

# OMA ELÄMÄ HALTUUN

Itsenäistymistä tukeva opas Starttivalmennuksen asiakkaille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosionomi AMK  
Sosiaalipedagogisen varhais- ja  
nuorisokasvatuksen ja perhetyön polku  
Kevät 2019  
Henni Hämäläinen

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Hämäläinen, Henni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 29 sivua + 10 liitesivua	Valmistumisaika Kevät 2019
Työn nimi <b>Oma elämä haltuun</b> Itsenäistymistä tukeva opas Starttivalmennuksen asiakkaille		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia nuorten itsenäistymistä tukeva opas Starttivalmennuksen asiakkaille. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lahden kaupungin Starttivalmennus. Opinnäytetyön tarkoitus on tukea oppaan avulla nuoren itsenäistymistä, lisätä nuorten tietoutta elämäntaidoista ja -hallinnasta sekä näin edistää sosiaalista vahvistamista ja ehkäistä syrjäytymistä.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi nuorten itsenäistymistä tukeva Oma elämä haltuun – opas. Oppaan sisällön teemat kartoitettiin nuorille tehdyn kyselyn pohjalta, jossa selvitettiin nuorten omia ajatuksia itsenäistymisestä. Kyselyyn osallistuivat Starttivalmennukseen osallistuneet nuoret keväällä 2019. Opas laadittiin saatujen teemojen pohjalta ajankohtaisista lähdemateriaaleista. Myös toimeksiantajan toiveet ja tarpeet huomioitiin oppaan toteutuksessa.</p> <p>Opas toteutettiin sähköiseen muotoon, joka mahdollistaa oppaan käytön ja jakamisen sähköisesti. Oppaan voi myös tarvittaessa tulostaa käyttöön. Oppaan visuaalinen toteutus tehtiin yhteistyössä Mediapajan kanssa, jossa työskentelevä nuori osallistettiin toteuttamaan oppaan visuaalinen ilme.</p> <p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jossa hyödynnettiin laadullisen tutkimuksen työotetta. Tietoperustana opinnäytetyössä toimii nuoren itsenäistyminen ja itsenäistymisen tukeminen sosiaalisen vahvistamisen keinoin sekä Starttivalmennuksen merkityksellisyys nuorten tukemisessa ja ohjaamisessa.</p>		
Asiasanat elämäntaidot, elämänhallinta, itsenäistyminen, nuoret, opas, sosiaalinen vahvistaminen, Starttivalmennus, toiminnallinen opinnäytetyö		

## Abstract

Author(s) Hämäläinen, Henni	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2019
	Number of pages 29 pages + 10 pages of appendices	
Title of publication <b>Mastering your own life</b> A guide of what supports becoming independent for the customers of Starttivalmennus		
Name of Degree Bachelor's of Social Services		
Abstract <p>The objective of the thesis was to create a guide for the customers of Starttivalmennus to support young people's act of becoming independent. The commissioner of the thesis was Starttivalmennus of the town of Lahti. The purpose of the thesis is to support young people's act of becoming independent, to increase awareness of life skills and life management, to encourage social strengthening and to prevent exclusion by the help of the guide.</p> <p>The output of the thesis was the guide to Own Life, which supports the independence of young people. The themes of the guide were surveyed using an inquiry held for young people to find out their own perspectives on independence. The survey was attended by young people who participated in Starttivalmennus in spring 2019. The guide was developed based on the themes received from current source materials. The commissioner's wishes and needs were also taken into account in the implementation of the guide.</p> <p>The guide was implemented in an electronic format which enables the use and distribution of the guide electronically. The guide can also be printed out if necessary. The visual implementation of the guide was done in cooperation with Mediapaja, where the young person working was involved in the visual appearance of the guide.</p> <p>The thesis was a functional thesis that utilized a qualitative research approach. The basis for the thesis is the independence of the young person and his support for independence by means of social strengthening and the importance of Starttivalmennus in supporting and guiding young people.</p>		
Keywords life skills, life management, the independence, the young, guide, social strengthening, Starttivalmennus, functional thesis		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	NUOREN ITSENÄISTYMINEN JA ITSENÄISTYMISEN TUKEMINEN .....	3
2.1	Itsenäistyvä nuori.....	3
2.2	Elämäntaidot ja niiden vahvistaminen .....	5
2.3	Nuorten itsenäistymisen tukeminen sosiaalisen vahvistamisen keinoin .....	6
2.4	Nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen.....	7
3	STARTTIVALMENNUS NUORTEN ITSENÄISTYMISEN TUKENA .....	8
3.1	Starttivalmennus ja sen tavoitteet .....	8
3.2	Starttivalmennusprosessi.....	9
3.3	Starttivalmennus Lahdessa.....	10
3.4	Starttivalmennukseen ohjautuminen ja verkostoyhteistyö .....	10
4	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA.....	12
4.1	Tausta ja toimeksianto .....	12
4.2	Tavoite ja tarkoitus.....	12
4.3	Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohdat .....	13
4.4	Aineiston keruu ja analysointi .....	13
4.5	Tuotoksen arviointisuunnitelma.....	15
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	16
5.1	Toimeksiantajan toiveet .....	16
5.2	Kyselyn toteutus .....	16
5.3	Aineiston analysointiprosessi.....	16
5.4	Tuotoksen toteutus .....	19
6	OPAS ITSENÄISTYMISEN TUEKSI .....	21
6.1	Oppaan sisältö.....	21
6.2	Oppaan muoto ja ulkoasu .....	22
7	POHDINTA .....	24
7.1	Tuotoksen arviointi.....	24
7.2	Prosessin arviointi ja kehittäminen.....	27
7.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	28
	LÄHTEET .....	30
	LIITTEET .....	33

## 1 JOHDANTO

Opetus- ja kulttuuriministeriön, Sosiaali- ja terveysministeriön ja Työ- ja elinkeinoministeriön virkamieskatsauksen (2019) mukaan vuonna 2018 Suomessa oli noin 38 000 20-24-vuotiaasta työn ja koulutuksen ulkopuolella olevaa nuorta, vaikkakin työttömyys on viime vuosina laskenut. Ilman toisen asteen tutkintoa jääneille nuorille kasautuu usein hyvinvointiongelmia, kuten toimeentulon ja mielenterveyden pulmia. Tällöin myös todennäköisyys jäädä työn ja koulutuksen ulkopuolelle on muita suurempi. Nuorisotakuun osana on kehitetty toimenpiteitä ja palveluja, jotka tukevat nuorten työllistettävyyttä sekä lisäävät opiskeluvaihtoehtoja. Etenkin nuorten psykososiaalisen tuen tarpeisiin pyritään vastaamaan entistä nopeammin ja paremmin. Tarve nuorten sosiaalisen vahvistamisen palveluille on olemassa (Pietikäinen 2013).

Starttivalmennus on suunnattu yksilöille, joilla ei ole kykyä selviytyä itsenäisesti arjessa. Tällöin tuen tarpeita voi esiintyä esimerkiksi arjenhallinnan parantamisessa ja tulevaisuuden suunnittelussa. (Hilpinen, Huuromäki & Kiviranta 2012, 13.) Starttivalmennuksen avulla nuori voi vahvistaa arkielämän taitoja ja elämönhallintaa (Oulasvirta-Niiranen 2016b, 7). Starttivalmennuksen tarkoituksena on nuoren omien tulevaisuuden suunnitelmien muodostuminen ja jatkokoulutuksen löytäminen (Hannila-Niemelä, Oulasvirta-Niiranen & Pietikäinen 2016, 41). Muita olennaisia tavoitteita ovat muun muassa arjenhallinnan opettaminen, terveydestä huolehtiminen ja nuoren omien voimavarojen löytäminen (Hannila-Niemelä ym. 2016, 11–12).

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka on osana sosionomiopintoja Lahden ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Lahden kaupungin Starttivalmennus, joka tarjoaa tukea ja ohjausta 15-25 -vuotiaille nuorille kestävien jatkokoulutuksen löytämiseksi (Lahden kaupunki 2019). Opinnäytetyönä tavoitteena on laatia itsenäistymistä tukeva opas Starttivalmennuksen asiakkaille. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea oppaan avulla nuorten itsenäistymistä, lisätä heidän tietouttaan elämönhallintaan ja -taitoihin liittyvistä asioista sekä edistää heidän sosiaalista vahvistamistaan ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä.

Oppaan sisällön teemoja kartoitetaan kyselyn avulla, jossa selvitetään Starttivalmennuksen asiakkaina olevilta nuorilta heidän ajatuksiaan itsenäistymisestä. Kerätty aineisto analysoidaan laadullisen tutkimuksen työotteella, minkä jälkeen opas laaditaan itsenäistymisen teemoihin liittyvien ajankohtaisten ja luotettavien lähdemateriaalien pohjalta. Oppaan sisällön laatimisessa huomioitiin myös toimeksiantajan tarpeet ja toiveet. Oppaan sisällön rakentamisen tukena on myös hyödynnetty opinnäytetyön tietoperustaa, joka koostuu nuorten itsenäistymiseen, itsenäistymisen tukemiseen ja sosiaaliseen vahvistamiseen

liittyvistä aihealueista. Oppaan visuaalinen toteutus tehdään yhteistyössä Mediapajan kanssa, jossa työskentelevä nuori osallistetaan tuottamaan oppaan visuaalinen ilme. Valmiista tuotoksesta pyydetään palautetta toimeksiantajalta ja Starttivalmennuksen asiakaina olevilta nuorilta arviointikyselyn muodossa.

## 2 NUOREN ITSENÄISTYMINEN JA ITSENÄISTYMISEN TUKEMINEN

### 2.1 Itsenäistyvä nuori

Nuoruuteen kuuluu unelmointia tulevaisuudesta sekä ikävöintiä lapsuuden taakse jäämisestä. Nuoruudessa voi tulla uudelleen käsiteltäväksi lapsuuden tapahtumia, unelmia, onnistumisia ja epäonnistumisia. Tässä vaiheessa näitä asioita on mahdollisuus kohdata, selvittää ja korjata, sillä nuori on kehittyneempi ja henkisesti kypsempi. Nuoruudessa opitaan esimerkiksi itsenäistä älyllistä ajattelua, syy-seuraussuhteiden havaitsemista ja ristiriitojen ratkaisemista. Tähän prosessiin nuori tarvitsee aikuisen tukea ja tietoa. Aikuinen voi tukea nuorta esimerkiksi keskustelemalla hänen kanssaan. Nuoruudessa usein kaveriesuhteiden merkitys korostuu ja itsenäistymisvaiheessa nuori turvautuu usein kavereiensa apuun. (Erkko & Hannukkala 2018, 48.)

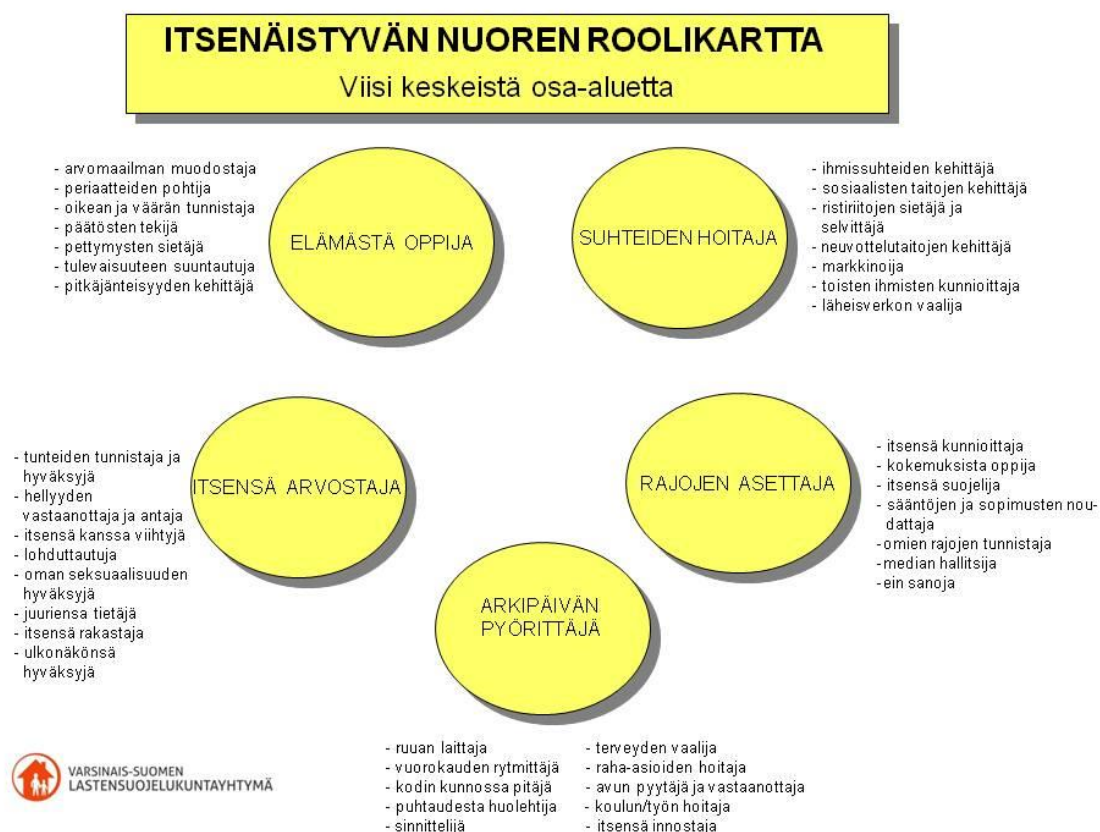
Nuoruuden oleellinen määränpää on itsenäistyminen. Itsenäistymisen saavuttamiseksi nuoren on selvitettävä ja käytävä läpi erilaisia kehitystehtäviä ja vanhempien merkitys nuoren elämässä muuttuu. Nuori kohtaa vanhemmat kypsemällä tasolla. (Erkko & Hannukkala 2018, 48.) Jotta nuoren henkinen irrottautuminen pääsee alkamaan, etäisyyden ottaminen lapsuuden kodista ja pois muuttaminen ovat tarpeellisia askeleita kohti itsenäistymistä. Nuori ottaa vastuuta elämästään ja opettelee elämään omillaan. Opiskelijaelämän aloittaminen voi toimia hyvänä ponnistuslautana itsenäistymiselle. Keskeisiä tavoitteita nuoren elämässä ovat ammatin hankkiminen, toimeentulon saaminen ja itsenäinen asuminen. Ajankohtaiselta nuoresta saattaa alkaa tuntua myös kumppanin löytäminen ja perheen perustaminen. Itsenäistyvä nuori tarvitsee hyvän tukiverkoston ja kannustusta läheisiltä, että hän kykenee pärjäämään omillaan. (Cacciatore 2009, 114–116.)

Sinkkosen (2010, 63, 85) mukaan jokaisen nuoren itsenäistymisprosessi sujuu yksilöllisesti. Itsenäistymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi perhetausta, suhde vanhempiin, aivojen kehitys ja eettiset arvot. Kun lapsuuden kiintymyssuhde on ollut turvallinen, itsenäistyminen sujuu helpommin ja vaivattomammin kuin turvattomasti kiintyneen itsenäistyminen. Ranta (2016) toteaa, että valtaosa nuorista itsenäistyy kuitenkin ilman isompia haasteita.

Rannan (2016) mukaan monille nuorille itsenäistyminen tuo mukanaan iloa ja vapautta, ja vastuu oman elämän valinnoista tuntuu hyvältä. Toisille nuorille elämänmuutokset sen sijaan ovat vaikeita. Vaikeudet saattavat liittyä esimerkiksi yksinäisyyteen tai taloudellisiin ongelmiin. Pahimmillaan vaikeudet voivat johtaa syrjäytymiseen. Syrjäytyminen on saattanut alkaa, kun nuori on jäänyt koulutuksen tai työelämän ulkopuolelle tai hänelle on muodostunut päihdeongelma.

## Itsenäistyvän nuoren roolikartta itsenäistymisen tukena

Nuorten itsenäistymisen tueksi on luotu itsenäistyvän nuoren roolikartta (kuva 1) (Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013). Itsenäistyvän nuoren roolikarttaa voidaan hyödyntää, kun tarkoituksena on käsitellä elämönhallintaan liittyviä pulmia. Roolikartta muodostuu viidestä pääroolista, joita kutsutaan myös motivaatirooleiksi. Motivaatiroolit jakaantuvat ensin tavoiteroleihin, ja siitä edelleen tekorooleihin. Roolikartan motivaatiroolit ovat Elämästä oppija, Itsensä arvostaja, Arkipäivän pyörittäjä, Rajojen asettaja ja Suhteiden hoitaja. Motivaatiroolit kuvaavat motiiveja, joiden perusteella nuoren itsenäistyminen etenee. Tavoiteroolien avulla voidaan taas kuvata niitä tavoitteita, joihin itsenäistymisessä pyritään. Esimerkiksi Elämästä oppijan tavoiterooli voi olla Oikean ja väärän tunnustaja, joka taas tekoroolina kuvattuna voisi tarkoittaa sitä, että nuori perehtyy oman ympäristönsä ja yhteiskunnan sääntöihin noudattaen niitä. (Ylitalo 2011, 33–35, 38.)



Kuva 1. Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä 2013.

Ranta (2016) on kirjoittanut nuorten itsenäistymisen roolikarttaan perustuen vinkkejä, jotka auttavat nuoruuden haasteissa ja elämönhallinnassa, kun itsenäistyminen on ajankoh-taista. Rannan (2016) mukaan näiden vinkkien avulla nuori voi pohtia omia valmiuksia



itsenäiseen elämään, harjoittaa vahvuuksien tunnistamista elämän eri osa-alueilla sekä huomata mahdollisia kehityskohteita. Nuoruudessa nuoren oma arvomaailma kehittyy, kun nuori alkaa tekemään tärkeitä elämäänsä liittyviä päätöksiä. Nuoren on tärkeä pohtia päätöksiä sekä sitä, mikä on oikein tai väärin. Joskus tehty valinta voi johtaa epäonnistumiseen ja pettymyksen tunteeseen. Kokemusten kautta nuori harjaantuu tunnistamaan omia rajoja ja heikkouksia sekä kehittyy ja oppii suojelemaan itseään. Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen on myös tärkeää. Kohdatut ristiriidat kehittävät keskustelutaitoja ja ihmissuhteiden kautta on mahdollisuus avartaa omaa näkemystä itsestä ja muusta maailmasta. Uusien kokemuksen myötä nuori kehittää omaa persoonallisuuttaan. Perhe, ystävät, harrastukset, opiskeluympäristö sekä työyhteisöt tarjoavat ryhmiä, joihin nuori voi olla osallinen. Nämä ympäristöt tarjoavat nuorelle mahdollisuuden toteuttaa itseään sekä tarkastella omaa toimintaa vuorovaikutuksessa muihin.

Nuoruudessa tapahtuviin elämänmuutoksiin liittyvät myös raha- ja talousasiat. Omaan kotiin muuttoa nuoren kannattaa valmistella hyvin. Talouden hallintaa helpottaa usein tulojen ja menojen seuraaminen ja nuoren on hyvä varautua yllättäviin kuluihin. Ammatinvalinta on myös iso valinnanpaikka nuoren elämässä. Nuoruudessa työ ja toimeentulo lisäävät hyvinvointia, itseluottamusta ja minäpystyvyyden tunnetta. Itsenäistymistä ja elämönhallintaa mitataan kykyä hankkia oma toimeentulo, joka yleensä koostuu tässä elämänvaiheessa epäsäännöllisistä ja epävakaisista tuloista. Tilannetta saattavat vaikeuttaa työelämän epävarmuus ja yhteiskunnan taloustilanne. Myös opiskelu- tai työpaikan saaminen voi olla haastavaa. Haasteita voivat aiheuttaa myös määräaikaiset ja osa-aikaiset työsuhteet sekä nuorisotyöttömyys. Taloudellisten asioiden lisäksi nuoren on tärkeä huolehtia henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista sekä pohtia toiveita ja odotuksia elämältä. Jos nuorella vastuunottaminen jostain elämän osa-alueesta ei suju, ongelmaan kannattaa hakea ulkopuolista apua. (Ranta 2016.)

## 2.2 Elämäntaidot ja niiden vahvistaminen

Elämäntaidot ovat elämän varrella kehittyviä taitoja, jotka auttavat kohtaamaan uusia tilanteita, luomaan sosiaalisia suhteita ja myönteistä käsitystä itsestä. Elämäntaitoja ovat esimerkiksi hyvä itsetunto ja vuorovaikutustaidot. (Sirviö-Hyttinen, Jattu & Lahtinen 2013, 2.) Elämäntaitoihin kuuluvat myös tunnetaidot, kyky itsenäiseen ajatteluun, kyky asettaa tavoitteita ja sitoutua niihin sekä sinnikkyys sekä resilienssi eli psyykinen palautumiskyky. (Lasten ja nuorten säätiö 2018.)

Elämäntaidot ovat olennaisia jatkuvasti kehittyvässä ja muuttuvassa maailmassa. Nämä taidot auttavat nuorta selviytymään arjen haasteista ja yllättävistä tilanteista. Nykypäivänä opiskelu- ja työelämä korostavat jatkuvaa uuden oppimista sekä hyviä

vuorovaikutustaitoja. Nuoren ei ole helppoa selviytyä muiden kanssa, jos hän ei ensin pärjää itsensä kanssa. Heikkoihin elämäntaitoihin on yhteydessä alentunut toimintakyky ja passiivinen elämänsäsenne. Nuorella voi olla heikko itsetuntemus, itseluottamus voi puuttua kokonaan ja sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa ahdistusta. Omien asioiden hoitaminen voi olla ylitsepääsemättömän vaikeaa. Elämäntaitojen heikkous voi olla niin syrjäytymisen syy kuin avun saamisen este. (Lasten ja nuorten säätiö 2018.)

Collianderin (2017) mukaan nuoren on tärkeää opetella erilaisia elämäntaitoja, kuten kehittää itsetuntemusta ja itsetuntoa sekä harjaannuttaa sosiaalisia taitoja. Näin nuori pystyy toiminaan yhteistyössä muiden kanssa ja näkee heissä hyvää. Kun elämäntaidot ovat hallussa, nuori osaa arvostaa niin itseään kuin muitakin sekä erilaisuutta. Näitä taitoja voi harjoitella esimerkiksi kotona, kouluissa ja harrastuksissa. Tarkoituksena oppimisen myötä on myönteisen ilmapiirin jakaminen ja vahvistaminen sekä itsetunnon opettelu ja omien vahvuuksien löytyminen. Elämäntaitojen harjoittelu on myös huomioitu nykypäivänä opetussuunnitelmassa, joten sitä pystytään toteuttamaan osana muita oppiaineita. (Meriläinen-Aho 2017.) Kun nuori löytää omia vahvuuksiaan ja hänellä kehittyy itseluottamusta omiin kykyihin ja tulevaisuuden mahdollisuuksiin, ovat ne tärkeitä oivalluksia nuoren elämässä. Itsestä oppimisen myötä nuori voi suunnata voimavaransa omien kykyjensä mukaisesti, ja näin edetä kohti unelmiaan. (Lasten ja nuorten säätiö 2018.)

### 2.3 Nuorten itsenäistymisen tukeminen sosiaalisen vahvistamisen keinoin

Nuorisolain mukaan sosiaalinen vahvistaminen määritellään elämänhallintaa edistäviksi ja syrjäytymistä ehkäiseviksi toiminnoiksi. Sosiaalinen vahvistaminen on elämänhallinnan, hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemista, jota toteutetaan moniammatillisesti. Sen painopiste on ennaltaehkäisevässä työssä, ja sen tavoitteena on nuorten aktiivinen kansalaisuus ja kiinnittyminen yhteiskunnalliseen toimintaan. (Kuure 2015, 8.)

Nuorisolain (1285/2016) 2. pykälän mukaisesti sen tavoitteena on edistää nuorten osallisuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia yhteiskunnassa, tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä ja yhteisöllisyyttä, edistää yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja oikeuksien toteutumista sekä turvata nuoren harrastuksia ja toimintaa ja kehittää kasvu- ja elinoloja. Nuorisolaki määrittää sosiaalisen vahvistaminen tarkoittavan nuorille suunnattuja palveluita ja elämäntaitojen vahvistamista sekä syrjäytymisen ehkäisemistä. Sosiaalinen vahvistaminen tarkoittaa kokonaisvaltaista tukemista, jonka tavoitteena on yksilön hyvinvoinnin edistäminen.

Sosiaalisen vahvistamisen käsitettä on alettu käyttää syrjäytymisen käsitteen tilalla etenkin uudistetun nuorisolain (2006) myötä. Sosiaalista vahvistamista pidetään vähemmän

leimaavampana kuin syrjäytymisen käsite. Sosiaalinen vahvistaminen on olennaista eritoten niiden nuorten kohdalla, joilla on haasteita elämännhallinnassaan. Sosiaalisessa vahvistamisessa on kyse prosessista, jossa parannetaan vaiheittain nuorten elämäntilannetta ja arjenhallintaa. (Pietikäinen 2013.) Sosiaalinen vahvistaminen kohdistuu useimmiten syrjäytymisvaarassa oleviin ja erityistä tukea tarvitseviin nuoriin (Danska-Honkala & Poteri 2011, 128).

Mehtosen (2011, 19) mukaan sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan arjessa erilaisia ehkäiseviä työmuotoja, kuten varhaista puuttumista, korjaavia toimia ja nivelvaiheiden tiedostamista. Sosiaalinen vahvistaminen tukee elämäntaitoja- ja hallintaa kokonaisvaltaisesti sekä sillä lisätään yksilön ja yhteisön hyvinvointia ammatillisen ohjauksen keinoin. Sosiaalinen vahvistumisen tavoitteena on yksilöllinen ja voimavaroja lisäävä kokemus. Sosiaalinen vahvistaminen vaikuttaa yksilön sekä yhteisön hyvinvointiin. Hyvinvoiva yksilö jaksaa olla aktiivinen yhteisön jäsen ja yhteisö pystyy lisäämään myös yksilön hyvinvointia (Lundbom & Herranen 2011, 6).

## 2.4 Nuorten syrjäytymisen ehkäiseminen

Salmen, Mäkelän, Perälän & Kestilän (2012, 1) mukaan yhteiskuntamme rakenteilla varmistetaan lasten ja nuorten kasvuille suotuisat mahdollisuudet, joissa kuntien järjestämällä päivähoido-, koulutus- ja terveyspalveluilla on valtava merkitys. Kun yhteiskunnassa panostetaan lapsien ja nuorten kasvuolosuhteisiin, sijoitetaan heidän tulevaisuuden hyvinvointiin. Siksi on tärkeää tukea myös niitä lapsia ja nuoria, joiden kasvua uhkaavat erilaiset riskitekijät. Varoja ei ole kannattavaa säästää edes vaikeina taloudellisina aikoina, esimerkiksi kouluista, sillä on osoitettu, että se tukee nuorten kasvua. Palvelut lisäävät myös perheiden pärjäävyyttä sekä vähentävät nuorten syrjäytymisen riskejä.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisemistä on tärkeä toteuttaa eri tasoilla, kuten yksilön ja perheen tukemisella, ja yhteiskunnasta tulisi purkaa syrjäytymistä lisäävät rakenteet ja luoda nuorille uusia osallistavia rakenteita. Syrjäytymisen ehkäisemisessä on tärkeää huomioida sosiaalisten ongelmien ylisukupolvinen periytyminen, kuten lapsuuden elinolojen vaikutus aikuisuudessa. Myös päätöksentekijät ovat olleet kiinnostuneita nuorten syrjäytymisen ehkäisystä ja hyvinvointierojen kaventamisesta. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2018.) Tästä esimerkkinä on nuorisotakuu, joka koskee jokaista alle 25 -vuotiasta nuorta ja alle 30 -vuotiasta vastavalmistunutta. Nuorisotakuun mukaan heille tulee tarjota työ-, työkokeilu-, opiskelu, työpaja- tai kuntoutuspaikka viimeistään kolmen kuukauden kuluessa työttömäksi ilmoittautumisesta. Nuorisotakuun tarkoituksena edistää työllisyyttä ja lisätä nuorten ammattitaitoa sekä tukea nuorten itsenäistä elämää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

### 3 STARTTIVALMENNUS NUORTEN ITSENÄISTYMISEN TUKENA

#### 3.1 Starttivalmennus ja sen tavoitteet

Starttivalmennus on tavoitteellista toimintaa, jossa nuorta tuetaan kokonaisvaltaisesti. Sen avulla nuori vahvistaa arkielämän taitoja ja elämänhallintaa. Starttivalmennuksessa työskentely on yksilöllistä ja sosiaalisia suhteita tukevaa ryhmävalmennusta. Starttivalmennuksen alussa jokainen nuori saa oman työntekijän, jonka kanssa lähtee selvittämään tuen tarpeita ja tulevaisuuden suunnitelmia. (Oulasvirta-Niiranen 2016b, 7.) Starttivalmennuksen tarkoituksena on nuoren tulevaisuudensuunnitelmien jäsentyminen ja kestävien jatkopolkujen löytäminen. Valmennuksessa nuori harjaantuu erilaisissa arjentaidoissa sekä oppii asioita itsestään, kuten kuka hän on, missä hän on hyvä, mitkä asiat häntä kiinnostavat ja missä asioissa hänen tulisi kehittyä. (Hannila-Niemelä, Oulasvirta-Niiranen & Pietikäinen 2016, 12, 41.)

Starttivalmennus on suunnattu yksilöille, joilla ei ole kykyä selviytyä itsenäisesti arjessa ja jotka tarvitsevat tukea elämäntilanteessaan. Tuen tarpeita voi esiintyä esimerkiksi arjenhallinnan parantamisessa ja tulevaisuuden suunnittelussa. Kokonaisvaltaisesti tuetun valmennusjakson jälkeen tavoitteena on, että valmennukseen osallistuneilla olisi valmius kiinnittyä säännölliseen toimintaan esimerkiksi koulutukseen tai työelämään. (Hilpinen, Huuonen & Kiviranta 2012,13.)

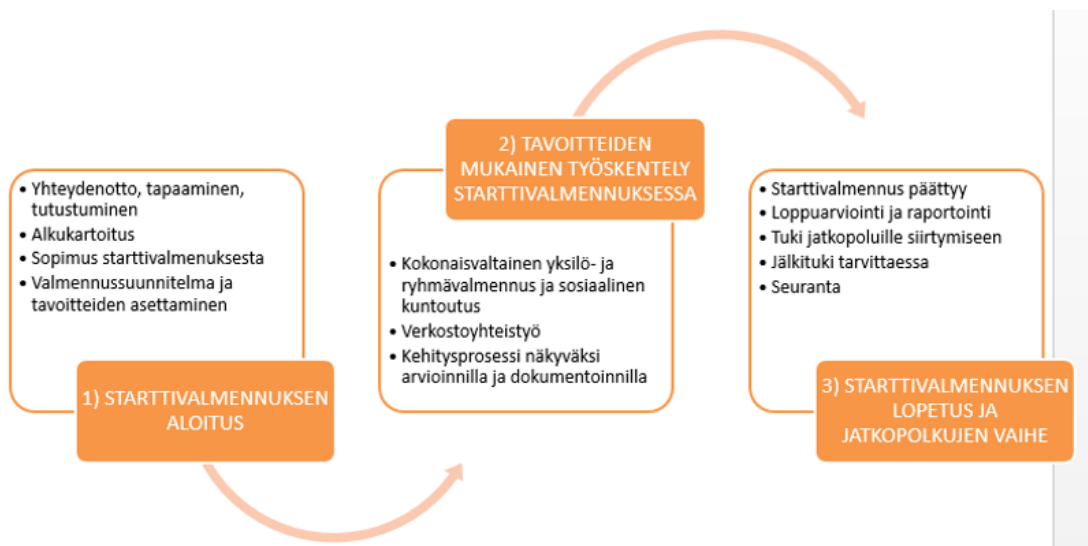
Starttivalmennuksen olennaisia tavoitteita ovat muun muassa arjenhallinnan opetteleminen, terveydestä huolehtiminen ja voimavarojen kartuttaminen. Starttivalmennus tarjoaa tietoa nuorelle tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyen sekä toiminnallisesti, esimerkiksi ruuan valmistusta harjoitellen. (Hannila-Niemelä ym. 2016, 11-12.) Starttivalmennukseen osallistuvilla henkilöillä on usein haasteita monilla elämän osa-alueilla, ja heidän sosiaaliset verkostot ovat useasti puutteellisia. Näiltä henkilöiltä saattaa puuttua säännöllinen päivärytmi ja arjenhallinta, ja heillä saattaa olla erilaisia mielenterveysongelmia, oppimisvaikeuksia tai taloudellisia ongelmia. Osalla heistä voi olla myös rikostaustaa. Starttivalmennukseen osallistuvien nuorten koulutus ei vastaa työmarkkinoiden kysyntää ja tarpeita, tai he eivät ole suorittaneet peruskoulun jälkeistä tutkintoa. Palvelun piiriin koitetaan tavoittaa kotiinsa eristäytyneet ja syrjäytyneet nuoret. Starttivalmennusta tehdään yhteistyössä monialaisen verkoston kanssa. (Hilpinen ym. 2012, 14.)

Starttivalmennukseen osallistuvat nuoret ovat saattaneet kokea pettymyksiä aiemmin järjestetyissä palveluissa, ja nuoren oma käsitys palveluntarpeesta voi olla hyvin epäselvä. Joissain tilanteissa läheiset tai viranomaiset saattavat olla huolestuneempia nuoren tilanteesta kuin nuori itse. Tällöin nuoren on tärkeää löytää oma motivaatio ja tunnistaa

muutoksen tarve. (Hannila-Niemelä ym. 2016, 11-12.) Starttivalmennukseen ei voi osallistua, jos nuorella on akuutti päihde- tai mielenterveysongelma eikä valmennuksella voi korvata muita tarvittavia kuntoutuksen tai terveydenhoidon palveluja. Starttivalmennus voidaan keskeyttää pysyvästi tai tilapäisesti, jos nuori tarvitsee muita palveluja oman hyvinvoinnin turvaamiseksi. (Hilpinen ym. 2012, 14.)

### 3.2 Starttivalmennusprosessi

Starttivalmennusprosessi muodostuu kolmesta vaiheesta: alkuvaiheesta, työskentelyvaiheesta sekä arvioinnin, seurannan ja jatkopolkujen tuen vaiheesta (kuva 2) (Hilpinen ym. 2012, 21; Hannila-Niemelä ym. 2016, 8). Prosessin eri vaiheissa painottuvat erilaiset tavoitteet, joiden saavuttamiseksi valmentaja työskentelee yhdessä nuoren kanssa. Jokaisessa vaiheessa on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää huomioida nuoren kokonaisvaltainen tilanne, kohdata nuori läsnäolevasti, luoda luottamisellinen suhde nuoreen sekä tukea nuorta monialaisen yhteistyöverkoston avulla. (Hannila-Niemelä ym. 2016, 8.)



Kuva 2. Starttivalmennusmalli (Oulasvirta-Niiranen 2016a)

Tärkeitä aihealueita, joita starttivalmennuksessa käsitellään, ovat muun muassa säännöllisen päivärytmin löytäminen, osallisuuden lisääminen, tukiverkostojen ja jatkopolkujen muodostaminen ja terveydestä huolehtiminen sekä voimavarojen, vaikutusmahdollisuuksien ja muutoksen tarpeen tunnistaminen. Valmennussuunnitelmassa määritellään nuoren yksilölliset tavoitteet ja kirjataan asiat käytännön tasolla, jotta nuori voi alkaa toteuttamaan niitä. Suunnitelman toteuttamiselle luodaan myös aikataulu. Valmennuksen edetessä nuoren konkreettisia tekoja verrataan asetettuihin tavoitteisiin, resursseihin ja riskitekijöihin. Suunnitelmaa päivitetään yhdessä nuoren kanssa arviointikeskustelujen yhteydessä, ja siihen kirjataan sovitun toiminnan toteutuminen ja tulokset. (Hilpinen ym. 2012, 16, 22.)

### 3.3 Starttivalmennus Lahdessa

Starttivalmennus on kohdennettu 15-25 -vuotiaille lahtelaisille nuorille. Starttivalmennuksessa nuoret harjoittelevat starttivalmentajien ohjauksessa esimerkiksi arkielämän taitoja, virastoissa asiointia sekä perehtyvät erilaisiin työpaikkoihin, työtehtäviin ja koulutuksiin. Starttivalmentajilta nuoret saavat tukea ja ohjausta myös koulutuksien ja työpaikkojen etsiessä ja niihin hakeutumisessa. Starttivalmennuksen aloittaminen tapahtuu non-stop-periaatteella, joten sen aloittaminen onnistuu heti, kun ryhmässä on tilaa. Jakson pituus suunnitellaan yksilöllisesti ja se voi olla muutamasta päivästä useisiin kuukausiin. Starttivalmennusjakson alussa, starttivalmentaja tekee nuoren kanssa suunnitelman, johon kirjataan yksilöllisiä tavoitteita. (Lahden kaupunki 2019.)

Starttivalmennus on osana Lahden kaupungin Nuorisopalveluiden Nuorten tukipalveluita. Lahdessa Starttivalmennusta toteutetaan ennaltaehkäisevänä ja korjaavana työmuotona, jolla pyritään ehkäisemään nuorten syrjäytymistä. Starttivalmennus antaa nuorille tukea ja ohjausta jatkokoulujen löytymistä varten. Yleensä nuorten jaksot Starttivalmennuksessa kestävät noin puolesta vuodesta kymmeneen kuukautta. Jakson aikana pyritään kartoittamaan nuoren omia voimavaroja sekä luomaan motivaatiota tulevaisuutta ajatellen. Tällä tavoin nuorelle pyritään luomaan ajatus, että kotona oleminen ei ole mahdollisuus vaan omaa tulevaisuutta on tärkeää alkaa pohtimaan ja suunnittelemaan. Starttivalmennuksen avulla pyritään myös saamaan nuoren päivään säännöllistä tekemistä ja arkirytmää. Nuori saattaa olla esimerkiksi koulusta sairaslomalla, jolloin valmennus toimii sen ajan päivärhythmin ylläpitäjänä. Päivittäin valmennuksessa opetellaan myös sosiaalisia taitoja ja arjenhallintaa starttivalmentajien ja muiden nuorten kanssa. (Koskimaa & Katajamäki, 2019.)

### 3.4 Starttivalmennukseen ohjautuminen ja verkostoyhteistyö

Starttivalmennukseen osallistujat ohjautuvat valmennukseen eri reittejä pitkin. Etsivä nuorisotyön myötä valmennukseen ovat löytäneet myös nuoret, joille ei muutoin löydy sopivaa palvelua palvelujärjestelmästä tai jotka eivät ole muutoin ohjautuneet palvelujen piiriin. Starttivalmennuksen piiriin ohjaututaan sosiaalitoimen, terveydenhuollon, kuntoutuspalveluja tarjoavien yksiköiden, Työ- ja elinkeinotoimistojen eli TE-toimistojen ja muiden työllisyyspalvelujen, oppilaitosten, asumispalveluiden nuorten kanssa työskentelevien kolmannen sektorin toimijoiden ja vanhempien yhteydenoton kautta. (Hilpinen ym. 2012, 18.) Yhteistyötahoja ovat myös työpajatoiminta, mielenterveys- ja päihdepalvelut, Kansaneläkelaitos eli Kela sekä talous- ja velkaneuvonta. (Hannila-Niemelä ym. 2016, 45).

Lahden Starttivalmennukseen useimmiten yhteyttä ottavat nuorten vanhemmat, jotka ovat huolestuneita oman nuorensa tilanteesta. Paikallisella tasolla nuoria ohjautuu

Starttivalmennukseen myös esimerkiksi etsivä nuorisotyöstä, Ohjaamosta, psykososiaalisen tuen yksiköstä Dominosta, sosiaalityön piiristä, kuntouttavasta työtoiminnasta, Koulutuskeskus Salpauksesta ja Lahden alueen peruskouluista. (Koskimaa & Katajamäki 2019.)

## 4 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA

### 4.1 Tausta ja toimeksianto

Opinnäytetyön aihe syntyi henkilökohtaisesta mielenkiinnosta ja halusta tehdä nuorille suunnattu opas, joka tukee nuorten hyvinvointia, ja herättää heissä ajatuksia oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Tärkeää myös oli, että opas jäisi työelämän hyödynnettäväksi myös opinnäytetyöprosessin jälkeen.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi joulukuussa 2018, jolloin otin yhteyttä toimeksiantajaan. Oppaan aihealueeksi muodostui toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta itsenäistyvän nuoren tukeminen, joka on monin eri tavoin ajankohtainen asia Starttivalmennuksessa oleville nuorille. Kerroin toimeksiantajalle toiveeni nuorten näkökulman huomioidemisesta oppaan sisällön suunnitteluvaiheessa. Päädyimme toimeksiantajan kanssa siihen, että nuorten mielipiteitä kysytään kyselylomakkeen avulla.

Kun ohjaava opettaja oli hyväksyttänyt opinnäytetyön aiheen, alkoi suunnitelman työstäminen. Suunnitelmaa työstäessä loin prosessille aikataulun. Aikataulusta muodostui tiivis, joten oli tärkeää, että prosessi eteni suunnitellusti eteenpäin. Suunnitelman työstämisen ohessa tein myös kyselylomakkeen. Selvitin kyselylomakkeeseen liittyen tutkimuslupa-anomuksen tarpeellisuutta nuorisotoimen johtajalta. Haettu tutkimuslupa (liite 1) myönnettiin helmikuussa 2019.

Oppaan visuaaliseen toteutukseen liittyen otin yhteyttä Lahden kaupungin nuorten työllistymispalveluja tarjoavaan Mediapajaan, ja sovin heidän kanssaan yhteistyöstä. Yhteistyön tekemiseen sain vinkin toimeksiantajaltani, joka oli aiemminkin tehnyt Mediapajan kanssa yhteistyötä.

### 4.2 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyöni tavoitteena oli laatia itsenäistymistä tukeva opas Starttivalmennuksen asiakkaille. Opas tarjoaa nuorelle tietoa esimerkiksi itsenäistymiseen liittyvistä asioista, kuten hyvinvoinnista ja terveydestä, ja elämäntaidoista ja -hallinnasta. Opas oli tärkeää toteuttaa myös niin, että se toimii työvälineenä nuorten itsenäisessä ja ryhmätyöskentelyssä, ja mahdollisesti puheeksioton välineenä nuoren ja starttivalmentajan välillä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea oppaan avulla nuorten itsenäistymistä, lisätä heidän tietouttaan elämäntaidoista ja -hallinnan keinoista, ja edistää heidän sosiaalista vahvistamistaan ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Opinnäytetyön ajatuksena myös oli, että



oppaan avulla nuori voi herätellä omia ajatuksiaan oman hyvinvoinnin tukemiseksi ja edistämiseksi.

### 4.3 Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka tehtiin laadullisen tutkimuksen työtella. Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisella menetelmällä kerättyä aineistoa voidaan käyttää lähteenä, eikä sitä ole välttämätöntä analysoida. Kun kerätty aineistoa halutaan käyttää tutkimustietona, aineiston analysointi on hyvä tehdä. Tällöin analysointikeinona voidaan käyttää tyypittelyä tai teemoittelua. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.)

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvailemaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään jotain tiettyä toimintaa, tai annetaan teoreettinen tulkinta ilmiölle. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että kyselyyn vastaajat tietävät tutkittavasta ilmiöstä, tai heillä on siitä oma kohtaista kokemusta. Tutkimusraportissa tulee raportoida, miten tiedonantajat ovat valittu, ja miten he soveltuvat vastaajiksi. Valinnan ja sopivuuden arviointi jätetään loppu viimein lukijalle, joka itse muodostaa perustelujen perusteella kuvan tutkimuksen tieteellisyydestä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kaksi prosessia silloin, kun varsinainen tuotos eli produkti on myös tekstiä. Tuotoksen tekstin täytyy olla kohderyhmää koskettavaa ja kirjoitus-tyylin sisällön kannalta asianmukaista. Tuotoksen tekstit suunnitellaan kohderyhmää palveleviksi huomioiden esimerkiksi ikä, asema ja aihealueen tuntemus sekä tuotoksen käyttötarkoitus. Tärkeää on myös huomioida tuotoksen muoto, koko, tyyli ja ilmaisutapa. Lisäksi opinnäytetyöraportissa kuvaillaan ja arvioidaan tuotoksen prosessin erivaiheita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–52, 129.)

### 4.4 Aineiston keruu ja analysointi

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan aineistoa laadulliseen tutkimukseen useimmiten kerätään haastattelun, kyselyn, havainnoinnin avulla. Myös erilaisista dokumenteista voidaan koota tietoa. Näitä menetelmiä voidaan hyödyntää eri tavoilla, riippuen tutkimusongelmasta ja -resursseista. Kyselyn ja haastattelun avulla voidaan selvittää, mitä ihminen ajattelee, tai miten hän toimii. Eskolan (1975) mukaan kysely on menettelytapa, jossa vastaajat täyttävät itse kyselylomakkeen valvotussa ryhmätilanteessa tai kotonaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineiston kerääminen, tuotosta varten, tapahtui kyselyn avulla. Koska toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta tuli ilmi, että Starttivalmennuksessa nuoret harjaantuvat itsenäistymiseen liittyviä arjentaiteja ja -hallintaa, oletettiin, että kyselyyn

vastaavilla nuorilla oli omia kokemuksia ja tietoa itsenäistymisestä. Yksilö- tai ryhmähaastattelu ei muodostunut aineistonkeruumenetelmäksi, koska kohderyhmä muodostui eri ikäisistä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevista nuorista, joilla oli yksilöllisiä haasteita. Tällöin itsenäistymiseen liittyvät asiat voivat olla kohderyhmän nuorilla hyvin arkoja käsiteltäväksi ryhmätilanteissa, tai vieraan haastattelijan kanssa, johon ei ole kerennyt muodostua luottamuksellista suhdetta.

### **Kohderyhmä**

Koska opas on suunnattu lähtökohtaisesti Starttivalmennuksen asiakkaille, myös kysely teetettiin Starttivalmennuksen asiakkaina oleville nuorille, joille itsenäistyminen on monella eri tavalla ajankohtainen asia. Kyselyyn vastaamalla nuoret saivat oman äänensä kuuluviin, ja opas saatiin vastaamaan kohderyhmän tarpeita.

### **Kyselylomakkeen suunnittelu ja toteutus**

Laadin kyselyn kysymykset itsenäistymiseen liittyvän teorian tiedon pohjalta. Robsonin (1994), Borgin ja Gallin (1989) ja Foddyn (1995) mukaan kyselylomakkeen tulee olla selkeä ja ymmärrettävä. Kysymysten tulee olla mahdollisimman lyhyitä, erityisiä, ja kysymyksissä on tärkeä kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan. Kysymykset eivät saa myöskään olla johdattelevia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 202–203.)

Kysely suunniteltiin kontrolloidun kyselyn muotoja hyödyntäen, ja se koostui avoimista kysymyksistä. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin. Koska avoimet kysymykset eivät tarjoa valmiita vaihtoehtoja, oletetaan, että kyselyyn vastaaja tietää aiheesta, ja hänellä on siitä henkilökohtaisia kokemuksia. Avoimet kysymykset antavat myös mahdollisuuden tunnistaa vastaajan motivaatioon liittyviä asioita. (Hirsjärven ym. 2009, 196–198, 201)

Ennen varsinaisen kyselyn teettämistä kohderyhmällä, kysyin toimeksiantajan arvioita kyselylomakkeen sisällöstä ja sen toimivuudesta. Toimeksiantaja oli kyselylomakkeeseen tyytyväinen, ja uskoi sen toimivan hyvin kohderyhmän kohdalla. Muokkasin toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta kyselyn toista kysymystä helposti lähestyttävämpään muotoon. Ennen varsinaista kyselyä, kyselylomake testattiin myös kohderyhmää vastaavan ikäisellä nuorella. Nuorelta saadun palautteen perusteella kysely oli pääsääntöisesti selkeä ja helposti ymmärrettävissä. Nuori koki ainoastaan viimeisen kysymyksen hieman hankalana. Saadun palautteen perusteella lisäsin vielä viimeiseen kysymykseen esimerkkejä nuorille suunnatuista palveluista, joita nuoret pystyivät tarvittaessa hyödyntämään kysymykseen vastatessaan.

Kyselylomakkeeseen (liite 2) kysymys- ja vastausalueita muodostui yhteensä neljä kappaletta, ja sen pituus oli kaksi sivua. Kyselyllä selvitettiin itsenäistymiseen ja itsenäiseen elämään liittyviä asioita, itsenäisyyteen liittyviä haasteita, ja itsenäistymistä tukevia palveluja. Kyselyn kysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Mitä asioita nuorten itsenäistymiseen ja itsenäiseen elämään mielestäsi liittyy?
2. Millä tavoin Starttivalmennuksessa pyritään tukemaan nuorten itsenäistymistä?
3. Millaisia haasteita itsenäistymiseen voi liittyä?
4. Millaiset palvelut tukevat nuoria itsenäistymisessä?

### **Kyselyn tavoite**

Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa oppaan teemoja, joiden ympärille lähdin rakentamaan oppaan sisältöä. Tietoa haluttiin kerätä itsenäistymisestä ja itsenäiseen elämästä, ja itsenäistymistä tukevista palveluista. Ajatuksena oli, että kyselylomakkeeseen vastaaminen alentaisi nuorten kynnystä tuoda omia henkilökohtaisia ajatuksia ja kokemuksia avoimesti ja rehellisesti esille.

### **4.5 Tuotoksen arviointisuunnitelma**

Tuotoksen eli oppaan arvioimisessa oleellista oli arvioida sen sisältöä, ulkoasua ja ajan-kohtaisuutta. Myös oppaan hyödyllisyydestä ja käytettävyydestä, itsenäistymisen tukemisen välineenä, oli tärkeää saada palautetta. Olennaista oli myös kysyä kehitysehdotuksia oppaasta, jotta sitä voidaan tulevaisuudessa mahdollisesti kehittää.

Opinnäytetyön tuotoksen valmistuttua tuotoksesta pyydettiin palautetta toimeksiantajan edustajilta, ja oppaan kohderyhmältä eli Starttivalmennuksen asiakkaina olevilta nuorilta. Lisäksi toimeksiantajalta pyydettiin palautetta oppaasta sisällön laatimisen, ja visuaalisen taittotyön jälkeen.

Arviointia oppaasta pyydettiin palautekyselylomakkeella. Toimeksiantajan edustajille suunniteltiin oma palautekyselylomake, ja nuorille oma lomake. Näin heiltä pystyttiin kysymään palautetta eri näkökulmista.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Toimeksiantajan toiveet

Toimeksiantajan toiveena oli, että opas toteutetaan sähköiseen muotoon, jotta siitä ei synny erillisiä painokustannuksia. Sisällöllisesti toimeksiantaja koki tärkeänä, että oppaassa on peruselämänhallintaa tukevia aiheita, kuten terveellisestä ravitsemuksesta, kodin siivouksesta ja hygieniaan hoitamisesta.

Toimeksiantaja toi myös ilmi, että opas voi olla visuaalisesti yhteneväinen muun Starttivalmennuksen materiaalin kanssa. Tämä ei kuitenkaan ollut kriteerinä, koska tällöin opasta pystyy hyödyntämään myös yleisesti nuorisopalveluissa, jos opasta ei ole suunnattu pelkästään Starttivalmennuksen asiakkaille.

Jokaisessa prosessinvaiheessa toimeksiantajalla oli mahdollisuus kommentoida, ja kertoa toiveitaan ja tarpeitaan oppaaseen liittyen. Toimeksiantajan toiveet ja tarpeet huomioitiin prosessin eri vaiheissa.

### 5.2 Kyselyn toteutus

Kysely toteutettiin sovitusti toimeksiantajan tiloissa helmikuussa 2019. Tilaisuuden alussa kerroin kyselyyn osallistuville Starttivalmennuksen asiakkaina oleville nuorille, kuka olen, mitä opinnäytetyöni käsittelee, ja kyselyn tarkoituksen. Kävimme kyselylomakkeen ja sen kysymykset yhdessä kyselyyn vastaavien nuorten kanssa läpi. Nuorilla oli myös mahdollisuus kysyä mieleen herääviä kysymyksiä, ja keskustella aiheesta.

Olennaista kyselyä teettäessä oli tuoda ilmi, että siihen vastaaminen oli vapaaehtoista ja luottamuksellista, ja vastatessa heillä oli vaikutusmahdollisuus oppaan sisältöön. Kyselyn luotettavuuden kannalta tärkeää myös oli kannustaa nuoria vastaamaan kyselyyn mahdollisimman rehellisesti ja avoimesti. Niin itsenäistyminen kuin elämäntaitoihin liittyvät asiat ovat monelle heistä ajankohtaisia, joten valmiista oppaasta voi olla heille henkilökohtaista hyötyä, jota myös opinnäytetyöprosessilla tavoitellaan. Vastaajilla oli mahdollisuus käyttää vastaamiseen heidän tarvitsemansa aika.

### 5.3 Aineiston analysointiprosessi

Kerätty aineisto analysoitiin laadullisen tutkimuksen työotteella. Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin teemoittelua. Opinnäytetyön tuotoksen teemat perustuvat kerättyyn aineistoon, joten opinnäytetyö oli aineistolähtöinen. Tällöin aineistosta voi etsiä esimerkiksi yhdistäviä tai erottavia seikkoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tuomen ym. (2009, 93) mukaan teemoittelussa painottuu se, mitä eri aiheista on sanottu. Tällöin on kyse aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä eroavien teemojen mukaisesti. Tällä tavoin on mahdollista vertailla tiettyjen aiheiden ilmenemistä aineistossa. Tarkoituksena on etsiä aineistosta tiettyä aihealuetta kuvaavia seikkoja. Saaranen-Kauppinen ym. (2006) toteaa, että teemojen muodostamisessa voidaan hyödyntää koodausta. Tällöin esimerkiksi taulukoiden avulla voidaan havainnollistaa aineiston keskeisiä seikkoja, joille voidaan pohtia yhdistäviä nimittäjiä eli teemoja. Raportissa voidaan esittää teemojen muodostamisen yhteydessä näytteitä tekstistä eli sitaatteja. Sitaatit havainnollistavat lukijalle kerätyn aineiston aitoutta, joita on käytetty teemojen muodostamiseen. Aineistoa järjestellessä teemojen mukaisesti, kunkin teeman alle kerätään kyselystä ne kohdat, joissa on kyse samasta teemasta.

Aloitin aineistoon perehtymisen lukemalla kyselystä saanut vastauksen huolellisesti läpi ja kirjoitin ne puhtaaksi Word-tiedostoon. Aineistosta oli olennaista etsiä teemoja oppaan sisältöä varten, joten vastaukset kysymysten mukaisesti. Kysymyksistä yksi, kaksi ja kolme poimittiin itsenäistymiseen ja sen tukemiseen sekä haasteisiin liittyviä aihealueita ja kysymyksen neljä avulla vastauksista kartoitettiin tietoa itsenäistymistä tukevia palveluista.

Vastaukset jäseneltiin ensin niin, että samaan aihealueeseen liittyvät vastaukset merkittiin samalla värillä, ja näistä samankaltaisista vastauksista muodostettiin teemoja. (Tuomi ym. 2009, 93). Oheisessa taulukossa (taulukko 1) esimerkkejä kyselyn vastauksista muodostetuista teemoista. Seuraavaksi jäsentelin teemat kahteen oppaan kannalta oleelliseen aihealueeseen: itsenäistymiseen ja itsenäiseen elämään liittyviin aiheisiin ja nuorten itsenäistymistä tukeviin palveluihin (taulukko 2), joiden pohjalta lähdin työstämään oppaan sisällön runkoa.

Taulukko 1. Esimerkkejä kysymysten vastauksista muodostetuista teemoista

Saatuja vastauksia itsenäistymiseen liittyviin kysymyksiin,	Vastausten perusteella muodostetut teemat
<i>Muuttaa vanhempien luolta omaan kotiin/asuntoon.</i> →	Itsenäinen asuminen
<i>Omilleen muuttaminen</i> →	Itsenäinen asuminen
<i>raha-asioitten ja laskujen hoitaminen</i> →	Talous- ja raha-asioden hoitaminen
<i>vastuu itsensä huolehtimisesta</i> →	Elämänhallinta

Taulukko 2. Teemojen jakaantuminen itsenäistymiseen ja itsenäiseen elämään sekä nuorten itsenäistymistä tukeviin palveluihin

<b>Itsenäistymiseen ja itsenäiseen elämään liittyvät asiat</b>	<b>Nuorten itsenäistymistä tukevat palvelut</b>
Hyvinvointi ja terveys	Terveydenhuolto
Elämänhallinta	Mielenterveyspalvelut
Itsenäinen asuminen	Päihdepalvelut
Talous- ja raha-asioiden hoitaminen	Tukihenkilötoiminta
Työelämä	Sosiaalitoimi
Opiskelu ja koulutus	Starttivalmennus
Ihmissuhteet ja tukiverkosto	Työllisyyspalvelut
Päihteidenkäyttö	Nuorisotyö
Mielenterveys	Oppilaitokset

Oppaan aihealueet jakaantuivat lopulta viiteen pääteemaan: hyvinvointiin ja terveyteen, mielen hyvinvointiin, asumiseen ja talouteen, koulutukseen ja työelämään sekä paikallisiin nuorille suunnattuihin palveluihin. Teemojen jäsentelyssä hyödynsin käytettyjä lähdemateriaaleja. Muut kartoitetut teemat jäsentyivät käytetyn lähdemateriaalin pohjalta kunkin pääteeman yhteyteen (taulukko 3). Sisällysluetteloon (liite 5) oppaan teemat nimettiin kuvailevammin.

Taulukko 3. Oppaan teemat

Hyvinvointi ja terveys	Mielen hyvinvointi	Asuminen ja talous	Koulutus ja työelämä	Paikalliset nuorille suunnatut palvelut
Hyvinvointi	Mielen hyvinvointi	Itsenäinen asuminen	Koulutus ja opiskelu	Nuorisotyö
Elämänhallinta	Itsetunto	Talous- ja raha-asiat	Työelämä	Sosiaalitoimi
Ravinto	Mielenterveys	Kodin hoitaminen ja kotitaloustyöt		Terveydenhuolto
Liikunta	Stressinhallinta ja rentoutuminen			Oppilaitokset
Uni ja lepo	Seksuaaliterveys ja seksuaalisuus			Päihde- ja mielenterveyspalvelut
Hygieniä	Päihteiden käyttö			Työllisyyspalvelut
	Ihmissuhteet ja tukiverkosto			Tukihenkilötoiminta

#### 5.4 Tuotoksen toteutus

Oppaan toteuttaminen alkoi, kun sen sisällön teemat oli kartoitettu nuorille tehdyn kyselyn avulla. Oppaan sisällön rakentumisen tukena käytettiin nuorten itsenäistymiseen ja starttivalmennukseen liittyvää kirjallisuutta sekä ajankohtaisia ja luotettavia Internet- sivustoja ja Nuorisolakia. Itse opas laadittiin ajankohtaisten ja luotettavien paikallisten ja kansallisten Internet-sivustojen pohjalta. Käytetyn lähdemateriaalin perusteella oppaaseen lisättiin yhdeksi teemaksi seksuaaliterveys ja seksuaalisuus, joka on olennainen osa mielen hyvinvointia. Myös toimeksiantajan tarpeet ja toiveet huomioitiin oppaan sisällön toteutuksessa koko prosessin ajan.

Oppaan sisällön laatimisen jälkeen otin yhteyttä Mediapajaan visuaaliseen toteutukseen liittyen. Mediapajassa tapasin työvalmentajan sekä siellä työskentelevän nuoren, jonka oli tarkoitus tuottaa oppaan visuaalinen ilme. Esittelin heille oppaan sisällön sekä visuaaliseen toteutukseen liittyvät tarpeet ja toiveet, jonka jälkeen nuori lähti työstämään oppaan kuvitusta ja taittoa yhteistyössä työvalmentajan kanssa.

Seuraava palaverissa visuaaliseen ilmeeseen liittyen pidettiin, kun nuori oli tuottanut oppaan sisällön visuaalisen muotoon. Esitin tarvittavat korjaukset ja lisäykset. Toimenpiteiden jälkeen, sain oppaasta vedoksen sähköisessä muodossa arvioitavaksi. Toimitin oppaan myös toimeksiantajalle luettavaksi, jolloin myös heillä oli mahdollisuus palautteen antamiseen, ennen oppaan viimeistelyvaihetta. Toimitin Mediapajalle vielä korjauksia muutamaa otteeseen sekä esitin toiveita oppaan visuaalisen ilmeen parantamiseksi. Toukokuun alussa sain valmiin oppaan Mediapajalta sähköpostitse, jolloin toimitin sen myös toimeksiantajalle, ja Starttivalmennuksen asiakkaille luettavaksi. Arviointilaisuuden jälkeen, oppaaseen lisättiin yhteystieto ja korjattiin kirjoitusvirhe, ja muokattiin takakansi kokonaisuuteen sopivaksi.



## 6 OPAS ITSENÄISTYMISEN TUEKSI

### 6.1 Oppaan sisältö

Oppaaseen muodostui kyselyn pohjalta viisi pääteemaan, jotka ovat hyvinvointi ja terveys, mielen hyvinvointi, asuminen ja talous, koulutus ja työelämä sekä paikalliset nuorille suunnatut palvelut. Myös muita kyselyn avulla nousseita teemoja käytettiin pääteemojen yhteydessä, kuten mielenterveys, päihteiden käyttö, itsenäinen asuminen ja talouden hoitaminen. Myös toimeksiantajan toiveet huomioitiin oppaan sisällön toteuttamisessa. Toimeksiantajan toiveena oli saada oppaaseen elämänhallinnan tukemiseen liittyviä asioita, kuten terveellinen ravitsemus ja hygienian hoitaminen sekä kodin siivoukseen liittyviä asioita. Käytetyn lähdemateriaalin pohjalta yhdeksi mielen hyvinvoinnin teemaksi muodostui myös seksuaaliterveys ja seksuaalisuus, joka on oleellinen osa mielen hyvinvoinnin kokonaisuutta.

Oppaasta koostui selkeä, monipuolinen ja ajankohtainen 30 -sivuinen tietopaketti itsenäistyvälle nuorelle. Oppaassa on lisäksi muistiinpanosivuja (liite 6), joihin nuori voi tehdä omia muistiinpanoja jokaiseen oppaassa käsiteltyyn aihealueeseen liittyen. Muistiinpanojen tekemisen avuksi nuori voi hyödyntää aihealueeseen liittyviä apukysymyksiä. Muistiinpanoja pystyy tekemään myös sähköisessä muodossa olevaan oppaaseen. Oppaassa on myös hyperlinkkejä jokaisen käsitellyn aiheen yhteydessä, joista nuori voi halutessaan etsiä lisätietoa.

Opas ja sen sisällysluettelo (liite 5) tehtiin selkeäksi sekä niin, että se etenee johdonmukaisesti ja käsiteltyjen teemoja nimet ovat mahdollisimman kuvaavia. Johdanto koostui olennaisesta tiedosta oppaan lähtökohtiin, toteutukseen, tarkoitukseen sekä yhteistyötahoihin liittyen. Oppaan sisällön laatimisessa on hyödynnetty luotettavia ja ajankohtaisia paikallisia ja kansallisia Internet-sivuja.

#### **Hyvinvointi ja terveys**

Oppaan ensimmäisessä teemassa perehdytään hyvinvointiin ja terveyteen, joka sisältää hyvinvointiin ja elämänhallintaan liittyviä asioita. Osiossa perehdytään myös ravinnon, liikunnan sekä unen ja levon merkitykseen. Osio opastaa esimerkiksi, mitä terveelliseen ruokavalioon kuuluu, mitkä ovat nuorten ja nuorten aikuisten liikuntasuositukset sekä, kuinka paljon nuoren tulisi nukkua yössä, että se on riittävää ja hyvinvointia tukevaa. Viimeisenä osiossa käsitellään hygieniasta huolehtimista.

## **Mielen hyvinvointi**

Mielen hyvinvoinnin kokonaisuudessa perehdytään itsetunnon ja mielenterveyden tukemisen sekä siinä käsitellään stressinhallintaa ja sen keinoja. Mielen hyvinvoinnin osio tarjoaa myös vinkkejä itsetunnon kehittämiseen. Osiossa käsitellään myös seksuaaliterveyteen ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita, jolla nuori voi tukea omaa hyvinvointiaan. Osiossa perehdytään päihteiden käytön haittoihin, ja kuinka päihteiden käyttö vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Osiossa sivutaan ihmissuhteiden ja tukiverkon merkitystä sekä niiden tuomia tunteita ja vuorovaikutusta, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin.

## **Asuminen ja talous**

Asumisen ja talouden osiossa pohditaan itsenäiseen asumiseen liittyviä asioita, ja oman talouden suunnittelua ja hallintaa, kuten raha-asoiden, kodin hoitamista ja siivousta. Kohti omaa kotia osio perehdyttää itsenäisen asumisen suunnitteluun ja antaa vinkkejä, mitä kaikkea on hyvä huomioida, kun muuttaa omaan kotiin, tai asuu jo omassa taloudessa. Osiossa kerrotaan myös esimerkkejä taloussuunnitelman tekemiseen, jotta raha-asiat pysyisivät hallinnassa. Oman kodin hoitamisen osiossa tarjotaan myös konkreettisia vinkkejä kodin siivoukseen ja puhtaanapitoon.

## **Koulutus ja työelämä**

Koulutus osiossa käsitellään koulutukseen hakeutumista, itselle sopivan koulutuksen merkityksellisyyttä, ja nuorisotakuun merkityksellisyyttä nuorten työllistymisessä. Osiossa sivutaan myös opintojen rahoittamista opintotuen avulla. Työelämä osiossa käsitellään työnhakuun liittyviä seikkoja ja, mitä kannattaa ottaa selvälle, kun saa työpaikan. Osiossa myös kerrotaan myös toimintaohjeita työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautumiseen, kun opiskelut loppuvat tai töitä ei löydy.

## **Nuorille suunnattuja paikallisia palveluja**

Oppaaseen koottiin myös nuorille suunnattuja paikallisia palveluja, jotka voivat tukea nuorta itsenäistymisprosessissaan. Osiossa on yhteystietoja etsivä nuorisotyöhön, tukipalveluihin, työllisyyspalveluihin, tukihenkilötoimintaan, mielenterveys- ja päihdepalveluihin, sosiaaliohjaukseen ja terveydenhuollon palveluihin.

### **6.2 Oppaan muoto ja ulkoasu**

Oppaan visuaalinen toteutus tehtiin yhteistyössä Mediapajan kanssa, jossa työskentelevä nuori osallistettiin tuottamaan oppaan visuaalinen ilme. Opas on PDF-tiedostomuodossa,

joten sen käyttäminen ja jakaminen onnistuu sähköisesti. Opas on myös mahdollista tu-  
lostaa käyttöön.

Oppaan päivitys onnistuu yhteistyökumppanin Mediapajan toimesta, joka on lupautunut  
päivittämään opasta toimeksiantajalle tarvittaessa. Tällä tavoin oppaan taitto ja kuvitus  
säilyy ennallaan. Päivitys vaatii Starttivalmennuksen työntekijöiltä esimerkiksi hyvinvointi-  
ja terveys-suositusten, ja paikallisten palvelujen muutosten seuraamista. Heidän täytyy  
myös tuottaa ja toimittaa päivitettävä sisältö Mediapajalle, joka tekee tarvittavat muutokset  
oppaaseen.

Oppaan ulkoasun suunnittelussa ja toteutuksessa pyrittiin samantyylliseen visuaaliseen  
ilmeeseen muun Starttivalmennuksen materiaalin kanssa, kuitenkin niin, että opas toimii  
myös yksin omana kokonaisuutena. Tämä takaa sen, että opasta pystyvät tarvittaessa  
hyödyntämään myös muut nuorisopalvelujen alla toimivat yksiköt.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tuotoksen arviointi

Pyysin toimeksiantajalta palautetta oppaan työstämisen eri vaiheissa: oppaan sisällön laatimisen jälkeen, visuaalisen vedoksen jälkeen sekä, kun opas oli viimeistelyä vaille valmis. Jokaisessa vaiheessa toimeksiantajilla oli mahdollisuus kommentoida sekä kertoa toiveitaan ja tarpeitaan oppaaseen liittyen, jotka huomioin oppaan toteutuksessa.

Kun opas oli valmis, pyysin toimeksiantajan edustajilla sekä Starttivalmennukseen osallistuvilla nuorilla arviointia oppaasta palautekyselylomakkeella, joka muodostui neljästä avoimesta kysymyksestä. Toimeksiantajan palautekysely (liite 3) erosi hieman nuorille suunnatun palautekyselyn (liite 4) kanssa. Toimitin valmiin oppaan toimeksiantajalle etukäteen, jotta palautekyselyyn vastaavat pystyivät tutustumaan oppaaseen etukäteen.

#### **Toimeksiantajan arviointi**

Toimeksiantajalle tarkoitettuun palautekyselyyn vastasi kaksi toimeksiantajan edustajaa. Toimeksiantajalta pyydettiin arviointia oppaan sisällöstä, sen toimivuudesta sekä ulkoasusta. Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin myös oppaan hyviä puolia sekä kehittämistarpeita.

#### **Palaute oppaan sisällöstä**

Toimeksiantajan edustajille suunnatun palautekyselyn ensimmäinen kysymys oli, mitä mieltä he olivat oppaan aihealueista.

*Hyviä ja tärkeitä aihealueita*

*Aihealueet on monipuolisia. Asioita käsitelty riittävän laajasti ja vinkkejä lisätiedon hankintaan on saatavilla kunkin aihealueen yhteydessä.*

#### **Palaute oppaan käytettävyydestä**

Toinen kysymys käsitteli oppaan ajankohtaisuutta, käytettävyyttä ja hyödyllisyyttä.

*Erittäin hyvä, sähköinen jako mahdollisuus iso +! Toimii myös jo itsenäistyneiden nuorten kanssa*

*Opasta voimme hyödyntää nuorten kanssa työskenneltäessä erilaisiin arjen- ja elämänhallinnan teemoihin liittyen. Lisäksi opas on kätevä väline nuorelle annettavaksi mukaan. Aiheet ajankohtaisia ja myös pysyvät ajankohtaisina, eli opas ei ns. vanhene.*

### **Palaute oppaan ulkoasusta**

Kolmas kysymys koski oppaan ulkoasua.

*Selkeä, pirteät värit*

*Helposti luettava*

*Oppaan ulkoasu on selkeä ja raikas. Perustekstin lisäksi väliotsikot, kuvat, ja muistiinpano-osiot keventävät lukukokemusta.*

### **Palaute oppaan hyvistä puolista ja kehittämistarpeista**

Viimeinen neljäs kysymys tiedusteli, mistä toimeksiantajan edustajat pitivät oppaassa, ja mitä siinä voisi vielä kehittää.

*Muistiinpano mahdollisuudet tosi hyvä juttu*

*Lähdeviitteet on hyvin esillä, jos haluaa perehtyä lisää*

*Päivitys mahdollisuus?*

*Plussaa siitä, ettei oppaassa mainintaa iästä, sillä itsenäistymisprosessi koskettaa niin eri-ikäisiä nuoria.*

Saadun palautteen perusteella toimeksiantajan edustajat pitivät Oma elämä haltuun -oppaan aihealueita ajankohtaisina, tärkeinä ja monipuolisina. Heidän mukaan oppaassa aihealueita oli käsitelty laajasti sekä palautteesta kävi ilmi, että he pystyvät käyttämään opasta työvälineenä nuorten arjen- ja elämänhallinnan tukemisessa. Positiivista palautetta tuli myös oppaan ajankohtaisuudesta, sähköisestä käyttömahdollisuudesta sekä muistiinpanoille varatuista kohdista. Toimeksiantaja koki oppaan ulkoasun selkeänä ja raikkaana. Pohdintaa aiheutti oppaan päivitys mahdollisuus, josta keskustelimme vielä jälkeen päin toimeksiantajan kanssa, jolloin heille selvisi, että Mediapaja päivittää opasta tarvittaessa.

### **Starttivalmennuksen asiakkaiden arviointi**

Starttivalmennuksen asiakkaille suunnattuun palautekyselyyn vastasi seitsemän Starttivalmennukseen osallistuvaa nuorta. Nuorilta pyydettiin arviointia oppaan sisällöstä ja ulkoasusta sekä, saivatko he jotain uutta tietoa oppaasta itsenäistymiseen liittyen. Viimeisessä kysymyksessä kysyttiin myös nuorten henkilökohtaisia ajatuksia oppaan hyviin puoliin ja kehittämistarpeisiin liittyen.

### **Palaute oppaan sisällöstä**

Nuorille suunnatun palautekyselyn ensimmäinen kysymys oli, mitä mieltä he olivat oppaan aihealueista. Vastaajista kuusi vastasi tähän kysymykseen. Arvioinneissa samankaltaisia vastauksia, joista oleellimmat nostettu tässä esille.

*Kaikki olivat mielestäni erittäin tärkeitä aiheita, ei tule mieleen mitään lisättävää.*

*Kattava ja laaja aihe-alue, josta jokainen saa varmasti jotain apua/ hyötyä*

*Oli kyllä ihan asiallisia ja enimmäkseen tarpeellisia.*

Toinen kysymys selvitti, kokivatko nuoret saaneensa tarpeeksi tietoa itsenäistymiseen liittyvistä asioista. Kysymykseen vastasi kuusi vastaajista. Arvioinneissa samankaltaisia vastauksia, joista oleellimmat nostettu tässä esille.

*Mielestäni kaikista aiheista oli perusteellisesti tietoa.*

*Kyllä.*

*No jotenkin, ehkä en ihan tarpeeksi mutta kuitenkin jotain*

### **Palaute oppaan ulkoasusta**

Kolmas kysymys oli, mitä mieltä nuoret olivat oppaan ulkoasusta. Kysymykseen vastasi seitsemän vastaajista. Arvioinneissa toistui samankaltaisia vastauksia, joista oleellimmat nostettu tässä esille.

*Hyvin selkeä ja luettava*

*Tyylikäs ja ei ole tylsän näköinen.*

*Viihdyttävä selata*

*Ehkä vähän lapsellinen ja vaikea kiinnostua katsomalla, liian pientä tekstiä, jossain osissa.*

### **Palaute oppaan hyvistä puolista ja kehittämistarpeista**

Viimeinen, neljäs kysymys tiedusteli, mistä nuoret pitivät oppaassa, ja mitä siinä voisi vielä kehittää. Viisi vastaajista vastasi tähän kysymykseen.

*Läheisverkostoa, liikuntaa, harrastuksia*

*Tykkäsin erityisen paljon laatikko – osioista (esim. vinkkejä itsetunnon kehittämiseen)*

*Pidin aiheiden kattavuudesta ja tiedon määrästä ja muustakin sisällöstä.*

*Kuinka hyvin mielen hyvinvoinnista kerrottiin. Ja en ole varma.*

*Muuten oli hyvä muuten kun ulkonäöltä.*

Palautekyselyn perusteella monet nuorista pitivät oppaan aihealueita tärkeinä, tarpeellisina ja laajoina. Joku nuorista oli saanut itsenäistymiseen liittyen lisää tietoa, jotkut heistä jonkin verran ja jollekin nuorista monet asiat olivat jo tuttuja. Pääsääntöisesti nuoret kokivat oppaan ulkoasun selkeänä. Joku vastanneista nuorista koki, että oppaan teksti olisi voinut olla jossain kohti suurempaa.

Myös erilaiset aihealueet miellyttivät vastanneita nuoria, kuten esimerkiksi vinkit itsetunnon kehittämiseen sekä mielen hyvinvointiin liittyvät aihealueet. Joku vastanneista nuorista ei pitänyt oppaan ulkoasua miellyttävänä, vaikkakin hän koki, että opas oli muuten hänen mielestään hyvä. Saadut palautteet olivat monipuolisia ja niitä voisi huomioida tulevaisuudessa opasta kehittäessä. Vastanneiden nuorten lukukokemukseen saattoi vaikuttaa se, että opas oli tulostettuna A4 ja A5 -kokoisina.

## 7.2 Prosessin arviointi ja kehittäminen

Opinnäytetyöni tavoitteena oli laatia Oma elämä haluun-opas, joka on tarkoitettu itsenäistymisen tueksi Starttivalmennuksen asiakkaille. Prosessissa oli tärkeää ottaa huomioon nuorten näkökulma sekä toimeksiantajan toiveet ja tarpeet. Lisäksi oleellista oli, että opinnäytetyöprosessista jäisi työelämän käyttöön konkreettinen työväline, jota nuoret ja starttivalmentajat voisivat hyödyntää.

Opinnäytetyön tavoite toteutui ja sain laadittua opinnäytetyön toimeksiantoa vastaavan ja nuorten itsenäistymistä tukevan Oma elämä haltuun-opaan toimeksiantajan käyttöön. Saadun palautteen perusteella oppaasta tuli selkeä, toimiva ja ajankohtainen työväline. Myös oppaan teemojen kartoitukseen kuulunut kysely, jolla haluttiin saada nuorten ääni kuuluviin, onnistui suunnitellusti. Nuoret panostivat kyselyyn vastaamisessa, mikä näkyi vastausten ajankohtaisuudessa ja monipuolisuudessa. Kyselyn vastauksia hyödynnettiin oppaan sisällön laatimisessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea oppaan avulla nuorten itsenäistymistä, lisätä heidän tietoutta elämäntaidoista ja -hallinnan keinoista sekä edistää nuorten sosiaalista vahvistamista sekä ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Tarkoituksen toteutumista on vaikeaa arvioida, koska nuorten itsenäistyminen on monisyinen prosessi. Opas voi kuitenkin toimia yhtenä tukimuotona ja nuorten ajatusten herättelijänä itsenäistymisprosessissa. Olennaista kuitenkin on, että opas otetaan käyttöön Starttivalmennuksen arjessa.

Tärkeää opinnäytetyöprosessissa oli, että sain osallistaa nuoria kyselyn ja visuaalisen toteutuksen osalta. Koska opas on tarkoitettu itsenäistyvien nuorten käyttöön ja on tärkeää, että nuoret kokevat oppaan helposti lähestyttävänä ja sen sisällöltään mielenkiintoisena. Koska oppaan teemat ovat hyvinvointia ja elämänhallintaa ja -taitoja tukevia, oppaasta voivat hyötyä myös muut Starttivalmennuksen ulkopuolella olevat nuoret. Mahdollisesti opasta voitaisiin tulevaisuudessa myös hyödyntää puheeksioton välineenä starttivalmentajan ja nuoren välillä.

Toimeksiantaja oli alusta saakka kiinnostunut lähtemään prosessiin mukaan ja yhteistyö sujui heidän kanssaan hyvin. Myös yhteistyö Mediapajan kanssa sujui hyvin ja suunnitellusti pienistä tietokatkoksista huolimatta. Opinnäytetyöprosessin aikana sain ohjaavalta opettajaltani tarvittaessa tukea tekemiseeni sekä pidin toimeksiantajaan yhteyttä koko prosessin ajan. Opinnäytetyön tekeminen onnistui suunnitellussa aikataulussa. Prosessin etenemissä auttoivat opinnäytetyön suunnitelma, suuntaa-antava aikataulutus sekä säännölliset opinnäytetyön ohjaukset. Haasteellisuutta prosessiin toi, että opinnäytetyö koostui niin monesta elementistä ja aika oli rajallinen.

Olen tyytyväinen opinnäytetyön tuotokseen eli oppaaseen, ja uskon, että siitä on hyötyä nuorille hyvinvoinnin ja elämänhallinnan tukemisessa. Myös toimeksiantaja sai toimivan ja ajankohtaisen työvälineen nuorten kanssa työskentelyyn. Näkemystäni tukee oppaasta saatu positiivinen palaute, niin nuorten kuin toimeksiantajaltakin osalta.

### 7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö tehtiin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, jonka lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Tiedon hankintaa ja tutkimusmenetelmiä sekä arviointi tehtiin eettisesti kestävästi. Käytännön mukaisesti opinnäytetyö suunniteltiin, toteutettiin ja siitä raportoitiin sekä tutkimuksessa syntyneet tietoaineistot tallennettiin asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8.) Opinnäytetyötä myös ohjasi Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohje (Lahden ammattikorkeakoulu 2018).

Lain sosiaalihuollon ammattihenkilöistä (817/2015) mukaan sosiaalihuollon ammattihenkilön toiminnan tulee tukea asiakkaan yhdenvertaisuutta ja osallisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä ja lisätä hyvinvointia, mitä myös opinnäytetyöprosessilla tavoitettiin. Opinnäytetyön toteuttamisessa oleellista oli myös osallistaa nuoria, mikä tapahtui kyselyn ja tuotoksen visuaalisen ilmeen toteutuksen avulla.

Pohdin eettisyyttä myös opinnäytetyöprosessiin kuuluneen kyselyn pohjalta. Oleellista kyselyn teetättämisessä oli, että kysely suunnattiin oikealle kohderyhmälle. Tärkeää kyselylomakkeen suunnittelussa oli se, että kyselyn kysymykset eivät olleet johdattelevia.



Lisäksi kyselyn toimivuutta testattiin ennen kuin se teetettiin kohderyhmällä. Kyselyn vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti ja vastaukset esitettiin niin, että kaikkien vastaajien anonymiteetti säilyi. Tämä kerrottiin myös kyselyyn vastaajille niin suullisesti kuin kirjallisestikin. (Mäkinen 2006, 92–93.)

Kyselyn vastausten perusteella voidaan päätellä, että kysely oli luotettava, sillä vastaajilla oli useasti samankaltaisia vastauksia. Prosessin luotettavuutta tukee myös tarkka selostus sen toteuttamisesta. Myös pätevyyttä arvioidessa voidaan todeta, että se toteutui, koska kysymyksiin saatiin tarkoituksen mukaisia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232.) Tätä edesauttoi varmasti se, että vastaajilla oli mahdollisuus kysyä, jos kyselystä heräsi jotain kysyttävää.

Opas on suunniteltu ja toteutettu kohderyhmän tarpeita ja erilaisia elämäntilanteita ajatellen. Myös toimeksiantajan toiveet olivat erittäin tärkeää huomioida, koska he ovat sosiaalialan ammattilaisia ja tuntevat kohderyhmän tarpeet ja heidän erilaiset elämäntilanteet, jotka voivat olla hyvin haastavia. Siksi koen erittäin merkityksellisenä, että sain suunnitella ja tuottaa työvälineen, jolla itsenäistymistä voidaan tukea.

## LÄHTEET

- Cacciatore, R. 2009. Kapinakirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi. Helsinki: VL-Markkinointi Oy.
- Danska-Honkala, K. & Poteri, M. 2011. Kohdennettu nuorisotyö sosiaalisen vahvistamisen kontekstissa. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu – HUMAK.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hannila-Niemelä, M., Oulasvirta-Niiranen, P. & Pietikäinen R (toim.). 2016. Starttivalmennuksen menetelmiä ja työskentelytapoja. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.
- Hilpinen, K., Huumonen S., Kiviranta, J. & Välimaa, A (toim.). 2012. Startti parempaan elämään – Starttivalmennuksen perusteet. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Koskimaa, P. & Katajamäki, A. 2019. Haastattelu. Starttivalmentajat. Lahden kaupungin nuorisopalvelut. 3.1.2019.
- Kuure, T. 2015. Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä ja palveluina. Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia. Sosiaalisen vahvistamisen määrittely ja asema nuorten hyvinvoinnin palvelujärjestelmässä. Sosiaalisen vahvistamisen käsite nuorisotoimialalla [viitattu 6.2.2019]. Saatavissa: <https://www.tpy.fi/aineistot/julkaisut/verkkojulkaisut/>
- Lahden ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön (AMK) ohje. [viitattu 8.5.2019]. Saatavissa: Lahden ammattikorkeakoulun intranet.
- Lahden kaupunki. 2019. Starttivalmennus [viitattu: 9.4.2019]. Saatavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/nuorisopalvelut/tukea-haastavissa-elamantilanteissa/starttivalmennus>
- Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 718/2015.
- Lasten ja nuorten säätiö. 2018. Elämäntaidot – vahvoilla elämäntaidoilla kohti aikuisuutta [viitattu 18.2.2019]. Saatavissa: <https://www.nuori.fi/tietoa-meista/elamantaidot/>
- Lundbom, P. & Herranen, J. 2011. Sosiaalisen vahvistamisen ajankohtaisuus. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu – HUMAK.
- Mehtonen, T. 2011. Sosiaalisen vahvistamisen osaaminen. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu – HUMAK.

Meriläinen-Aho, T. (toim.). 2017. Ylen aamu-tv: Millaisia elämäntaitoja nuori tarvitsee pärjätäkseen elämässä? Ylen aamu-tv: 26.10.2017.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Nuorisolaki 1285/2016.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö & Työ- ja elinkeinoministeriö. 2019. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaustilanteeseen ja toimenpiteisiin [viitattu 12.4.2019]. Saatavissa: <https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin/51231944-1fc0-ef0b-fc7a-afc6c975b010/Koulutuksen+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Nuorisotakuu auttaa eteenpäin [viitattu: 6.2.2019]. Saatavissa: <https://nuorisotakuu.fi/tietoa-nuorisotakuusta>

Osaamiskeskus Koordinaatti 2019. Hyvinvointi ja terveys [viitattu: 15.4.2019]. Saatavissa: <https://www.nuortanelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys>

Oulasvirta-Niiranen, P. 2016a. Starttivalmennuksella arki järjestykseen ja uutta suuntaa elämään. Valtakunnallinen työpajayhdistys [viitattu 3.5.2019]. Saatavissa: [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahU-KEwiY5dSvnP\\_hAhVR1qYKHR48D4cQFjAAegQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.tpy.fi%2Fsite%2Fassets%2Ffiles%2F5037%2Fpirjo\\_oulasvirta-niiranen\\_starttivalmennus.pdf&usq=AOvVaw1GMbsBb1CMjaZlnN\\_or8hH](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahU-KEwiY5dSvnP_hAhVR1qYKHR48D4cQFjAAegQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.tpy.fi%2Fsite%2Fassets%2Ffiles%2F5037%2Fpirjo_oulasvirta-niiranen_starttivalmennus.pdf&usq=AOvVaw1GMbsBb1CMjaZlnN_or8hH)

Oulasvirta-Niiranen, P. 2016b. Startti parempaan elämään – työkaluja starttivalmennuksen kehittämiseen ja juurruttamiseen. Valtakunnallinen työpajayhdistys [viitattu 3.5.2019]. Saatavissa: [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiSrf\\_Xnv\\_hAhXJIYsKHTmIAWgQFjA-DeqQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.tpy.fi%2Fsite%2Fassets%2Ffiles%2F4555%2Fstartti\\_parempaan\\_elamaan\\_koulutus\\_oulu\\_020216\\_dia-kooste.pdf&usq=AOvVaw1DPDQP7HvzVS4hM1EQh9Fd](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiSrf_Xnv_hAhXJIYsKHTmIAWgQFjA-DeqQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.tpy.fi%2Fsite%2Fassets%2Ffiles%2F4555%2Fstartti_parempaan_elamaan_koulutus_oulu_020216_dia-kooste.pdf&usq=AOvVaw1DPDQP7HvzVS4hM1EQh9Fd)

Pietikäinen, R. 2013. Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistä [viitattu. 22.2.2019]. Saatavissa: <http://www.koordinaatti.fi/fi/puheenvuoro/701/nuorten-sosiaalisen-vahvistamisen-kehitt%C3%A4mist%C3%A4.html>

Ranta, M. 2016. Itsenäistyminen [viitattu 15.3.2019]. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tie-topiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 8.5.2019]. Saatavissa: [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [viitattu 8.4.2019]. Saatavissa: [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_4.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html)

Salmi, M., Mäkelä, J., Perälä, M-L. & Kestilä L. 2012. Lapsi kasvaa kunnassa – miten kunta voi tukea lasten hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskejä [viitattu 6.2.2019]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90826/URN\\_ISBN\\_978-952-245-690-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90826/URN_ISBN_978-952-245-690-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sirviö-Hyttinen, U., Jattu, S. & Lahtinen, A-M. 2013. Nuorten elämäntaitojen vahvistaminen [viitattu 2.4.2019]. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/153346\\_Lahtinen\\_Lasten\\_ ja\\_nuorten\\_saation\\_tyopaja\\_.pdf](http://www.oph.fi/download/153346_Lahtinen_Lasten_ ja_nuorten_saation_tyopaja_.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy [viitattu 22.3.2019]. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaitymisen/nuorten-syrjaitymisen-ehkaisy](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaitymisen/nuorten-syrjaitymisen-ehkaisy)

Tuomi, J. & Saravesi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi [viitattu 14.4.2019]. Saatavissa: Ellibs e-kirjapalvelu.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 13.2.2019]. Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Varsinais-Suomen Lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Itsenäistyvän nuoren roolikartta [viitattu: 10.4.2019]. Saatavissa: <http://www.vslk.fi/index.php?id=21>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Ylitalo, P (toim.). 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

## LIITTEET

## Liite 1. Tutkimuslupa



Lahden kaupunki  
Sivistyksen palvelualue, Nuorisopalvelut  
Nuorisotoimenjohtaja

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

12.02.2019/1 §

<b>Asianumero</b>	D/443/13.00.00.00/2019
<b>Päätöslaji</b>	Tutkimuslupa
<b>Otsikko</b>	<b>Tutkimusluvan myöntäminen/Opas nuorten itsenäistymisen tueksi</b>
<b>Päätösperustelut</b>	Opiskelija Henna Hämäläinen on hakenut tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön tavoitteena on laatia opas nuorten itsenäistymisen tueksi. Oppaan laatimista varten kysytään Starttivalmennuksessa olevilta nuorilta heidän omia tuen ja palveluiden tarpeitaan sekä kokemuksia huomioiden ikä, sukupuoli ja aiempi koulutus sekä mahdollisia jatkosuunnitelmia Starttivalmennuksen jälkeen.
<b>Päätös</b>	Päätin myöntää luvan em. tutkimuksen suorittamiseen.
<b>Lisätietojen antaja</b>	Nuorisotoimenjohtaja Jouni Kivilahti, puh. 050 518 4492
<b>Toimivallan peruste</b>	Lahden kaupungin sivistyksen palvelualueen toimintasäntö 7 §
<b>Nähtävänäoloaika</b>	13.02.2019
<b>Nähtävänäolopaikka</b>	Lahden kaupungin yleinen tietoverkko <a href="http://www.lahti.fi">www.lahti.fi</a>
<b>Muutoksenhaku</b>	Oikaisuvaatimus
<b>Saaja</b>	Henna Hämäläinen
<b>Tiedoksi</b>	
<b>Asiakirjat</b>	
<b>Liitteet</b>	tutkimuslupahakemus
<b>Allekirjoitus</b>	Jouni Kivilahti Nuorisotoimenjohtaja

2 (2)

**OIKAISUVAATIMUSOHJEET****Liitetään viranhaltijan päätökseen****Lahden kaupunki**Viranomainen:  
Nuorisotoimenjohtaja**Kunnallisasiat**Päivämäärä:  
12.02.2019Pykälä:  
1**Oikaisuvaatimusoikeus**

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen.

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.

**Muutoksenhakukielto**

Oikaisuvaatimusta ei saa tehdä päätöksistä, jotka koskevat virka- tai työehtosopimuksen tulkintaa tai soveltamista (KvesL 26 §).

**Oikaisuvaatimusviranomainen**

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään ja sen yhteystiedot:

**Toimielin:** Sivistyslautakunta  
**Postiosoite:** PL 202, 15101 LAHTI  
**Käyntiosoite:** Harjukatu 31  
**Puh.:** (03) 814 11  
**Faksi:**  
**Sähköpostiosoite:** kirjaamo@lahti.fi  
**Aukioloaika:** 8-15

**Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen**

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista ennen viraston aukioloajan päättymistä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, sähköistä tiedoksiantoa käytettäessä kolmantena päivänä viestin lähettamisestä ja muussa tapauksessa seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettamisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana. Oikaisuvaatimusaika taloudellisin ja tuotannollisin perustein tehdystä irtisanomisesta koskevasta päätöksestä alkaa kuluu vasta irtisanomisajan päättymisestä.

**Pöytäkirjan nähtäväksi asettaminen**

Pvm: 13.02.2019

**Kuntalain 95 §:n 1 momentin mukainen erityistiedoksianto asianosaiselle**

Asianosainen: Henna Hämäläinen

 Annettu tiedoksi sähköisesti, pvm: 13.2.2019 Lähetetty tiedoksi kirjeellä, joka on annettu postin kuljettavaksi, pvm: (kuntalaki 95 §) Tiedoksiantaja: Luovutettu asianosaiselle  
Paikka ja pvm: Muulla tavoin, miten\_\_\_\_\_  
Vastaanottajan allekirjoitus**Oikaisuvaatimuksen sisältö**

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen sekä sen tekijä ja yhteystiedot.

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle oikaisuvaatimusajan kuluessa ennen sen viimeisen päivän virka-ajan päättymistä riippumatta tavasta, jolla se toimitetaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen toimittaa ensimmäisenä sen jälkeisenä arkipäivänä.

Omalla vastuulla oikaisuvaatimuksen voi lähettää postitse tai lähetin välityksellä. Postiin oikaisuvaatimus on jätettävä niin ajoissa, että se ehtii perille oikaisuvaatimusajan viimeisenä päivänä ennen viraston aukioloajan päättymistä.



**Lahden kaupunki**  
Sivistyksen palvelualue, Nuorisopalvelut  
Nuorisotoimenjohtaja

**VIRANHALTIJAPÄÄTÖS**

14.02.2019/2 §

<b>Asianumero</b>	D/443/13.00.00.00/2019
<b>Päätöslaji</b>	Tutkimuslupa
<b>Otsikko</b>	<b>Korjaus nuorisotoimenjohtajan päätökseen § 1/12.2.2019/Tutkimusluvan myöntäminen/Opas nuorten itsenäistymisen tueksi</b>
<b>Päätösperustelut</b>	Nuorisotoimenjohtaja myönsi päätöksellään § 1/12.2.2019 tutkimusluvan opiskelija Henna Hämäläiselle. Tutkimusluvan hakija oli Henni Hämäläinen, joten päätös korjataan kuulumaan seuraavasti: Opiskelija Henni Hämäläinen on hakenut tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön tavoitteena on laatia opas nuorten itsenäistymisen tueksi. Oppaan laatimista varten kysytään Starttivalmennuksessa olevilta nuorilta heidän omia tuen ja palveluiden tarpeitaan sekä kokemuksia huomioiden ikä, sukupuoli ja aiempi koulutus sekä mahdollisia jatkosuunnitelmia Starttivalmennuksen jälkeen.
<b>Päätös</b>	Päätin myöntää luvan em. tutkimuksen suorittamiseen.
<b>Lisätietojen antaja</b>	Nuorisotoimenjohtaja Jouni Kivilahti, puh. 050 518 4492
<b>Toimivallan peruste</b>	Lahden kaupungin sivistyksen palvelualueen toimintasääntö 7 §
<b>Nähtävänäoloaika</b>	15.02.2019
<b>Nähtävänäolopaikka</b>	Lahden kaupungin yleinen tietoverkko <a href="http://www.lahti.fi">www.lahti.fi</a>
<b>Muutoksenhaku</b>	Oikaisuvaatimus
<b>Saaja</b>	Henni Hämäläinen
<b>Tiedoksi</b>	
<b>Asiakirjat</b>	
<b>Liitteet</b>	
<b>Allekirjoitus</b>	Jouni Kivilahti Nuorisotoimenjohtaja

2 (2)

**OIKAISUVAATIMUSOHJEET**

Liitetään viranhaltijan päätökseen

**Lahden kaupunki**  
Viranomainen:  
Nuorisotoimenjohtaja

Kunnallisasiat  
Päivämäärä:  
14.02.2019

Pykälä:  
2

**Oikaisuvaatimusoikeus**

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen.

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.

**Muutoksenhakukielto**

Oikaisuvaatimusta ei saa tehdä päätöksistä, jotka koskevat virka- tai työehtosopimuksen tulkintaa tai soveltamista (KvesL 26 §).

**Oikaisuvaatimusviranomainen**

Viranomainen, jolle oikaisuvaatimus tehdään ja sen yhteystiedot:

**Toimielin:** Sivistyslautakunta  
**Postiosoite:** PL 202, 15101 LAHTI  
**Käyntiosoite:** Harjukatu 31  
**Puh.:** (03) 814 11  
**Faksi:**  
**Sähköpostiosoite:** kirjaamo@lahti.fi  
**Aukioloaika:** 8-15

**Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen**

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista ennen viraston aukioloajan päättymistä. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, sähköistä tiedoksiantoa käytettäessä kolmantena päivänä viestin lähettämisestä ja muussa tapauksessa seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettamisestä, saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksiantitodistukseen merkittynä aikana. Oikaisuvaatimusaika taloudellisin ja tuotannollisin perustein tehdystä irtisanomisesta koskevasta päätöksestä alkaa kuluu vasta irtisanomisajan päättymisestä.

**Pöytäkirjan nähtäväksi asettaminen**

Pvm: 15.02.2019

**Kuntalain 95 §:n 1 momentin mukainen erityistiedoksianto asianosaiselle**

Asianosainen: Henni Hämäläinen

- Annettu tiedoksi sähköisesti, pvm: 15.2.2019
- Lähetetty tiedoksi kirjeellä, joka on annettu postin kuljettavaksi, pvm:  
(kuntalaki 95 §) Tiedoksiantaja:
- Luovutettu asianosaiselle  
Paikka ja pvm:
- Muulla tavoin, miten

  
Vastaanottajan allekirjoitus

**Oikaisuvaatimuksen sisältö**

Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteluineen sekä sen tekijä ja yhteystiedot.

Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle oikaisuvaatimusajan kuluessa ennen sen viimeisen päivän virka-ajan päättymistä riippumatta tavasta, jolla se toimitetaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arkipäivä, saa oikaisuvaatimuksen toimittaa ensimmäisenä sen jälkeisenä arkipäivänä.

Oamalla vastuulla oikaisuvaatimuksen voi lähettää postitse tai lähetin välityksellä. Postiin oikaisuvaatimus on jätettävä niin ajoissa, että se ehtii perille oikaisuvaatimusajan viimeisenä päivänä ennen viraston aukioloajan päättymistä.



## Liite 2. Kysely itsenäistymiseen liittyen Starttivalmennuksen asiakkaille

### Kyselytutkimus nuorten itsenäistymiseen liittyen 20.3.2019

#### Hyvä kyselyyn vastaaja,

Tämä kysely on osana opinnäytetyötäni, joka käsittelee nuorten itsenäistymistä ja sen tukemista. Opinnäytetyöni tuotoksena syntyy kevään 2019 aikana nuorten itsenäistymistä tukeva opas. Oppaan sisällön laatimisessa haluan huomioida nuorten omaa näkökulmaa ja ajatuksia, joten olen kiinnostunut mielipiteistäsi ja ajatuksistasi itsenäistymiseen liittyen. Vastaamalla kyselyyn voit vaikuttaa tulevan oppaan sisältöön.

Kysely koostuu taustatiedoista sekä neljästä avoimesta kysymyksestä, joihin voit vastata omin sanoin. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja siihen vastataan anonyymisti. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset esitetään niin, ettei kenenkään vastaajan henkilöllisyys käy niistä ilmi. Kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

**Kyselyyn osallistumisesi on minulle tärkeää, joten toivon, että vastaat jokaiseen kysymykseen huolellisesti ja käytät siihen tarvitsemasi ajan! 😊**

*Ystävällisin terveisin Henni Hämäläinen, sosionomiopiskelija Lahden ammattikorkeakoulu*

#### Taustatiedot:

Sukupuoli: \_\_\_\_\_

Ikä: \_\_\_\_\_

Koulutus: \_\_\_\_\_

#### Avoimet kysymykset:

1. Mitä asioita itsenäistymiseen ja itsenäiseen elämään mielestäsi liittyy?

---



---



---



---



---



---

Käännä lomake:)

2. Millä tavoin starttivalmennuksessa pyritään tukemaan nuorten itsenäistymistä?

---

---

---

---

---

---

3. Millaisia haasteita itsenäistymiseen voi liittyä?

---

---

---

---

---

---

4. Millaiset palvelut tukevat nuoria itsenäistymisessä? (Esimerkiksi: etsivä nuorisotyö, terveydenhuolto, sosiaalityö, työllisyyspalvelut, Kela, kuntoutuspalvelut, oppilaitokset, seurakunta, asumispalvelut, päihdepalvelut, mielenterveyspalvelut tai harrastetoiminta)

---

---

---

---

---

---

Kiitos osallistumisestasi! 😊

## Liite 3. Arviointikysely toimeksiantajalle Oma elämä haltuun -oppaasta

**Palautekysely toimeksiantajalle Oma elämä haltuun -oppaasta**

7.5.2019

1. Mitä mieltä olet oppaan aihealueista?

---

---

---

---

---

2. Mitä mieltä olet oppaan ajankohtaisuudesta, käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä?

---

---

---

---

---

3. Millainen oppaan ulkoasu mielestäsi on?

---

---

---

---

---

4. Mistä pidit oppaassa? Mitä voisi vielä kehittää?

---

---

---

---

---

Kiitos palautteestasi! 😊

Liite 4. Arviointikysely Starttivalmennukseen osallistuville nuorille Oma elämä haltuun -oppaasta

**Palautekysely Oma elämä haltuun -oppaasta**

7.5.2019

1. Mitä mieltä olet oppaan aihealueista?

---

---

---

---

---

2. Saitko tarpeeksi tietoa itsenäistymiseen liittyvistä asioista?

---

---

---

---

---

3. Mitä mieltä olet oppaan ulkoasusta?

---

---

---

---

---

4. Mistä pidit oppaassa? Mitä voisi vielä kehittää?

---

---

---

---

---

Kiitos palautteestasi! 😊

## Liite 5. Oppaan sisällysluettelo

# SISÄLLYS

<b>JOHDANTO</b> .....	<b>3</b>
<b>HYVINVOINTI JA TERVEYS</b> .....	<b>5</b>
Oman hyvinvoinnin tukeminen .....	5
Elämänhallinta osana hyvinvointia .....	5
Ravinnon merkitys .....	5
Liikunnan hyödyt .....	7
Unen ja levon tarve .....	8
Hygieniasta huolehtiminen .....	8
<b>MIELEN HYVINVOINTI</b> .....	<b>10</b>
Mielen hyvinvoinnin osa-alueet .....	10
Itsetunnon vahvistaminen .....	11
Mielenterveys voimavarana .....	11
Stressinhallinta ja rentoutuminen .....	11
Seksuaaliterveys ja seksuaalisuus .....	12
Päihteiden käytön haitat .....	12
Ihmisuhteet ja tukiverkosto .....	12
<b>ASUMINEN JA TALOUS</b> .....	<b>16</b>
Kohti omaa kotia .....	16
Oman talouden suunnittelu ja hallinta .....	16
Oman kodin hoitaminen .....	17
<b>KOULUTUS JA TYÖELÄMÄ</b> .....	<b>20</b>
Koulutus ja opiskelu .....	20
Kohti työelämää .....	21
<b>PAIKALLISIA NUORILLE SUUNNATTUJA PALVELUJA</b> .....	<b>23</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>26</b>



## Liite 6. Oppaan muistiinpanosivu ja apukysymyksiä

# OMIA MUISTIINPANOJA JA APUKYSYMYKSIÄ:

## MIELEN HYVINVOINTI

Miten voin? Mitkä asiat tukevat mieleni hyvinvointia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ITSETUNNON VAHVISTAMINEN

Millainen itsetunto minulla on? Mitkä asiat tukevat itsetuntoani? Voisinko kehittää itsetuntoani jollakin tavalla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MIELENTERVEYS

Mitkä asiat auttavat tukemaan omaa mielenterveyttäni?  
Entä horjuttaako sitä jokin asia?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## STRESSINHALLINTA

Millä tavalla minä rentoudun?  
Mitä uusia rentoutumiskeinoja voisin kokeilla?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---