäli Raamatun käyttö ei sovi kohteeseen, käytä nuorille tarkoitettuja runoja.*
- Etsi lauseita, vertauksia ja lyhyitä opetuksia Raamatusta *tai valitsemistasi runoista. Hyviä lähteitä:*

Pää auki! Säkeitä nuorille. 2010. T. Korolainen & R. Tulusto (toim.) Saarijärvi: LK-kirjat.

Raittila, K. 2001. Sanat jotka tahtoisin sanoa. Kirja nuoren juhlaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Raittila, K. 2001. Unelmat jotka tahtoisin jakaa. Kirja ylioppilaalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Kirjoita katkelmat tai runot paperilapuille.
- Ota mukaan myös A3-papereita ja muita askartelutarvikkeita kuten kyniä, saksia ja viivoittimia.
- Kokoontumiskerralle tarvitaan myös rekvisiittaa. Arkipäiväiset asiat sopivat hyvin: esimerkiksi avainnippu, rahakukkaro, kenkä, vesipullo, laukku, kivi, kynttilä... Tavarointa on hyvä olla ainakin yhtä monta kuin osallistuvia nuoria. Tavarat voivat olla mitä vain, mutta olisi hyvä, että niissä olisi yhtymiä valittuihin teksteihin, esimerkiksi kynttilä voisi viitata Raamatun (Matt. 5:15) vertaukseen kynttilästä vakan alla.

Aloitust ja keskustelua

10 min.

- Istutaan kaikki mukavasti alas
- Ohjaaja kyselee nuorilta kuulumisia. Kaikki saavat kertoa kuulumisensa vuorotellen. Keskustelun edetessä ohjaaja johdattelee keskustelua, ja kysyy positiivisten kuulumisten lisäksi, mitkä asiat viime aikoina ovat olleet huonoja tai ärsyttäviä. Ohjaaja kirjoittaa vaivihkaa ylös nuorten ajatuksia positiivisista ja negatiivisista asioista. asiat voivat olla seuraavan kaltaisia: Koripallo on ollut kivaa, koulussa on tylsää, sää on ollut huono/hyvä...
- Kun keskustelussa ovat kaikki päässeet ääneen ja hyviä ja huonoja teemoja on kerätty tarpeeksi, voidaan keskustelu lopettaa. Nuoret jaetaan ryhmiin niin, että yhdessä ryhmässä on mieluusti 3-4 henkilöä. Mikäli nuoret osaavat jakautua ryhmiin itse niin, että kukaan ei jää ulkopuoliseksi, voivat he toimia niin.

Toiminnallinen osuus

30 min.

- Ohjaaja jakaa rekvisiitan ja tekstikatkelmat ympäri tilaa.
- Mikäli käytät Raamattua, on sitä hyvä esitellä hieman ennen tehtävän alkamista, jotta kaikki tietävät, mistä on kyse.
- Nuorille luetaan alkukeskustelusta kerätyt teemat, ja kukin ryhmä saa valita yhden tai useamman. Nuoret saavat tehtäväkseen yhdistää teeman, rekvisiitan (yhden tai useamman esineen) ja tekstikatkelman. Tehtävänä on luoda teemasta, rekvisiitasta ja katkelmasta esitys. Esitys voi olla sarjakuva, piirros, näytelmä, nukketeatteriesitys... Juuri sellainen, kun nuoret itse haluavat. Esityksen tarkoitus on käsitellä teemaa yhdistämällä Raa

- mattua nykypäivään / *tuoda runo eloon ja yhdistää se omaan elämään*. Nuoret saavat myös itse tehdä rekvisiittaa askartelutarvikkeita apunaan käyttäen.

Tuotosten esittely

10 min

- Ryhmät saavat esitellä tuotoksensa yleisölle. Kehutaan jokaisen esitystä ja nostetaan siitä hienoja oivalluksia ja hyviä puolia esille.

Lopetus

10 min

- Keskustellaan siitä, miltä tekeminen tuntui ja saivatko nuoret siitä jotain itselleen.
- Siivotaan ja lopetetaan kokoontuminen

VANU

I. Ryhmän sisältö ja säännöt

Tervetuloa

Mikä on Vanu? Vanussa tutustutaan itseemme ja toisiimme. Teemme mukavia asioita yhdessä. Vanu voi auttaa sinua ja meitä ryhmänä kasvamaan vahvemmiksi – kukaan ei kuitenkaan pysty takaamaan lopputulosta, sillä se on yksin Sinusta kiinni. Jos haluat kasvaa vahvemmaksi nuoreksi, sinä onnistut!

Kaikkien meidän tulee sitoutua toisten kunnioitukseen. Mikään tässä ryhmässä jaettu ei saa kulkeutua ryhmän ulkopuolelle, eikä kenestäkään saa tehdä pilkkaa. Jokainen on myös vastuussa siitä, mitä haluaa itsestään jakaa. Jos jonkun asian ääneen sanominen tuntuu pahalta, älä sano sitä. Voit jättää vastaamatta kysymykseen, ja se on hyväksyttävää. Voit myös vaihtoehtoisesti keksiä toisen vastauksen, jonka pystyt sanomaan kaikille.

Vanu-ryhmään kuulumisen ehto on yhteisten sääntöjen hyväksyminen ja niihin sitoutuminen. Jos ryhmässä ilmenee epäasiallista käytöstä kuten muiden pilkkaamista, epäasiallista kielenkäyttöä, ryhmän toiminnan tahallista häiritsemistä tai muuta sääntöjen rikkomista, epäasiallisesti käyttäytyvä henkilö joutuu poistumaan ryhmästä joko yhdeltä kokoontumiskerralta tai harkinnan mukaan koko ryhmästä.

RYHMÄN SÄÄNNÖT

2. Kunnioitan itseäni ja muita käytökselläni ja sanoillani
3. Käyttäydyn asiallisesti
4. Sitoudun salassapitoon – en kerro kenenkään henkilökohtaisista asioista ulkopuolisille

Allekirjoituksellani sitoudun noudattamaan sääntöjä

Aika ja Paikka:

Rauhallinen

Kaunis

Tyylikäs

Urheilullinen

Huippu-korjaaja

Älykäs

Pohdiskelija

Hauska

Komea

Vitsikäs

Avuliaas

Persoonallinen

Hyvä juttukaveri

Palautelomake VANU-ryhmään osallistuneille

1. Millaisia odotuksia sinulla oli VANU-ryhmälle? *Miksi?*
2. Oliko kokoontumiskertoja mielestäsi tarpeeksi, liian paljon vai liian vähän?
3. Ryhmä kokoontui torstaisin klo 18:30. Oliko päivä ja vuorokaudenaika mielestäsi hyvä vai huono?
4. Oliko ilmapiiri ryhmässä mielestäsi avoin ja turvallinen? *Miksi/Miksi ei?*
5. Vahvistiko VANU ryhmähenkeä?
6. Onnistuiko ohjaaja ohjaamaan ryhmää ja ottamaan kaikki huomioon? *Miksi/Miksi ei?*

7. Mistä asioista pidit eniten VANU-ryhmässä? *Esimerkiksi: harjoitteet, yhdessä oleminen, uusien asioiden kokeilu, joku muu?*

8. Mitä VANU-ryhmästä mielestäsi puuttui? Oliko jotakin sellaisia asioita, joista et pitänyt?

9. Oliko VANU-ryhmä sinulle tarpeellinen? *Opitko uusia asioita, saitko positiivisia kokemuksia?*

10. Toivoisitko VANU-ryhmän jatkuvan? *Miksi/Miksi ei?*

11. Vastasiko VANU-ryhmä odotuksiasi? *Miksi/Miksi ei? (Katso mitä vastasit kysymykseen 1)*

Hei Sinä, **VA**hva **NU**ori: suuri kiitos siitä että olit mukana ryhmässä ja annoit siitä palautetta! 😊

1.

Palautelomake VANU-ryhmään osallistuneille

1. Millaisia odotuksia sinulla oli VANU-ryhmälle? Miksi?

HYVIÄ

2. Oliko kokoontumiskertoja mielestäsi tarpeeksi, liian paljon vai liian vähän?

TARPEEKSI

3. Ryhmä kokoontui torstaisin klo 18:30. Oliko päivä ja vuorokaudenaika mielestäsi hyvä vai huono?

HYVÄ

4. Oliko ilmapiiri ryhmässä mielestäsi avoin ja turvallinen? Miksi/Miksi ei?

OLI

5. Vahvistiko VANU ryhmähenkeä?

VOISSA KÄIN
MÄÄRTÄIN

6. Onnistuiko ohjaaja ohjaamaan ryhmää ja ottamaan kaikki huomioon? Miksi/Miksi ei?

ONNISTUJ

①

7. Mistä asioista pidit eniten VANU-ryhmässä? Esimerkiksi: harjoitteet, yhdessä oleminen, uusien asioiden kokeilu, joku muu?

PIIRTÄMISOSTO

8. Mitä VANU-ryhmästä mielestäsi puuttui? Oliko jotakin sellaisia asioita, joista et pitänyt?

EI EI MITÄÄ

9. Oliko VANU-ryhmä sinulle tarpeellinen? Opiteko uusia asioita, saitteko positiivisia kokemuksia?

OPIU

10. Toivoisitko VANU-ryhmän jatkuvan? Miksi/Miksi ei?

EIKÄ

11. Vastasiko VANU-ryhmä odotuksiasi? Miksi/Miksi ei? (Katso mitä vastasit kysymykseen 1)

JOO

Hei Sinä, VAhva NUori: suuri kiitos siitä että olit mukana ryhmässä ja annoit siitä palautetta! ☺

2.

Palautelomake VANU-ryhmään osallistuneille

1. Millaisia odotuksia sinulla oli VANU-ryhmälle? Miksi?

Ei minkään laisia

2. Oliko kokoontumiskertoja mielestäsi tarpeeksi, liian paljon vai liian vähän?

tarpeeksi

3. Ryhmä kokoontui torstaisin klo 18:30. Oliko päivä ja vuorokaudenaika mielestäsi hyvä vai huono?

hyvä

4. Oliko ilmapiiri ryhmässä mielestäsi avoin ja turvallinen? Miksi/Miksi ei?

Joo. kaikki tunsivat toisensa

5. Vahvistiko VANU ryhmähenkeä?

Emt.

6. Onnistuiko ohjaaja ohjaamaan ryhmää ja ottamaan kaikki huomioon? Miksi/Miksi ei?

Joo.

②

7. Mistä asioista pidit eniten VANU-ryhmässä? *Esimerkiksi: harjoitteet, yhdessä oleminen, uusien asioiden kokeilu, joku muu?*

Yhdessä oleminen

8. Mitä VANU-ryhmästä mielestäsi puuttui? Oliko jotakin sellaisia asioita, joista et pitänyt?

Ei mitään.

9. Oliko VANU-ryhmä sinulle tarpeellinen? *Opiteko uusia asioita, saiko positiivisia kokemuksia?*

Ei ollut

10. Toivoisitko VANU-ryhmän jatkuvan? *Miksi/Miksi ei?*

En. Em.

11. Vastaisiko VANU-ryhmä odotuksiasi? *Miksi/Miksi ei? (Katso mitä vastasit kysymykseen 1)*

Em.

Hei Sinä, VAhva NUori: suuri kiitos siitä että olit mukana ryhmässä ja annoit siitä palautetta! ☺

(3.)

Palautelomake VANU-ryhmään osallistuneille

1. Millaisia odotuksia sinulla oli VANU-ryhmälle? Miksi?

Mietin mitä muut ajattelevat minusta

2. Oliko kokoontumiskertoja mielestäsi tarpeeksi, liian paljon vai liian vähän?

Oli sopiva määrä

3. Ryhmä kokoontui torstaisin klo 18:30. Oliko päivä ja vuorokaudenaika mielestäsi hyvä vai huono?

hyvä

4. Oliko ilmapiiri ryhmässä mielestäsi avoin ja turvallinen? Miksi/Miksi ei?

hyvä

5. Vahvistiko VANU ryhmähenkeä?

ei

6. Onnistuiko ohjaaja ohjaamaan ryhmää ja ottamaan kaikki huomioon? Miksi/Miksi ei?

kyllä

③

7. Mistä asioista pidit eniten VANU-ryhmässä? *Esimerkiksi: harjoitteet, yhdessä oleminen, uusien asioiden kokeilu, joku muu?*

Vesi, ilma pallot ja hauskuus

8. Mitä VANU-ryhmästä mielestäsi puuttui? Oliko jotakin sellaisia asioita, joista et pitänyt?

ei

9. Oliko VANU-ryhmä sinulle tarpeellinen? *Opitko uusia asioita, saitko positiivisia kokemuksia?*

En osaa sanoa

10. Toivoisitko VANU-ryhmän jatkuvan? *Miksi/Miksi ei?*

Se olisi kivaa

11. Vastasiko VANU-ryhmä odotuksiasi? *Miksi/Miksi ei? (Katso mitä vastasit kysymykseen 1)*

kun jännitys meni ohi oli mukavaa

Hei Sinä, VAhva NUori: suuri kiitos siitä että olit mukana ryhmässä ja annoit siitä palautetta! 😊

(4)

Palautelomake VANU-ryhmään osallistuneille

1. Millaisia odotuksia sinulla oli VANU-ryhmälle? Miksi?

en osannut odottaa mitään

o

2. Oliko kokoontumiskertoja mielestäsi tarpeeksi, liian paljon vai liian vähän?

SOPIVASTI VOISI OLLA LISÄÄ

o

3. Ryhmä kokoontui torstaisin klo 18:30. Oliko päivä ja vuorokaudenaika mielestäsi hyvä vai huono?

hyvä aika

o

4. Oliko ilmapiiri ryhmässä mielestäsi avoin ja turvallinen? Miksi/Miksi ei?

muuten hyvä mutta kaikki ei osallistunut

5. Vahvistiko VANU ryhmähenkeä?

totta kai

o

6. Onnistuiko ohjaaja ohjaamaan ryhmää ja ottamaan kaikki huomioon? Miksi/Miksi ei?

todelaki

o

(4)

7. Mistä asioista pidit eniten VANU-ryhmässä? Esimerkiksi: harjoitteet, yhdessä oleminen, uusien asioiden kokeilu, joku muu?

Yhdessä olemisen ja muu oli ok

8. Mitä VANU-ryhmästä mielestäsi puuttui? Oliko jotakin sellaisia asioita, joista et pitänyt?

kukaan ei ollut osallisena

9. Oliko VANU-ryhmä sinulle tarpeellinen? Opiteko uusia asioita, saikko positiivisia kokemuksia?

oli tarpeellinen, heittäminen hukkaa
vesi ilmalla, kyllä saim

10. Toivoisitko VANU-ryhmän jatkuvan? Miksi/Miksi ei?

kyllä se oli kivaa, ja ventou

11. Vastasiko VANU-ryhmä odotuksiasi? Miksi/Miksi ei? (Katso mitä vastasit kysymykseen 1)

~~kyllä~~
en nurveästi osannut odottaa mitään
mutta oli kivaa

Hei Sinä, VAhva NUori: suuri kiitos siitä että olit mukana ryhmässä ja annoit siitä palautetta! ☺