

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kainulainen, S. & Paananen, R. (2020). 3X10D-elämäntilannemittarista on moneksi. Liito – Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n jäsenlehti,(3), 6-7.

PLEASE NOTE: This is a self-archived version of the original article.

Please cite the original version:

Kainulainen, S. & Paananen, R. (2020). 3X10D-elämäntilannemittarista on moneksi. Liito – Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry:n jäsenlehti,(3), 6-7.

3X10D-elämäntilanne- mittarista on moneksi

Teksti: Sakari Kainulainen &
Reija Paananen

3X10D-elämäntilannemittarin lähtökohtana on vastaajan näkemys omasta tilanteestaan. Sitä voidaan käyttää monella tavalla nuorten kanssa työskennellessä, esimerkiksi puheeksioton tukena ja keskustelun systematisoijana, ryhmäkeskusteluiden välineenä tai opetustilanteissa jäsentämään opetuksen ja käytävien luokkakeskustelujen sisältöjä.

3X10D-elämäntilannemittarin kehitystyö lähti liikkeelle eri alojen ammattilaisten tarpeesta keskustella yhteisellä kielellä toistensa ja nuoren kanssa. Nuorten kanssa työtä tekeväillä ammattilaisilla ei ollut välineitä huomioida jäsentyneesti nuoren kokonaistilannetta, vaan kullakin ammattiryhmällä oli omat tarpeensa ja tapansa kartoittaa nuoren tarpeita.

Tästä ammattilaisten tarpeesta kehityi 3X10D-elämäntilannemittari Diakonia-ammattikorkeakoulun asiantuntijoiden ja Kuopion kaupungin työntekijöiden yhteistyönä. Mittaria on alkuvaiheessa kehitetty myös kouluterveydenhuollon käyttöön nuorten kokonaishyvinvoinnin arviointiin ja seurantaan siilot ylittävän työn tueksi, ja sitä voi jo nyt hyödyntää esimerkiksi Omaolo-palvelussa.

Nuoren näkemystä on kuultava

3X10D-elämäntilannemittari on rakennettu kahden periaatteen varaan. Ensimmäinen



Nuorten esittämiä tuen tarpeita ja toiveita elämän eri osa-alueille.

näkin se helpottaa moniammatillista yhteistyötä tarjoten eri ammateista tuleville yhteisen kielen, jolla keskustella toistensa ja asiakkaan kanssa. Toiseksi se korostaa itsearvion tekevän omaa roolia ja vastuuta sekä nostaa esiin vahvuuksia ilman diagnosointia ja ongelmia. Ajatuksena on, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija, ja 3X10D-elämäntilannemittari tarjoaa välineen asiakkaan oman näkemyksen esiin tuomiseen ja näin asiakkaan osallisuuden vahvistamiseen.

Hyvinvointi on kokonaisuus

3X10D-elämäntilannemittari pohjautuu hyvinvointitutkimustietoon nuorelle keskeisistä elämäntilanteista ja jäsentää nuoren kokonaishyvinvointia. Nuoret arvottavat maailmaa usein eri tavoin kuin vanhempansa ja tämän vuoksi nykyhetken tyytyväisyyden lisäksi mittarissa on otettu huomioon näkemys siitä, kuinka merkityksellisenä kukin osa-alue nuorelle näyttää. Lisäksi mittarin avulla nuori voi pohtia tulevaisuuden toiveitaan ja mahdollisia muutostarpeitaan eri elämän-

alueiden suhteen.

3X10D-elämäntilannemittari koostuu kymmenestä nuoren elämän kannalta keskeisestä elämäntilanteesta, jotka ovat opiskelu tai työ, perhe, ystävät, terveys, itsensä kehittäminen, asuminen, raha-asiat, itsetunto, vaikeuksien voittaminen ja tyytyväisyys elämään. Vastaaminen etenee siten, että ensin nuori arvioi, kuinka tyytyväinen hän kuhunkin elämäntilanteeseen sillä hetkellä on. Nuori voi myös laatia kullekin elämäntilanteelle tulevaisuudensuunnitelman. Asioita voi myös arvioida eri elämäntilanteiden merkityksen kannalta esimerkiksi yhdessä kuraattorin tai kouluterveydenhoitajan kanssa. Kymmeneen kysymykseen vastaaminen vie ainoastaan muutaman minuutin, tulevaisuudensuunnitelman laatiminen voi kestää pidemmän aikaa.

Mittarista on olemassa kolme kouluikäisten (eri-ikäisten) versiota ja perheversio sekä täysi-ikäisten versio. Mittarista on olemassa lukuisia kieliversioita (hyödynnettävissä 14–17-vuotiaiden ja 18-vuotiaiden kyselyissä), mukaan lukien farsin ja arabin kieliset versiot.

Joustava työväline ammattilaisille

3X10D-elämäntilannemittaria voidaan hyödyntää monipuolisesti nuorten kanssa työskennellessä. Se toimii ammattilaisen työvälineenä puheeksi oton tukena ja systematisoijana. 3X10D-elämäntilannemittari toimii myös yksilön, ryhmän tai alueellisen hyvinvoinnin tilan osoittajana. Jos halutaan mitata hyvinvoinnin muutoksia tai tehdyn toimenpiteen vaikutuksia yksilö- tai ryhmätasolla, se on mahdollista. 3X10D-elämäntilannemittari kertoo luotettavasti nuoren tilanteesta.

Mittari toimii hyvin välineenä nuorten kanssa käytävissä keskusteluissa. Nuorilla on suuri tarve keskustella kokonaisuhyvinvoinnin kannalta tärkeistä kysymyksistä ja elämään liittyvistä vaikeuksista. Nuoret kaipaavat myös oman tilanteensa jäsentämistä, erityisesti silloin, jos elämässä on haasteita. Nuoret kaipaavat myös tietoa tarjolla olevista tukimahdollisuuksista.

3X10D-elämäntilannemittaria voidaan käyttää esimerkiksi ryhmäkeskusteluiden välineenä. Keskusteluissa voidaan käsitellä hyvinvoinnin eri osa-alueita ja niihin liittyviä asioita ja teemoja, käydä läpi nuor-

ten näkemyksiä ja mielipiteitä sekä pohtia mahdollisia tukitarpeita ja käydä läpi tarjolla olevia tukimahdollisuuksia.

Koska mittari perustuu holistiseen hyvinvointikäsitteeseen, sitä voi hyödyntää myös opetustilanteissa jäsentämään opetuksen ja käytävien luokkakeskustelujen sisältöjä. Vapaasti käytettävänä olevia eri ikäisten kyselylomakkeita voi hyödyntää opetuksessa antamaan oppilaille konkreetin käsityksen oman hyvinvoinnin arvioinnista ja edistämisestä.

Miten 3X10D-elämäntilannemittarin saa käyttöön

3X10D-elämäntilannemittari on rekisteröity Diakonia-ammattikorkeakoululle. Mittaria voidaan käyttää kustannuksitta julkisissa palveluissa. Voittoa tavoittelevien toimijoiden on sovittava kustannuksista Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa.

Mittarin käyttö ei edellytä kouluttautumista, mutta mittarin hyödyntäminen osana asiakasprosessia vaatii mittarin taustojen ymmärtämistä ja sovittamista asiakasprosessiin.

Lisätietoja:

- Kainulainen S., (2019). 3X10D® –elämäntilannemittarin kehitystyö 2015-2019. , In: Diak Puheenvuoro 28, Diakonia-ammattikorkeakoulu.<http://urn.fi/URN:IS-BN::978-952-493-344-5>
- Eri mittariversiot ja lyhyt käyttöohje: Toimia-tietokanta [https://www.terveystoiminta.fi/dtk/tmi/tmm00192](https://www terveystoiminta.fi/dtk/tmi/tmm00192)
- Kuvia nuorten tuen tarpeista: <https://kevyetpalvelupolut.diak.fi/nuoret-kehittajina/>

Kirjoittajat Sakari Kainulainen on hyvinvointitutkimuksen dosentti. Hän on tutkinut laajasti ihmisten koettua hyvinvointia ja työskentelee Diakonia-ammattikorkeakoulussa asiantuntijana. Reija Paananen on sosiaalilääketieteen dosentti, jonka erityisasiantuntemuksena on nuorten hyvinvointi. Hän työskentelee Diakonia-ammattikorkeakoulussa asiantuntijana ja Nuorten digitaalisten tukipolun – 3X10D -hankkeen projektipäällikkönä.

