

Minna Parkkila
Leena Boltar
Liisa Vaalasranta

Sari Pitkänen
Erja Poutiainen



OHJAUSMALLILLA TUKEA TYÖN JA OPINTOJEN ULKOPUOLELLA OLEVILLE NUORILLE AIKUISILLE

Löydä suuntasasi -hankkeen loppuraportti

Kuntoutusta kehittämässä 17 | 2020

Kirjoittajat

Minna Parkkila, psykologitutkija, PsM
Kuntoutussäätiö
etunimi.sukunimi@kuntoutussaatio.fi

Leena Boltar, psykologi, PDO, psykoterapeutti, työnohjaaja, PsM
Kuntoutussäätiö
etunimi.sukunimi@kuntoutussaatio.fi

Liisa Vaalasaranta, tutkimusavustaja, psyk. yo
Kuntoutussäätiö
etunimi.sukunimi@kuntoutussaatio.fi

Sari Pitkänen, tutkija, arvioitsija, YTM
Kuntoutussäätiö
etunimi.sukunimi@kuntoutussaatio.fi

Erja Poutiainen, johtava tutkija, kliinisen neuropsykologian dosentti
Kuntoutussäätiö
etunimi.sukunimi@kuntoutussaatio.fi

www.kela.fi

ISBN 978-952-284-094-3

ISSN 2489-849X

URI <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020062946186>

Helsinki 2020

Sisältö

Tiivistelmä.....	5
1 Tausta ja kuntoutuksen teoria.....	6
1.1 Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret	6
1.2 Mielenterveyden ongelmat työllistymisen esteenä	7
1.3 Löydä suuntasi -ohjausmallin tausta	8
2 Tavoitteet ja niiden toteutuminen	10
3 Toteuttajat.....	11
4 Menetelmät ja työskentelytavat	12
4.1 Ohjausmallin kehittäminen	12
4.2 Löydä suuntasi -hankkeen arvioinnin toteutuminen.....	14
4.2.1 Arvioinnin lähtökohta ja kysymykset.....	14
4.2.2 Ohjausjakson osallistujilta kerätty laadullinen ja määrällinen aineisto	15
4.2.3 Moninäkökulmaiselta asiantuntijaryhmältä kerätty aineisto	16
4.2.4 Kehittämisyhmältä kerätty aineisto.....	16
5 Kehittämistyön toteutus ja tulokset.....	17
5.1 Ohjausmallin suunnittelu- ja pilotointivaihe	17
5.1.1 Löydä suuntasi -ohjausmallin yhteiskehittäminen nuorten aikuisten parissa toimivien ammattilaisten kanssa	18
5.1.2 Löydä suuntasi -ohjausmalli.....	20
5.2 Ohjausjaksolle ohjautuneiden taustatiedot.....	21
5.3 Ohjausjaksojen kokoonpanot ja osallistuminen jakson tapaamisiin.....	23
5.4 Löydä suuntasi -ohjausjakso	24
5.4.1 Ohjausjaksolle hakeutuminen.....	24
5.4.2 Yksilöohjaus.....	26
5.4.3 Asiantuntijan ohjaamat vertaistukiryhmät	33
5.5 Muut osallistujan jatkotavoitteita tukevat toimenpiteet	43
5.5.1 Moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä	43
5.5.2 Jatko-ohjaus ja pitkittäisseuranta	45
5.6 Ohjausmallin koetut hyödyt ja vaikutukset osallistujien näkökulmasta.....	50
5.6.1 Ohjausjakson koettu hyöty	51
5.6.2 Ohjausjaksolle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen	52

5.6.3	Itsearviointikyselyiden tulokset.....	52
5.7	Ohjausmallin tarpeenmukaisuus, toteutus ja toimivuus arvioinnin näkökulmasta.....	54
5.8	Levitys, juurrutus ja raportointi.....	56
6	Pohdinta	57
6.1	Löydä suuntasi -ohjausjakso ja moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä.....	58
6.2	Osallistujien tavoitteet, koetut hyödyt ja vaikutukset sekä jatko- ohjautuminen.....	60
6.3	Valintakriteerit osallistujille ja ohjaajille	65
6.4	Yhteistyön kehittäminen keskeisten yhteistyötahojen kanssa	68
7	Johtopäätökset ja suositukset	69
	Lähteet.....	72

Tiivistelmä

Löydä suuntasi – kokonaisvaltainen ohjausmalli tukea tarvitseville nuorille -hankkeessa (2018–2020) kehitettiin alle 30-vuotiaille, työelämän ja opintojen ulkopuolella oleville nuorille aikuisille matalan kynnyksen ohjausjaksoa, jonka tavoitteena oli tukea osallistujan psyykkistä toimintakykyä, hyvinvointia, itsestä selviytymistä sekä vahvistaa sosiaalista kompetenssia. Ohjausjaksolla tuettiin ammatillisten suunnitelmien selkiytymistä, jatkopolkua sekä kartoitettiin palvelutarpeita kokonaisvaltaisesti. Ohjausmallin lähtökohtana oli muodostaa osallistujille työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseksi henkilökohtaiset, heille itselleen merkitykselliset tavoitteet, joiden saavuttamista tuettiin asiantuntijan ohjaaman vertaistukiryhmän ja yksilöllisen ohjauksen avulla. Jatko- ja palveluohjauksen tukena toimi hankkeeseen muodostettu nuorten aikuisten parissa työskentelevistä ammattilaisista koottu moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä. Löydä suuntasi -hankkeen toteuttajana toimi niin kehittämisen kuin kehittävän arvioinnin osalta Kuntoutussäätiö. Yhteistyökumppaneina toimivat Vantaan kaupungin työllisyyspalvelujen Nuorten palvelut Ohjaamo ja Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö Vamos.

Löydä suuntasi -hankkeessa toteutettiin kuusi eri ohjausjaksokokonaisuutta, jonka aloitti yhteensä 58 nuorta aikuista. Tulosten mukaan ohjausjakso tuki osallistujien työ- ja toimintakykyä psyykkisen hyvinvoinnin ja itsetunnon vahvistumisen kautta. Ohjausjaksolla kuvattiin olleen positiivista vaikutusta itsenäiseen selviytymiseen, arkeen ja sosiaalisessa kanssakäymisessä rohkaistumiseen. Jaksolle asetetut henkilökohtaiset tavoitteet toteutuivat myös varsin hyvin. Osallistujien ammatillisten suunnitelmien selkiytymiseen tarvittiin hankkeessa paljon yksilöllisiä ratkaisuja. Jakson käyneiden lähitulevaisuuden suunnitelmat saatiin ohjausjakson aikana pääasiassa hyvin selkiytettyä, mutta osan kohdalla pidempiaikaisten suunnitelmien pohtimista jatkettiin vielä toisella taholla jakson jälkeen.

Löydä suuntasi -hankkeen perusteella työn ja opintojen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten kohderyhmässä on tarvetta psyykkistä hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä ja ammatillisten suunnitelmien selkiytymistä tukevalle ryhmä- ja yksilöohjausta yhdistävälle toiminnalle. Tärkeää toiminnassa on yksilöllisten tarpeiden huomioiminen joustavasti ja ohjaajan tarjoama tuki osallistujalle merkityksellisten tavoitteiden saavuttamisessa. Toiminnassa korostui ohjaajien ammatillinen osaaminen ja aktiivinen ote vuorovaikutusta tukevan toiminnan rakentamisessa sekä ryhmädynamiikan säätelyssä.

Avainsanat: nuoret, nuoret aikuiset, työttömät, syrjäytyneet, syrjäytyminen, kuntoutus, ryhmäkuntoutus, toimintakyky, sosiaaliset taidot, itsenäinen selviytyminen, GAS-menetelmä, palvelutarpeet, palveluohjaus

1 Tausta ja kuntoutuksen teoria

1.1 Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret

Nuorten syrjäytymisen merkittävinä riskitekijöinä pidetään matalaa koulutustasoa, pitkäaikaista työttömyyttä ja toimeentulo-ongelmia. Lisäksi elämänhallinnalliset ja terveydelliset haasteet, yhteiskunnallinen osattomuus ja sosiaalisten suhteiden vähyys ovat keskeisiä syrjäytymistä edistäviä tekijöitä. Nuoruusiän koulutusvalinnoilla ja elämäntavoilla on iso merkitys tulevaisuuden kannalta, sillä ne vaikuttavat pitkälti aikuisiän terveyteen ja sosiaaliseen asemaan. Vaikeassa elämäntilanteessa olevien nuorten voi kuitenkin olla haastavaa löytää väyliä päästä työmarkkinoille. Nuorten aikuisten asema työmarkkinoilla on heikentynyt selvästi 2000-luvun taantuman seurauksena suhteessa vanhempiin ikäluokkiin ja nuorten pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa kasvavan edelleen (Kinnunen ja Mäki-Fränti 2016; Alatalo ym. 2017). Pitkittänyt työttömyys puolestaan ruokkii herkästi työttömyyttä ja suurentaa osaltaan syrjäytymisriskiä (Pyykkönen ym. 2017). Kotiin ja palveluiden ulkopuolelle jääminen heikentää tilannetta entisestään. Syrjäytyneet nuoret ovat muita sairaampia, eivätkä palvelut kohtaa niitä, joiden työkyky on alentunut (Aaltonen ym. 2015).

Työelämän koulutusvaatimusten koventuessa, koulutuspolulta syrjäytyneet nuoret jäävät todennäköisimmin työmarkkinoiden ulkopuolelle (Ristolainen ym. 2013). Huomattavan osan nykyisistä ammateista on arvioitu korvaantuvan teknologisen kehityksen edetessä, minkä on nähty koskettavan etenkin matalapalkkaisia työnkuvia ja rutiininomaisia työtehtäviä (Kauhanen ym. 2015). Työtä, johon ei tarvitse koulutusta, on enää vähän tarjolla. Toisen asteen tutkinnon puuttumisen on nykyiselläänkin havaittu kasvattavan syrjäytymisriskiä ja lisäävän työttömyyttä (Sipilä ym. 2011). Siihen, tuleeko toisen asteen tutkinto suoritettua, vaikuttavat nuoren aiempi koulumenestys, vanhempien koulutustaso sekä opiskelijan kokeemat mielenterveyden ongelmat ja oppimisvaikeudet (Haapakorva ym. 2017; Pensonen ja Ågren 2018). Vaikka opintojen keskeyttämisen taustalla on tavallisimmin väärä opintoala, liittyvät keskeyttämissyöt opinnot kokonaan jättävien nuorten kohdalla erityisesti heikkoon opintomenestykseen ja opinnoissa jälkeen jäämiseen (Myllyniemi ja Kiilakoski 2017). Näidenkin nuorten kohdalla voidaan ammattilaisen kanssa löytää väyliä toteuttaa opintoja tuetummin esimerkiksi erityisellä tuella, vaativan erityisen tuen ammatillisessa oppilaitoksessa tai ammatillisena kuntoutuksena.

Nuorille ja nuorille aikuisille suunnatun palvelutarjonnan vahvuutena, mutta toisaalta haasteena on, että tarjonta on usein varsin runsasta ja monipuolista, mutta järjestelmän sirpaleisuuden takia yksittäiset työntekijät eivät välttämättä tunne sen mahdollisuuksia. Vaikka palvelua olisi tarjolla, voi nuori jäädä ilman sitä, jos hänen tilanteestaan ei saada riittävää kokonaiskuvaa, esimerkiksi palveluiden väliseen tiedonkulkuun ja vastuunkantoon liittyvien seikkojen takia (ks. esim. Hiilamo ym. 2017.). Nuorilla itsellään ei palvelujärjestelmän moninaisuuden vuoksi ole useinkaan riittävästi tietoa erilaisista toimijoista ja mahdollisuuksista, jolloin nuoret eivät aina löydä palveluiden piiriin, vaikka haluaisivatkin (Miettinen ja Pöyry 2015). Ratkaisuna kokonaistilanteen hahmottumiseen ja oikeiden palveluiden löytämiseen, voivat olla matalankynnyksen palvelut, joissa toimintaa voidaan tehdä joustavasti ilman viranomaispäätöksiä ja asiakkaan tarpeita kuunnellen.

1.2 Mielenterveyden ongelmat työllistymisen esteenä

Yhtenä kasvavana tekijänä nuorten syrjäytymisen taustalla vaikuttavat olevan mielenterveyden ongelmat, joista kärsii joka viides nuori. Mielenterveyden häiriöiden aiheuttama sairastavuus ja työkyvyttömyys kohdistuvat yhä useammin nuoriin ikäluokkiin (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen akatemia 2010). Hoitamattomien mielenterveysongelmien pitkäaikaisena seurauksena voi olla ongelmien kroonistuminen ja psyykkisen oireilun vaikutus opintoihin tai työkykyyn (Mattila-Holappa 2018). Nuorten aikuisten mielenterveyteen liittyvät työkyvyttömyyseläkkeet ovat kasvaneet hälyttävästi. Kasvua on ollut jopa 30 % vuosien 2005 ja 2015 välillä (Mattila-Holappa 2018) ja tällä hetkellä joka toinen Suomessa tehtävistä työkyvyttömyyseläkepääöksistä johtuu mielenterveyssyistä. Yksilölle koituvan inhimillisen kärsimyksen ja negatiivisten vaikutusten ohella, mielenterveyden ongelmat tuovat kustannuksia kansantaloudelle. Teollisuusmaiden järjestön OECD:n laskelmien mukaan mielenterveyden sairaudet maksavat Suomessa yhteiskunnalle noin yksitoista miljardia euroa vuodessa.

Mielenterveyden ongelmien kohdalla on harvoin kyse puhtaasti yhden diagnoosin sairauksista ja ahdistuskomponentti liittyy niistä useimpiin. Se puolestaan uhkaa vakavasti työkykyä (Tuisku ym. 2015). Kaikissa tavallisissa mielenterveyshäiriöissä kielteiset ajatusmallit ja välttämiskäyttäytyminen vaikeuttavat työelämässä selviytymistä, myös osatyökykyisenä. Tulevaisuuden työelämä edellyttää alasta riippumatta enenevässä määrin toimivia vuorovaikutustaitoja. Myös opiskeluissa onnistumisen edellytyksenä on, että

sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistus on vähintäänkin siedettävällä tasolla, jotta opiskelija kykenee osallistumaan ryhmiin, joita nykyopiskeluissa, varsinkin toisella asteella, on paljon.

Nuoruusiän kehitystehtävä on omaan ikäluokkaan liittyminen ja enenevä tukeutuminen ikätovereihin vanhempien sijasta. Työn ja opiskelun ulkopuolella olevilla nuorilla ei kuitenkaan usein ole viiteryhmää, johon liittyä. Kysyttäessä nuorilta itseltään keskeisimpiä syrjäytymisen syitä, he mainitsivat tärkeimpänä syynä ystävien puutteen (Aaltonen ym. 2015). Osalla syrjäytymisriskissä olevista nuorista on myös taustallaan koulukiusaamista ja muita sosiaalista pärjäämistä heikentäviä kokemuksia. Ryhmään kuulumattomuuden ja yksinäisyyden kokemukset, kuten kiusaaminen, voivat vahvasti vaikuttaa hyvinvointiin ja yhteisöön kiinnittymiseen (Pörhölä 2009). Myös psyykinen oireilu voi osaltaan vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden ylläpitoa sekä vahvistaa sosiaalisen hylkäämisen kokemuksia arjessa (ks. Steger ja Kashdan 2009).

On osoitettu, että erilaiset lyhytkestoiset terapiat, kuten kognitiivis-behavioraaliset terapiat ja interpersoonallinen terapia, ovat vaikuttavia hoitomuotoja masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia 2010). Koska psykoterapeuttisten hoitojen tarjonta ei vastaa riittävästi tarvetta, tulisi kehittää myös muita kuntoutuksellisia psykoterapeuttisia keinoja mielenterveyden tukemiseksi. Esimerkiksi merkittävän osan masennuspotilaista on tuoreessa tutkimuksessa havaittu hyötyvän läheisten ihmissuhteiden toimivuuteen ja tukeen perustuvasta lyhyestä jäsenelystä interpersoonallisesta ohjannasta (Kontunen 2020). Mielen hyvinvointia vahvistavien keinojen opettelu yhdistäminen sosiaalista kompetenssia vahvistavaan ja onnistuneeseen ryhmämuotoiseen toimintaan, voi parhaimmillaan tarjota korjaavia kokemuksia sekä toimia rohkaisuna omalle pärjäämiselle.

1.3 Löydä suuntasi -ohjausmallin tausta

Löydä suuntasi -ohjausmallissa on pyritty tukemaan työn ja opiskelun ulkopuolella olevia alle 30-vuotiaita nuoria aikuisia ryhmä- ja yksilöohjauksella sekä tunnistamalla heidän tarvitsemia palveluita ja sopivia jatkotahoja. Ohjausmallin kehittämisessä on tavoiteltu sellaista kuntoutuksellista kokonaisuutta, joka tarjoaa osallistujille työ- ja toimintakyvyn kannalta oleellista tukea. Panostimme ennen kaikkea tavoitetyöskentelyyn, koska työskenteleminen kohti merkityksellisiä tavoitteita on yksi tärkeimmistä kei-

noista lisätä omaa tyytyväisyyttään pysyvästi (Lyubomirsky 2008). Tavoitetyöskentely pohjautui mahdollisimman hyvin rakennettuihin henkilökohtaisiin GAS (Goal Attainment Scaling) -tavoitteisiin, jotka ovat tarkkoja, mitattavissa, saavutettavia sekä merkityksellisiä ja aikaan sidottuja (Kiresuk ja Sherman 1968; Sukula ja Vainiemi 2019).

Haastavissa elämäntilanteissa olevien nuorten aikuisten kokemat pulmat ovat usein moninaisia, jolloin palveluiden sekä sopivien tukimuotojen kohdentamista pitää tehdä yksilöllisesti. Jotta oikea väylä ja riittävä tuki kohti mielekäästä ammatillista polkua löytyisi, täytyy tunnistaa sellaiset palvelujärjestelmän keinot, oppilaitosten tukimuodot ja työllistymistä edistävät palvelut, joilla voidaan tukea eri tilanteissa olevia nuoria aikuisia eteenpäin. Tähän tarvitaan osallistujan tilanteen ja siihen johtaneiden tekijöiden kartoitusta, sekä yksilöllistä ohjausta. Löydä suuntasi -hankkeessa osallistujien tarpeiden kannalta olennaiset palvelut pyrittiin löytämään eri alojen ammattilaisista koostuvan moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän avulla. Useamman ammattilaisen asiantuntemusta hyödyntämällä on mahdollista löytää palveluita tarkkarajaisiinkin nuorten aikuisten tarpeisiin, saada tietoa palveluihin hakeutumisesta ja löytää väyliä tukea osallistujien ammatillisten suunnitelmien toteutumista.

Tavoitetyöskentelyn ja osallistujien tarpeita vastaavien palveluiden löytämisen lisäksi, Löydä suuntasi -hankkeessa koettiin keskeiseksi kasvattaa ohjausjaksoilla mukana olleiden nuorten aikuisten itsetuntoa ja mielentaitoja matkalla kohti omaa ammatillista jatkopolkua. Ohjausjaksolla keskityttiin ahdistuksen lievittämiseen, kielteisten ajatusmallien ja välttämiskäyttäytymisen voittamiseen, sosiaalisten tilanteiden sujuvoittamiseen ja vuorovaikutustaitojen harjaannuttamiseen. Lisäksi katsottiin tärkeäksi puuttua työn ja opintojen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten haasteeseen sosiaalisen verkoston vähäisyydestä. Myös ne nuoret aikuiset, joilla sosiaalista verkostoa on, saattavat oman tilanteen selkiyttämättömyyden ja opintoihin tai työelämään liittyvien vaikeuksien vuoksi kokea erilaisuuden tunnetta suhteessa omiin ystäviin tai muihin oman ikäluokan nuoriin aikuisiin. Ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan tarjota mahdollisuus muiden samassa tilanteessa olevien kohtaamiseen. Vertaistuellisessa ryhmässä osallistujalle voi mahdollistua kokemus siitä, että hän ei ole yksin haasteidensa kanssa, mahdollisuus jakaa kokemuksia ja ottaa vastaan toisten oivalluksia, jotka ovat heillä lisänneet pärjäämistä. Ryhmämuotoisella toiminnalla voidaan tukea myös niitä nuoria aikuisia, joilla opiskeluun tai työelämään siirtyminen ei vielä ole kantavalla pohjalla. Ryhmämuotoinen tuki tarjoaa tukea päivärytmiin, säännöllistä vuorovaikutusta muiden ikäistensä kanssa ja mielekäästä yhteisöllistä sisältöä arkeen, mitä ilman monen

työn ja opintojen ulkopuolella olevan nuoren aikuisen valmiudet siirtyä opintoihin tai työhön heikkenevät entisestään. (Alanen 2015, 88–89.)

Tavoitetta löytää uudenlainen toimintamalleja työn ja opintojen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten tilanteiden parantamiseen lähestyttiin Löydä suuntasi -hankkeessa kehittämällä Löydä suuntasi -ohjausmalli, jossa pyrittiin huomioimaan hyväksi todettuja menetelmiä sekä ryhmä- että yksilöohjauksessa, tekemään yhteistyötä kohderyhmän parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa sekä hyödyntämään kehittämistyössä hankkeeseen osallistuneiden kokemuksia. Hankkeen päämääränä oli tuottaa lopputuloksena mahdollisimman monipuolisesti työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten tarpeisiin vastaava matalan kynnyksen ohjausmalli, jota voitaisiin tulevaisuudessakin soveltaa kohderyhmän palveluissa.

2 Tavoitteet ja niiden toteutuminen

Löydä suuntasi -hankkeen ensimmäisenä tavoitteena oli luoda matalan kynnyksen ohjausmalli, joka vahvistaisi opintojen ja työelämän ulkopuolella olevien, alle 30-vuotiaiden nuorten aikuisten psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, selkeyttäisi ammatillista suunnitelmaa ja tukisi itsenäistä selviytymistä. Tämä toteutettiin hankkeessa kehittämällä Löydä suuntasi -ohjausjakso, jossa lähtökohtana oli muodostaa työ- ja toimintakyvyn vahvistamiseksi henkilökohtaiset ja osallistujalle itselle merkitykselliset tavoitteet, joiden saavuttamista tuettiin ammattilaisohjatun vertaisryhmän sekä yksilöllisen ohjauksen avulla. Ohjaustyön tukena hyödynnettiin hankkeessa säännöllisesti kokoontuvaa moninäkökulmaista asiantuntijaryhmää ja osallistuneiden yksilöllisten tilanteiden seuraamista jatkettiin hankkeen loppuun asti. Ohjausmallin mukainen ohjausjakso toteutettiin hankkeen aikana yhteensä kuudelle nuorten aikuisten ryhmälle. Löydä suuntasi -ohjausmallia kehitettiin hankkeen alkuvaiheessa yhdessä kohderyhmän parissa toimivien ammattilaisten kanssa ja sen tarkempien sisältöjen ja työskentelytapojen kehittämistä jatkettiin aktiivisesti koko hankkeen ajan.

Hankkeen toisena tavoitteena oli juurruttaa matalan kynnyksen ohjausmalli osaksi nuorten aikuisten tukijärjestelmää. Löydä suuntasi -hankkeen toiminnasta tiedotettiin hankkeen aikana monikanavaisella viestinnällä sekä kohderyhmälle että sen parissa työskenteleville ammattilaisille. Hanketta esiteltiin erilaisissa tapahtumissa, kuten messuilla ja yhteistyötapaamisissa sekä nuorten ammattilaisverkoston tilaisuuksissa, joista yksi toteutettiin Löydä suuntasi -hankkeen järjestämänä.

Kolmantena tavoitteena oli arvioida hanketyön onnistumista ja tehdä laadullista aineistoa hyödyntävää arviointia hankkeessa tehtävän kehittämistyön tueksi. Arvioinnissa vastattiin kysymyksiin siitä, millaisiin tarpeisiin hankkeessa kehitetty ohjausmalli vastasi, miten ohjausmalli toteutettiin ja miten hyvin se toimi, millainen oli osallistujien rooli ja toimijuus sekä toimijoiden välinen yhteistyö. Lisäksi arvioinnissa selvitettiin, mitä hyötyä ohjausmallista oli ohjausjaksolle osallistuneille nuorille aikuisille ja nuorten aikuisten parissa työskenteleville ammattilaisille. Lisäksi kartoitettiin osallistujien hyvinvoinnissa, toimintakyvyssä ja itsenäisessä selviytymisessä tapahtuneita muutoksia ohjausjakson aikana.

3 Toteuttajat

Löydä suuntasi -hankkeen toteuttajana toimi Kuntoutussäätiö ja yhteistyökumppaneina toimivat Vantaan kaupungin työllisyyspalvelujen Nuorten palvelut Ohjaamo ja Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö Vamos.

Kuntoutussäätiö on yleishyödyllinen säätiö, jonka tavoitteena on tuottaa riippumatonta kuntoutusalan tietoa, kehittää kuntoutukseen toimintamalleja ja arvioida nykyisten käytäntöjen tehokkuutta sekä kuntoutusjärjestelmän toimivuutta. Toiminnan painopisteinä ovat työ ja työkyky, paras toimintakyky ja terveys sekä vahvistuva kansalaisyhteiskunta. Säätiön tavoitteena on toimia kuntoutusjärjestelmän konkreettisena uudistajana ja uudistumisen välineiden tuottajana valtakunnallisesti. Kuntoutussäätiö vastasi hankkeen hallinnoinnista, koordinoinnista, ohjausmallin kehittämisestä ja toteuttamisesta, sekä tältä osin myös yhteistyötahojen kuulemisesta. Kuntoutussäätiö vastasi myös hankkeen arvioinnista, tutkimustiedon analysoinnista, raportoinnista sekä tiedon levityksestä ja juurruttamisesta. Kuntoutussäätiöltä Löydä suuntasi -hankkeessa toimi kehittämisryhmä, hankkeen arviointia toteuttava työntekijä sekä hankkeen vastuullinen johtaja. Kehittämisryhmä organisoi toimintaa, vastasi ohjausmallin kehittämisestä, toteutti hankkeessa tehdyn asiakastyön ja keräsi osallistujien itsearviointikyselyt. Kehittämisryhmään kuuluivat hankkeen psykologitutkija, joka toimi hankkeen koordinoijana ja ohjausjaksojen ohjaajana sekä kehittäjänä; psykologi-psykoterapeutti, joka toimi ohjausjaksojen vastuuhjaajana ja kehittäjänä, moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän vetäjänä ja vastasi yhteydenpidosta yhteistyötahoihin; sekä tutkimusavustaja, joka osallistui hankkeessa kerätyn tiedon kokoamiseen, analysoimiseen ja raportoimiseen. Hank-

keen suunnitteluvaiheessa kehittämisryhmään kuului myös tutkija-kehittäjä Kuntoutussäätiöltä. Arvioitsija vastasi laadullisen aineiston keräämisestä ja arvioinnista. Hankkeen vastuullisena johtajana toimi Kuntoutussäätiön johtava tutkija.

Ohjaamot tarjoavat alle 30-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille apua työhön, koulutukseen ja arkeen liittyvissä asioissa sekä ohjaavat asiakkaitaan tarpeen mukaan eteenpäin asianmukaisen palvelun piiriin. Vantaan Ohjaamo toimi Löydä suuntasi -hankkeen yhteistyökumppanina. Sen tehtävänä oli toimia asiantuntijana nuorten aikuisten ohjausmallin yhteiskehittämisessä ja osallistua hankkeen kehittämisvaiheen suunnittelutapaamiseen ja työpajoihin. Ohjaamon tehtävänä oli myös tarjota omaa asiantuntijapanostaan ohjausmalliin kuuluneessa moninäkökulmaisessa asiantuntijaryhmässä. Lisäksi Ohjaamon tehtävänä oli osallistua Löydä suuntasi -hankkeen kohderyhmään kuuluvien nuorten aikuisten rekrytointiin oman toimintansa kautta sekä tukea hanketta sen eri vaiheissa.

Vamos on Diakonissalaitoksen pitkäaikainen hanke, joka toteuttaa nuorille ja nuorille aikuisille suunnattua toimintaa, jonka tarkoituksena on vahvistaa osallistujien voimavaroja ja tukea heitä kiinnittymään koulutukseen tai työhön. Vamos auttaa nuoria rakentamaan ja toteuttamaan tulevaisuudensuunnitelmiaan sekä löytämään tarvitsemansa palvelut. Vamoksen tehtävä Löydä suuntasi -hankkeen yhteistyökumppanina oli toimia hankkeen asiantuntijakumppanina nuorten aikuisten ohjausmallin yhteiskehittämisessä. Käytännössä tämä tarkoitti osallistumista Kuntoutussäätiön pääyhteistyökumppaneille järjestämiin kehittämistapaamisiin ja kahteen työpajaan. Vamoksen tehtävänä oli myös tarjota asiantuntijapanostaan ohjausmalliin kuuluneessa moninäkökulmaisessa asiantuntijaryhmässä, tiedottaa nuoria hankkeesta, mahdollisuudesta osallistua yhteiskehittämiseen ja ohjata hankkeeseen soveltuvia nuoria hankkeen pariin sekä tukea hanketta sen eri vaiheissa.

4 Menetelmät ja työskentelytavat

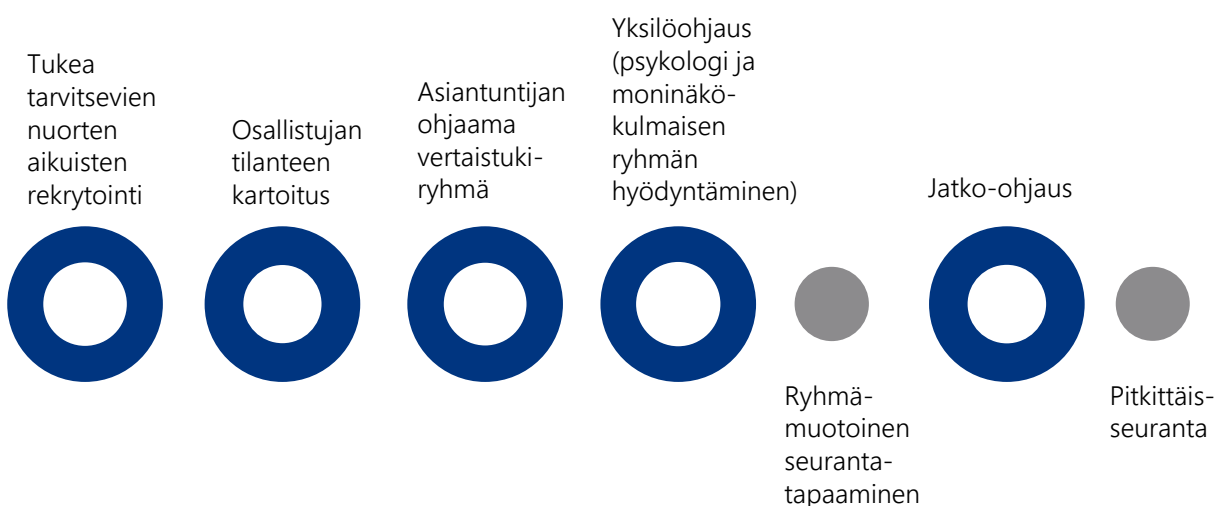
4.1 Ohjausmallin kehittäminen

Löydä suuntasi -hanke eteni viidessä vaiheessa, jotka jaettiin suunnitteluvaiheeseen, pilotointivaiheeseen, toteutumisvaiheeseen, tulosten levitys- ja juurruttamisvaiheeseen ja raportointiin. Suunnitteluvai-

heessa toteutettiin sähköinen kysely nuorten aikuisten palveluissa työskenteleville ammattilaisille ohjausmallin kehittämisen tueksi. Suunnittelu- ja pilotointivaiheissa järjestettiin myös kaksi nuorten aikuisten palveluiden ammattilaisille suunnattua työpajaa ohjausmallin yhteiskehittämistä varten. Kyselyn ja työpajatyöskentelyn malli noudatti palvelumuotoilun prosessin pääpiirteitä. Työpajaosuuksissa hyödynnettiin asiakaspolkujen ja profiilien analysointia ja suunnittelua, pienryhmäkeskusteluja sekä kevennettyä SWOT-analyysiä. Pilotointivaiheessa toteutettiin alustavan suunnitelman mukainen Löydä suuntasasi -ohjausjakso (kuvio 1), jonka pohjalta muodostettiin lopullinen Löydä suuntasasi -ohjausmalli.

Löydä suuntasasi -hankkeen toteutusvaiheessa järjestettiin yhteensä viisi Löydä suuntasasi -ohjausmallin mukaista ohjausjaksoa. Jokaisen toteutetun ohjausjakson jälkeen arviointiin sen toimivia elementtejä, haasteita sekä kehittämistarpeita. Samalla käytiin läpi hankkeen arvioinnin kokoamaa laadullista tietoa. Hankkeen yhteistyökumppaneita tavattiin ohjausmallin hiomiseksi sekä hankkeen suunnittelu- että toteutusvaiheen aikana. Yhteistyökumppaneiden tapaamisissa pohdittiin yhdessä ohjausmallin kehittämistarpeita sekä mahdollisuuksia hankkeen toimijoiden välisen yhteistyön parantamiselle. Kehittämistyötä tuki osaltaan myös hankkeessa kokoontuva ohjausryhmä, jossa mallin toimivuutta käytiin säännöllisesti läpi. Hankkeen levitys- ja juurruttamisvaiheessa hanke osallistui pääkaupunkiseudun nuorten palveluiden verkoston toimintaan ja jakoi ohjausmallin mukaisesta toiminnasta saatuja hyviä kokemuksia sekä raportointivaiheessa kokosi hankkeen tulokset ja raportoi ne.

Kuvio 1. Löydä suuntasasi -hankkeen alustava ohjausmalli.



4.2 Löydä suuntasi -hankkeen arvioinnin toteutuminen

Löydä suuntasi -hankkeen arviointi oli asetelmaltaan ja metodeiltaan moninäkökulmainen ja monimenetelmällinen. Arvioinnissa hyödynnettiin sekä määrällisiä että laadullisia aineistoja. Laadullista aineistoa saatiin ohjausjaksolle osallistuneiden kokemuksia kartoittavan työpajatyöskentelyn haastatteluiden ja osallistujille suunnatun palautekyselyn avulla. Määrällistä aineistoa saatiin ohjausjakson vaikutusten arviointia varten osallistujien psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä kartoittavien itsearviointikyselyiden vastausten ja osallistujien GAS-tavoitteiden toteutumisen arvioinnin avulla. Hankkeen kehittämissryhmän kokemuksia kartoitettiin työpajatyöskentelyn ja kehittämissryhmälle suunnatun kyselyn avulla ja hankkeen asiantuntijoiden kokemuksia heille suunnatun kyselyn avulla. Laadullista arviointitietoa käytettiin kehittämistyön tukena koko hankkeen ajan.

Löydä suuntasi -hankkeen arviointiin saatiin Kuntoutussäätiön tutkimuseettisen toimikunnan puoltava lausunto 21.6.2018. Ohjausjaksolle hakeutuneista 46 (79 %) henkilöä antoi suostumuksensa tietojensa käyttöön arvioinnissa. Suostumusta ei saatu 12 henkilöltä, joista suurin osa osallistui vain ohjausjakson alkutapaamiseen, mutta ei aloittanut ohjausjaksoa tai keskeytti ohjausjakson alkuvaiheessa.

4.2.1 Arvioinnin lähtökohta ja kysymykset

Ohjausmallin laadullista aineistoa hyödyntävässä arvioinnissa käytettävä menetelmä perustui David Fettermanin valtaistavan arvioinnin lähtökohtaan (Fetterman 2001). Fettermanin valtaistavassa arvioinnissa on lähtökohtana tulkinnallisuus ja osallistaminen. Tavoitteena oli edistää hankkeessa tehtävää kehittämistyötä tavalla, joka mahdollistaa omien ja muiden tekemien ajatusten uudelleen määrittämistä ja erilaisista esteistä vapautumista. Arvioinnissa ohjausjaksolle osallistuneilla, hankkeen kehittämissryhmällä ja yhteistyökumppaneilla oli mahdollisuus tarkastella ohjausmallin tavoitetta (mission), näkemystä nykytilasta (taking stock) sekä tulevaisuutta koskevia suuntauksia siten, että valittujen toimintojen mahdollinen vaikuttavuus arvioidaan (planning for the future) (mm. Harkko ym. 2005; Kivipelto 2008).

Arvio mallin tuloksellisuudesta perustui monimenetelmä- ja monitahonäkökulmaan (triangulaatio), eli edellä mainitut tiedot koostettiin ja keskustelutettiin keskenään arvioinnin koontivaiheessa.

Tarkennetut arviointikysymykset olivat:

1. Millaisiin tarpeisiin kokeiltava ohjausmalli vastaa?
 - Valinta ja hakeminen, mallin tarpeenmukaisuus
2. Miten ohjausmalli toimii?
 - Ohjausmallin toteutus ja toimivuus
 - Osallistujan rooli ja toimijuus
 - Toimijoiden välinen yhteistyö
3. Millaisia hyötyjä ja vaikutuksia ohjausmalli tuottaa osallistujille?
 - Koettu hyöty ja vaikutukset
4. Miten kehitetty malli kokonaisuudessaan toimi? Miten siinä yhdistettiin ammatillisen ja sosiaalisen kuntoutuksen elementtejä?

4.2.2 Ohjausjakson osallistujilta kerätty laadullinen ja määrällinen aineisto

Hankkeen arvioinnissa käytettiin sekä kehittämisryhmän kokoamaa että arvioitsijan kokoamaa aineistoa, joiden avulla saatiin tietoa ohjausjaksolle osallistujien näkemyksistä.

Arvioitsijan kokoama arviointiaineisto hankittiin osallistujien haastatteluiden ja osallistujille kohdennetun palautekyselyn avulla. Osallistujia haastateltiin ohjausjakson seurantapaamisella sekä mahdollisuuksien mukaan pitkäaikaisseurantapaamisella, joka järjestettiin neljän kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä. Haastatteluita tehtiin yhteensä 18 osallistujalle. Yhdelle ryhmälle tehtiin palautekyselyyn, jonka kautta myös muilla osallistujilla oli mahdollista antaa palautetta nimettömästi, saatiin 3 vastausta. Kehittämisryhmän kokoamasta kirjallisesta palautteesta saatiin 10 nuoren osallistujan vastaukset.

Hankkeen määrällinen aineisto koostui osallistujien psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä kartoittavista itsearviointikyselyistä sekä ohjausjaksolle asetettujen GAS-tavoitteiden toteutumisen arvioinnista. Osallistujat vastasivat itsearviointikyselyihin ohjausjakson alussa ja lopussa. Lisäksi osallistujia pyydettiin vastaamaan kyselyihin pitkäaikaisseurannan seurantatapaamisten tai -puheluiden yhteydessä 4 ja 8 kuukautta ohjausjakson päättymisen jälkeen.

Masennusoireilua arvioitiin Beckin 13-kohtaisella depressiokyselyllä (BDI-13, Beck ja Beck 1972), jossa vastaaja arvioi masennusoireitaan 13 väittämän kohdalla asteikolla 0–3 ja kyselyn kokonaispistemäärä

voi vaihdella välillä 0–39 korkeamman pistemäärän indikoidessa voimakkaampaa masennusoireilua. Ahdistuneisuusoireilua arvioitiin 7-kohtaisella Beckin ahdistuneisuuskyselyllä (GAD-7, Spitzer ym. 2006), jossa vastaaja arvioi asteikolla 0–3 (0 = Ei lainkaan, 3 = Lähes joka päivä) kuinka usein kokee seitsemää yleistä ahdistuneisuusoireita. Kyselyn pistemäärä voi vaihdella välillä 0–21 ja korkeampi pistemäärä indikoi voimakkaampaa ahdistuneisuutta. Itsetuntoa arvioitiin 10-kohtaisella Rosenbergin itsetuntomittarilla (Rosenberg 1965), jossa vastaaja arvioi 0–3 asteikolla 10 itsetuntoa koskevan väittämän sopivuutta omalla kohdalla. Kyselyn kokonaispistemäärä voi vaihdella välillä 0–30 ja korkeampi pistemäärä indikoi korkeampaa itsetuntoa.

Jokaisen ohjausjaksolle osallistujan kanssa laadittiin Löydä suuntasii -ohjausjaksolle yksilölliset tavoitteet GAS-menetelmää käyttäen (Sukula ja Vainiemi 2019). Tavoitteiden muotoilemisen tukena käytettiin Spiral-lautapeliä, jonka avulla pyrittiin selventämään osallistujien muutostoiveita (Stenberg ym. 2016). GAS-tavoitteet kirjattiin ohjausjakson alussa Omat tavoitteeni -lomakkeelle ja osallistujat arvioivat niiden toteutumista yhdessä ohjaajan kanssa GAS-menetelmän mukaisesti ohjausjakson lopussa. Ohjausjaksolle asetettujen tavoitteiden toteutumista tarkasteltiin T-lukuarvon avulla.

4.2.3 Moninäkökulmaiselta asiantuntijaryhmältä kerätty aineisto

Laadullista aineistoa hyödyntävää arviointia varten kerättiin aineistoa moninäkökulmaiselta asiantuntijaryhmältä. Hankkeen pilottivaiheessa kesällä 2018 kerättiin tietoa hankkeen yhteistyötahoilta sähköisellä kyselyllä sekä hankkeen järjestämässä kehittämistyöpajassa. Syksyllä 2019 toteutettiin asiantuntijaryhmän puhelinhaastattelut (6 henkilöä). Lisäksi asiantuntijaryhmän näkemyksiä kuultiin hankkeen loppuvaiheessa syksyllä 2019 ohjausryhmän yhteydessä.

4.2.4 Kehittämisyhmältä kerätty aineisto

Kolmas laadullinen arviointiaineisto koostui kehittämissyhmän itsearviointista. Arviointia varten toteutettiin työntekijöiden itsearviointikysely, jossa hyödynnettiin Kymppi-itsearviointimallia (4 vastausta). Lisäksi toteutettiin kaksi itsearviointityöpajaa työntekijöiden kokousten yhteydessä. Kehittämissyhmältä koottiin heidän näkemyksiään Löydä suuntasii -ohjausmallin toimivuudesta, sen hyödyistä osallistuneille ja heidän parissa työskenteleville ammattilaisille sekä ohjausmallin edelleen kehittämisen mahdollisuuksista.

Kehittämisryhmä järjesti hankkeen loppupuolella ryhmän sisäisen kehittämispäivän sekä moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän yhteiskehittämiskokouksen, joista toimitettiin tiivistelmä arviointityöntekijälle. Kehittämisspäivän tarkoituksena oli arvioida hankkeessa tuotetun ohjausmallin eri osa-alueiden toimivuutta asiakastyötä toteuttaneiden näkökulmasta. Kehittämisspäivässä käytiin läpi hankkeen aikana koettuja onnistumisia, haasteita sekä kehittämisehdotuksia. Moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän yhteiskehittämiskokouksen tavoitteena oli puolestaan sujuvoittaa asiantuntijaryhmän työskentelyä ja kehittää sen toimintamuotoa. Yhteiskehittämistapaamisessa keskusteltiin moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän merkityksestä, toimivuudesta ja kehittämiskohteista, joiden pohjalta ryhmän työtapoja oli mahdollista kehittää.

5 Kehittämistyön toteutus ja tulokset

Löydä suuntasi -hankkeessa toteutettiin syksyn 2018 – syksyn 2019 aikana kuusi ohjausmallin mukaista ohjausjaksoa, joille hakeutui yhteensä 58 pääkaupunkiseutulaista nuorta aikuista.

Tässä luvussa kuvataan ensin Löydä suuntasi -ohjausmallin kehittämistä suunnittelu- ja pilotointivaiheessa sekä ohjausjaksolle osallistuneiden taustatiedot ja ohjausjaksojen osallistujakokoonpanot. Sen jälkeen kuvataan kehitetyn ohjausmallin toteutusvaiheen eri osioiden kehittämistyön tulokset: osallistujien rekrytointi ohjausjaksolle, ohjausjakson aikana toteutettu yksilöllinen ohjaus, asiantuntijan ohjaamat vertaistukiryhmät, moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän toiminta sekä jatko-ohjaus. Jokaisen osion lopussa on kuvattu hankkeen kehittämisryhmän kokemuksia sekä arvioitsijan keräämää tietoa hankkeeseen osallistuneilta sekä moninäkökulmaiseen ryhmään kuuluneilta asiantuntijoilta koskien ohjausmallin eri osa-alueita. Luvun lopulla kuvataan arviointitutkimuksen tulokset ohjausjaksolle osallistuneiden kokemasta hyödystä, ohjausjaksolle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen, ohjausmallin vaikuttavuuden arvioinnissa käytettyjen itsearviointikyselyiden tulokset. Viimeisenä kuvataan ohjausmallin tarpeenmukaisuus ja toteutus arvioinnin näkökulmasta.

5.1 Ohjausmallin suunnittelu- ja pilotointivaihe

Suunnittelu- ja pilotointivaiheiden tavoitteena oli muodostaa hankkeen tavoitteita vastaava ohjausmalli, yhteiskehittää sen toimivuutta yhdessä nuorten aikuisten parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa

sekä kerätä kokemuksia suunnittelu- ja pilotointivaiheessa toteutetusta pilottiohjausjaksosta. Tässä vaiheessa kehittämisryhmä selvitti, oliko kehitetty ohjausmalli sellainen, joka vastasi hankkeen tavoitetta, eli parantaisi työn ja opintojen ulkopuolella olevan osallistujan arjenhallintaa, työ- ja opiskeluvälmiuksia, psyykkistä hyvinvointia sekä sosiaalisen kanssakäymisen taitoja. Pilottiohjausjaksolta kerättiin kokemuksia ohjausjaksolle rekrytoinnista, kertaviikkoisesta asiantuntijan ohjaamasta vertaistukiryhmästä, yksilöohjauksesta ja jatkokulkujen löytymisestä osallistujille. Pilotointijakson pohjalta ohjausjaksoon tehtiin täydennyksiä ja ryhmäsisältöjen tarkennuksia. Lisäksi muodostettiin moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä osallistujien ohjauksen tueksi. Samalla toteutettiin laadullista arviointia, joka tuki osaltaan ohjausmallin kehittämistä sen tavoitteita vastaavaksi.

5.1.1 Löydä suuntasi -ohjausmallin yhteiskehittäminen nuorten aikuisten parissa toimivien ammattilaisten kanssa

Kysely nuorten aikuisten parissa toimiville

Suunnittelu- ja pilotointivaiheessa nuorten aikuisten parissa toimiville eri palveluiden edustajille lähetettiin kysely, jossa oli mahdollista kommentoida Löydä suuntasi -ohjausmallin alustavaa suunnitelmaa ja tuoda esiin ajatuksia siitä, millaisia tarpeita hankkeen kohderyhmällä on ohjaukselle. Kyselyyn vastasi yhteensä 18 henkilöä, jotka työskentelivät kunnalla (7), valtakunnallisessa järjestössä tai paikallisyhdistyksessä (5) tai muussa (6), kuten työllisyyspalveluissa, seurakunnassa tai Kelassa. Vastaajista 11 kertoi tekevänsä asiakastyötä nuorten aikuisten parissa ja yksi muun kohderyhmän parissa.

Kyselyyn vastanneet arvioivat, että ohjausjaksosta voisivat hyötyä sellaiset nuoret aikuiset, jotka ovat pitkään olleet opintojen tai työelämän ulkopuolella tai syy siihen on jäänyt epäselväksi. Myös keskeytyneet opinnot, tulevaisuuden suunnan puuttuminen, heikentynyt toimintakyky, tukiverkoston puuttuminen ja haastava elämäntilanne, kuten mielenterveysongelmat sekä vaikeat elämäkokemukset, nähtiin tekijöiksi, jolloin ohjausjaksosta voisi olla hyötyä. Samalla erilaisten vaikeuksien nähtiin voivan heikentää jaksosta hyötymistä. Näitä olivat päihde- ja mielenterveysongelmat, arjenhallinnan haasteet, väärä ajoitus, vähäiset voimavarat tai heikko motivaatio. Hyötymistä heikentäviksi tekijöiksi nähtiin myös kokemus kohtaamisen tai kuulluksi tulemisen puuttumisesta, viranomaiskeskeinen työote, huono ryhmähenki sekä päällekkäinen tukitoiminta.

Kyselyyn vastanneet arvioivat, että Löydä suuntasi -ohjausjakso voisi tarjota osallistujalle uskoa tulevaisuuteen, itseluottamusta, motivaatiota, asiantuntijoiden tukea sekä erilaisia työkaluja oman tilanteen parantamiseen. Jakso voisi vahvistaa etenkin arjenhallintaa, sosiaalisia taitoja, toimintakykyä ja hyvinvointia (taulukko 1). Myös oman kokonaistilanteen hahmottuminen, vertaistuki tai laajempi tukiverkosto voisivat olla jakson hyötyjä. Kyselyyn vastanneet arvioivat, että kohderyhmä olisi helpointa tavoittaa erilaisten nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kautta sekä sosiaalisen median ja muun sähköisen viestinnän avulla.

Taulukko 1. Kolme keskeistä asiaa, josta vaikeassa elämäntilanteessa oleva nuori voisi hyötyä (Löydä suuntasi -hankkeen alussa nuorten aikuisten parissa työskenteleville ammattilaisille suunnattu kysely, n = 17).

Mainittu tuen tarve	Kuinka monessa vastauksessa mainittu
Arjenhallinta	7
Vertaistuki ja sosiaaliset tilanteet	6
Itsetunto, omien voimavarojen ja vaikutusmahdollisuuksien hahmottuminen	5
Talousasiat	4
Jatkopolun suunnittelu	4
Kotoa poistuminen	3
Motivaatio ja tavoitteiden löytyminen	3
Asumisasiat	2
Tilanteen hahmottuminen	2
Muu	1

Kehittämistyöpajat nuorten aikuisten parissa työskenteleville

Hankkeen aikana järjestettiin kaksi nuorten aikuisten parissa työskentelevien ammattilaisten kehittämistyöpajaa, joihin kutsuttiin osallistujia erilaisista nuorten aikuisten palveluista. Ensimmäiseen työpajaan osallistui 22 hankkeen kohderyhmän parissa toimivaa palveluiden edustajaa. Heistä 8 kanssa jatkettiin työskentelyä toisessa työpajassa.

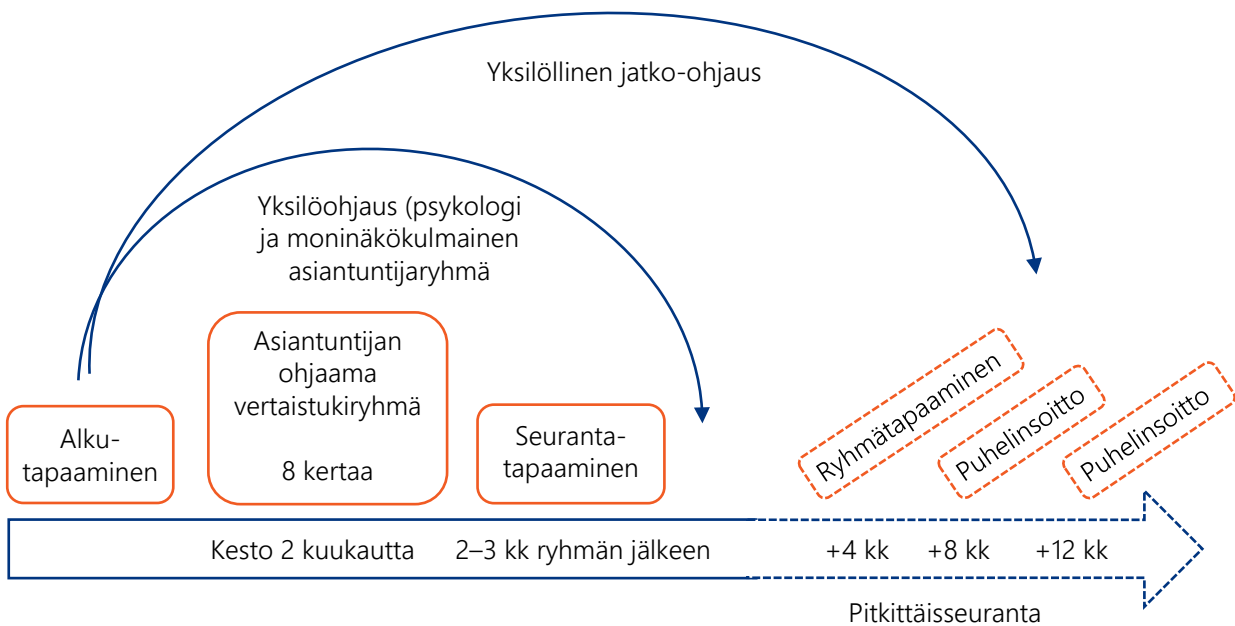
Ensimmäisessä työpajassa keskityttiin Löydä suuntasi -ohjausmallin täydentämiseen, sen haastekohtien tunnistamiseen sekä hyvien toimintatapojen kehittämiseen. Työpajaan osallistuneet nostivat esiin, että hankkeessa olisi hyvä kiinnittää huomiota etenkin palveluiden ulkopuolella olevien tavoittamiseen,

hankkeen tavoitteen kirkastamiseen osallistujille sekä ottaa huomioda osallistujat kehittämistyössä. Työpajassa pohdittiin osallistujien sitouttamista jakson tapaamisiin ja omien tavoitteiden määrittämiseen sekä sitä, miten toimitaan jakson keskeyttäneiden kohdalla. Lisäksi pohdittiin, kuinka ohjauksesta tehdään riittävän yksilöllistä, kuinka osallistujien ohjausjakson jälkeisiä jatkopolkuja voidaan tukea ja mikä on ohjaajan vastuu osallistujan verkoston ylläpidossa. Ammattilaiset nostivat esiin myös tarpeen nuorten aikuisten palveluihin liittyvän tiedon kokoamisesta yhteen paikkaan ohjaustyötä tekeville. Hankkeen kehittämisyhmä koki, että työpaja täydensi ohjausjakson alkuperäistä suunnitelmaa, toi esille kehittämis-kohteita ja lisäsi tietoisuutta hankkeesta. Työpajasta löydettiin yhteistyöverkoston ammattilaisia, jotka joko osallistuivat suoraan hankkeen toimintaan tai jakoivat tietoa omassa verkostossaan tai ohjasivat nuoria aikuisia ohjausjaksolle.

Hankkeen toiseen työpajaan mennessä oli toteutettu Löydä suuntasi -pilottijakso, jolta saatuja kokemuksia käytiin yhdessä läpi työpajaan osallistuneiden ammattilaisten kanssa. Pilottijakson perusteella pohdittiin vielä yhdessä ratkaisuja ohjausjaksolle soveltuvien osallistujien tehokkaampaan tavoittamiseen ja eri ammattilaisten välisen yhteistyön tehostamiseen.

5.1.2 Löydä suuntasi -ohjausmalli

Työpajoissa toteutetun kehittämisen ja pilotoidun ohjausjakson pohjalta muodostettiin varsinainen Löydä suuntasi -ohjausmalli, jota lähdettiin toteuttamaan (kuvio 2, s. 21). Ohjausmalli koostui sekä Löydä suuntasi -ohjausjaksosta että ohjausjaksolle osallistuvien jatkotavoitteita tukevista toimenpiteistä. Lopullinen ohjausjakso koostui alkutapaamisesta, jossa aloitettiin osallistujan henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen, kahdeksan kerran ammattilaisohjatusta vertaisryhmästä, yksilöohjauksesta sekä 2–3 kuukauden kuluttua ryhmäjakson päättymisestä toteutetusta ryhmämuotoisesta seurantatapaamisesta. Lisäksi ohjausmalliin kuului osallistujien jatkotavoitteita tukevinä toimenpiteinä osallistujien yksilöllinen jatko-ohjaus opintoihin, työhön tai tarvittaessa kuntouttavaan palveluun sekä moninäkökulmainen, eri ammattilaisista koostuva asiantuntijaryhmän tuki, joka toimi ohjaustyön apuna osallistujien tarvitsemien palveluiden löytämisessä ja jatkopolkujen suunnittelemisessa. Ohjausjaksolle osallistumisen vaikutuksia kysyttiin seurantatapaamisen jälkeisellä pitkäaikaiseurannalla 4, 8 ja 12 kuukautta myöhemmin, joissa selvitettiin osallistujan sen hetkinen työ- tai opiskelutilanne ja tehtiin arviointitutkimuksen osuudet 4 ja 8 kuukauden kohdalla.

Kuvio 2. Löydä suuntasii -ohjausmalli.

5.2 Ohjausjaksolle ohjautuneiden taustatiedot

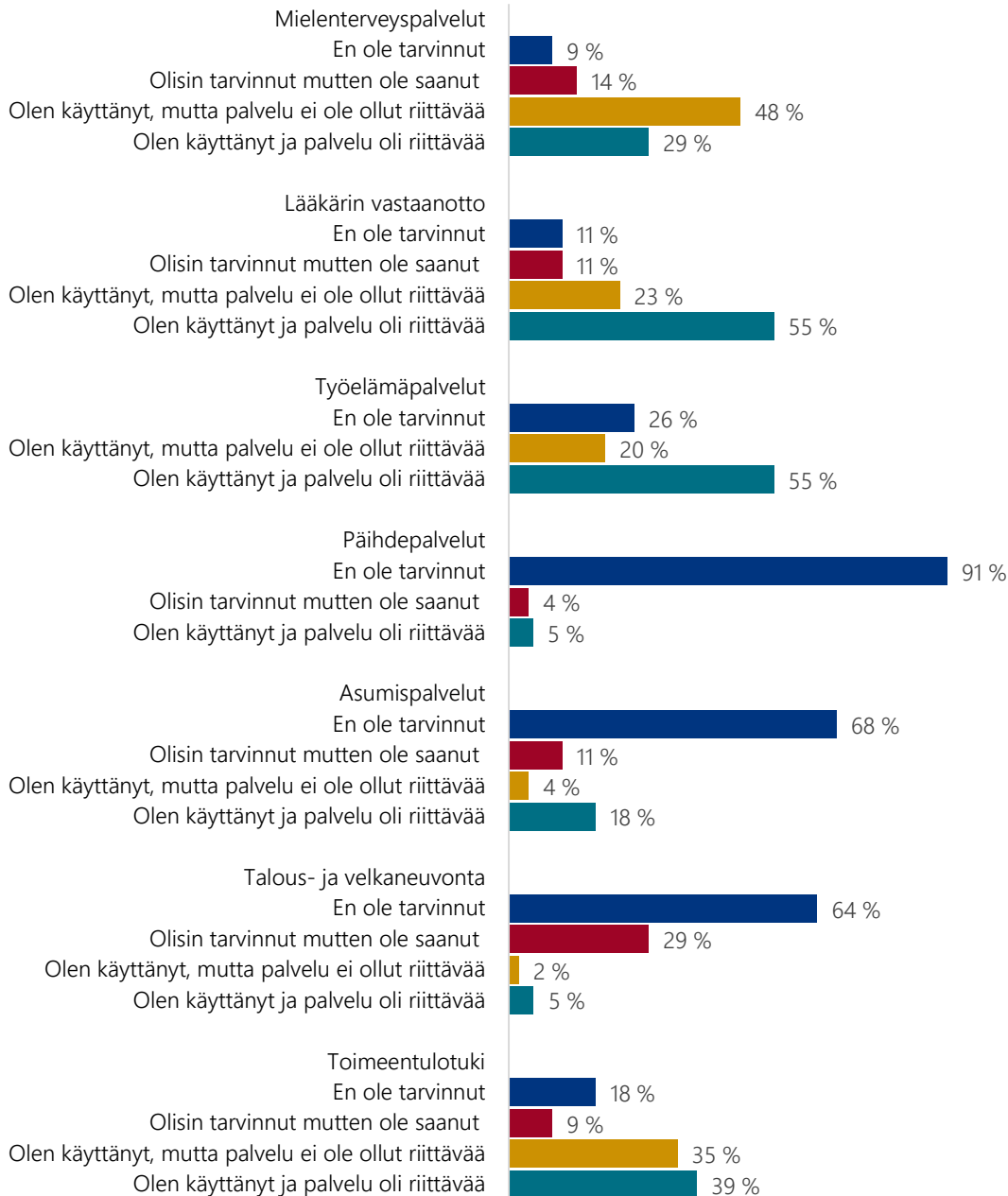
Löydä suuntasii -ohjausjaksolle hakeutuneet (n = 57, tietoja ei saatu yhdeltä henkilöltä) olivat iältään keskimäärin 23-vuotiaita. Suurin osa heistä (61 %) oli 21–25-vuotiaita, 23 % oli 26–30-vuotiaita ja 16 % 20-vuotiaita tai nuorempia. Naisia oli 58 %, miehiä 37 % ja muunsukupuoliseksi identifioituvia 5 %.

Ohjausjaksolle osallistuneiden opiskeluihin ja työhön liittyvät taustat vaihtelivat: nuorimmat olivat useimmiten hiljattain valmistuneet tai keskeyttäneet toisen asteen opintonsa, kun taas vanhimmilla osallistujilla oli taustalla yleensä useiden vuosien työttömyys. Keskimäärin jaksolle osallistuneet olivat olleet työttömänä noin 2 vuotta ja työkokemusta heillä oli pääsääntöisesti hyvin vähän. Hieman yli puolella (53 %) ohjausjaksolle tulleista oli toisen asteen tutkinto (ammattillinen perustutkinto 26 %:lla ja lukiotutkinto 26 %:lla osallistujista), 44 %:lla oli pelkkä peruskoulututkinto ja vajaalla 4 %:lla korkeakoulututkinto. Aiempia keskeytyneitä opintoja oli 60 %:lla osallistujista.

Lähes kaikilla ohjausjaksolle tulleilla oli taustalla mielenterveyden ongelmia ja useimmilla aiempia mielenterveyden hoitokontakteja. Ajankohtainen mielenterveyden tukikontakti oli ohjausjakson alkaessa noin 60 %:lla. Osa osallistujista sai sairauspäivärahaa tai kuntoutustukea. Monella ohjausjaksolle hakeutuneella ei ollut kaveriporukkaa, johon kuulua ja valtaosa koki yksinäisyyttä ajoittain (56 %) tai usein

(33 %). Suurimmalla osalla (74 %) oli taustallaan myös kiusaamiskokemuksia. Ohjaukselle hakeutuneet raportoivat viimeisen vuoden aikana tarvinneensa mielenterveyspalveluja, lääkärin palveluja, työelämäpalveluja sekä toimeentulon takaamiseen liittyviä palveluja (katso tarkemmin kuvio 3).

Kuvio 3. Löydä suuntasi -ohjaukselle hakeutuneiden viimeisen vuoden aikana kokemat palveluntarpeet (n = 55–57, n vaihtelee kuviossa esitettyjen muuttujien välillä).



5.3 Ohjausjaksojen kokoonpanot ja osallistuminen jakson tapaamisiin

Löydä suuntasi -hankkeeseen hakeutuneista 58 nuoresta aikuisesta vähän yli puolet (55 %) kävi koko ohjausjakson, 29 % keskeytti jakson ja 16 % ei aloittanut jaksoa alkutapaamiseen osallistumisesta huolimatta (ei saapunut ensimmäiselle tai myöhemmille ryhmä- tai yksilötapaamisille). Kullekin kuudelle ohjausjaksolle valittiin siis tyypillisesti noin 10 osallistujaa, joista keskimäärin 5 osallistujaa kävi koko ohjausjakson, 3–4 osallistujaa keskeytti jakson ja 1–2 henkilöä ei aloittanut jaksoa alkutapaamiseen osallistumisesta huolimatta.

Suurin osa (neljä kuudesta) ohjausjaksoista oli naisvaltaisia – miehiä tai muun sukupuolisia osallistujia oli tyypillisesti vain 1–2 henkilöä. Kahdella ohjausjaksolla suurin osa osallistujista oli puolestaan miehiä (toisella 63 % osallistujista oli miehiä ja toisella kaikki osallistujat olivat miehiä tai mieheksi identifioituvia). Ikäjakaumaltaan ohjausjaksot olivat heterogeenisiä, nuorin jaksolle osallistuja oli tyypillisesti noin 20-vuotias ja vanhin 28-vuotias. Keski-ikä kaikilla ohjausjaksoilla oli noin 23-vuotta ja 21–25-vuotiaat olivat suurin ikäryhmä.

Ohjausjakson loppuun asti käyneet osallistujat osallistuivat tyypillisesti noin kuudelle tapaamiskerralle jakson kahdeksasta viikoittaisesta ryhmätapaamisesta. Keskeyttäneistä suurin osa osallistui vain 1–2 ensimmäiselle ryhmätapaamiselle ja keskeytti ohjausjakson tämän jälkeen. Ohjaajien tietoon tullut syy keskeyttämiselle oli tyypillisesti osallistumisen kannalta liian heikko psyykkinen vointi. Muutama osallistuja keskeytti jakson myöhemmässä vaiheessa, jolloin syynä oli tyypillisesti opintojen aloittaminen tai työllistyminen kesken jakson. Muutama keskeyttäneistä myös koki, ettei ohjausjakson tarjoama ryhmämuotoinen tuki tuntunut heille sopivalta ja osa heistä osallistui heille tarjotuille yksilötapaamisille. Keskeyttäneistä yli puolet (55 %) oli naisia ja kuului 21–25-vuotiaiden ikäluokkaan (63 %).

Ryhmämuotoiselle seurantatapaamiselle, joka järjestettiin 2–3 kuukauden kuluttua kahdeksan viikon ryhmätapaamisten jakson päätyemisestä, osallistui jokaisen kuuden ohjausjakson kohdalla 1–3 osallistujaa. Pitkittäisseurantaan kuuluva, 4 kuukautta seurantatapaamisen jälkeen järjestettävä ryhmämuotoinen tapaaminen saatiin pidettyä neljän ryhmän kohdalla. Tapaamisissa oli paikalla 2–4 osallistujaa.

5.4 Löydä suuntasi -ohjausjakso

5.4.1 Ohjausjaksolle hakeutuminen

Osallistujien rekrytoiminen ohjausjaksolle

Löydä suuntasi -ohjausjakson tavoitteena oli toimia matalan kynnyksen palveluna, johon mahdollisimman monen työn ja opintojen ulkopuolella olevan pääkaupunkilaisen 16–30-vuotiaan olisi mahdollista osallistua. Osallistumista varten ei tarvittu erillistä lähetettä, B-lausuntoa tai muuta virallista hakemusta. Alkutapaamiseen kutsuttiin kaikki kohderyhmään kuuluvat henkilöt, jotka olivat kiinnostuneita ohjausjaksosta ja ottivat yhteyttä hankkeen ohjaavaan työntekijään. Kriteerinä ohjausjaksolle osallistumiselle oli, että osallistuja ei ollut töissä, aktiivisesti opinnoissa eikä ollut saanut pysyvää eläkepäätöstä. Osallistujalla ei myöskään saanut olla akuuttia päihdeongelmaa eikä sellaista akuuttia psykiatrisen hoidon tarvetta, joka estäisi osallistumisen (esim. psykoottisuus). Mielenterveyden ongelmat eivät itsessään olleet este ohjausjaksolle osallistumiselle. Osallistujan soveltuvuutta ja mahdollisuutta sitoutua jakson tapaamisiin selvitettiin tarkemmin alkutapaamisen yhteydessä.

Löydä suuntasi -ohjausjaksolle rekrytoitiin nuoria aikuisia hankkeen yhteistyötahojen kautta sekä tiedottamalla erilaisia kohderyhmän parissa työskenteleviä tahoja ohjausjaksosta. Sopivia ohjaavia tahoja oli tavoitettu jo hankkeen suunnitteluvaiheen kehittämistyöpajassa, mutta niitä kartoitettiin aktiivisesti myös hankkeen toteutusvaiheen aikana. Löydä suuntasi -ohjausjaksoista tiedotettiin erilaisissa tapahtumissa, kuten messuilla, sekä tehtiin erillisiä esittelyvierailuja ja – tilaisuuksia mahdollisille yhteistyötahoille. Ohjausjaksoja mainostettiin sekä sähköisesti että paperimainoksilla. Hankkeelle tehtiin myös nettisivu, jonne luotiin yhteydenottolomake madaltamaan yhteydenottamisen kynnystä.

Löydä suuntasi -ohjausjaksolle lähettäneet tahot

Osallistujat tulivat Löydä suuntasi -ohjausjaksolle pääasiassa erilaisten nuorten aikuisten parissa työskentelevien tahojen ohjaamana (82 %). Hieman alle viidesosa osallistujista hakeutui jaksolle omatoimisesti nähtyään hankkeen mainoksen netissä tai paperisena (9 %) tai tuli jaksolle lähiomaisen aloitteesta (9 %). Eniten osallistujia jaksolle tuli Ohjaamoista (24 % osallistujista, pääasiassa Vantaan Ohjaamosta, joka oli hankkeen yhteistyökumppani) sekä Kuntoutussäätiön kuntoutuspalvelujen työntekijöiden oh-

jaamana (20 % osallistujista). Muita ohjausjaksolle ohjanneita tahoja olivat lähialueiden psykiatrian poliklinikat (11 %), Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos (11 %), Vantaan ja Helsingin sosiaalipalvelut ja TYP (9 %) sekä muut tahot (7 %), kuten Vantaan Nuorisokeskus Nuppi, Nuorisotakuu ja Etappi.

Kehittämisryhmän kokemukset osallistujien rekrytoinnista

Löydä suuntasi -hankkeen kehittämisryhmän näkökulmasta rekrytoinnissa oli keskeistä tavoittaa sellaiset tahot, joiden ammattilaiset voivat tarjota ohjausjaksoa suoraan omille asiakkailleen. Osallistujien rekrytoiminen ja ohjaavien tahojen kontaktoiminen vaati hankkeen alkupuolella tiedottamista ja jalkautumista eri palveluihin, mikä vaati huomattavaa ajallista panostusta. Tiedottamistyö tuotti tulosta vasta hankkeen edetessä. Hankkeen alkupuolella ohjausjaksoille tuli osallistujia pääasiassa työntekijöiden henkilökohtaisten kontaktien kautta, ja vasta hankkeen edetessä osallistujia ohjautui aktiivisemmin myös tahoilta, jotka olivat kuulleet jaksosta hankkeen viestinnän kautta. Kehittämisryhmän kokemusten perusteella ohjausjaksolle ohjautuminen onnistui parhaiten silloin, kun ohjaavan tahon työntekijällä oli ollut henkilökohtaisesti mahdollisuus kertoa asiakkaalle ohjausjaksosta ja tarvittaessa auttaa häntä hakeutumaan sinne. Kohderyhmän suora tavoittaminen koettiin haastavaksi, mutta joitakin osallistujia saatiin rekrytoitua ohjausjaksolle myös suoraan, pääasiassa sosiaalisessa mediassa tehdyn mainostamisen kautta ja hankkeen nettisivujen sähköisen yhteydenottolomakkeen avulla.

Arvioinnin näkökulma osallistujien rekrytointiin

Arvioinnin yhtenä tavoitteena oli tarkastella ohjausjaksolle hakeutumista ja osallistujien valintaa. Arviointia varten toteutettujen haastatteluiden perusteella osallistujat ohjautuivat Löydä suuntasi -ohjausjaksolle moninäkökulmaiseen työryhmään kuuluvien asiantuntijoiden kautta, mutta yksittäiset osallistujat olivat saaneet tietoa hankkeesta sen markkinoinnin avulla. Sekä Löydä suuntasi -ohjausjaksolle osallistujat että asiantuntijat pitivät hankkeen viestintää hyvänä, sillä se oli näkyvää ja oli auttanut osallistujia ohjautumaan ohjausjaksolle matalalla kynnyksellä. Osallistujat ja asiantuntijat kokivat hyväksi sen, että ohjausjaksolle osallistumiselle ei ollut asetettu tiukkoja rajoituksia. Ohjausjaksolle osallistujat kertoivat yhdeksi perusteluksi ohjausjaksolle hakeutumiselleen sen, ettei jaksolla keskitytty vain johonkin tiettyyn tavoitteeseen tähtäämiseen, vaan he saivat miettiä itse omia päämääriään. Asiantuntijoiden haastatteluissa pidettiin hyvänä sitä, että Löydä suuntasi -ohjausjaksolle oli ohjattu osallistujia Ohjaamojen ja muiden nuorten aikuisten palveluiden lisäksi myös psykiatrasta palveluista, joiden kautta oli tavoitettu haasteellisimmassa asemassa olevia nuoria aikuisia.

Osallistujien ja moninäkökulmaisen työryhmän asiantuntijoiden haastatteluissa korostui se, että kehittämisryhmän vuorovaikutuksella oli merkitystä ohjausjaksolle hakeutumisessa. Osallistujat ja asiantuntijat kertoivat haastatteluissa alkutapaamisen tärkeydestä osallistujien valinnassa ohjausjaksolle. Osallistujien mukaan alkutapaamisissa oli tullut selkeästi esille Löydä suuntasi -ohjausjakson tavoite ja mahdollisuus saada yksilöllistä palvelua. Asiantuntijat korostivat, että osallistujien valinnassa alkutapaaminen oli ollut toimiva keino saada mukaan ohjausjaksolle parhaiten soveltuvimmat osallistujat.

5.4.2 Yksilöohjaus

Löydä suuntasi -ohjausjaksolla jokaiselle osallistujalle tarjottiin yksilöllisiä ohjaustapaamisia tukemaan osallistujien tavoitteiden määrittämistä ja niiden edistämistä. Yksilöohjaukseen kuului alkutapaaminen sekä kaksi ohjausjakson kuluessa toteuttavaa tapaamista toisen, jakson ohjaajana toimivan psykologi-psykoterapeutin kanssa. Lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus saada halutessaan yksilöllisiä ohjaustapaamisia tarkempien opiskelu-, työllistymis- tai kuntoutussuunnitelmien pohtimiseen.

Alkutapaaminen ja tavoitteen asettelu

Alkutapaaminen. Ohjausjakson alkutapaamisessa oli mahdollista arvioida yhdessä osallistujan kiinnostusta ja odotuksia jaksolle, sekä saada tarkempaa tietoa osallistujan sen hetkisestä tilanteesta ja tuen-tarpeista keskustelun, haastattelun ja kyselylomakkeiden avulla. Kontaktin luominen osallistujan ja ohjaajan välille oli yksi alkutapaamisen keskeisistä tavoitteista.

Löydä suuntasi -ohjausmallin yksilöohjauksessa pyrittiin alkutapaamisesta lähtien tuottamaan osallistujalle sellaista lisäarvoa, että yksittäiseltäkin tapaamiskerralta olisi mahdollista saada keinoja oman tilanteen edistämiseen. Osallistujat kuvasivat joutuneensa toistuvasti kartoitustilanteisiin, jossa he vain toistavat samat asiat aina uudelle ihmiselle. Usein osallistujat tulivat alkutapaamiseen sellaisten huolten täyttämänä, jotka saattoivat olla oman ajattelunkin synnyttämiä. Ongelmapuheen toistaminen ei tuota uutta näkökulmaa, joten tarkoitus oli saada keskustelu avattua niin, että osallistuja saisi kontaktin vahvuksiinsa, kiinnostuksen kohteisiinsa ja mahdollisuuksiinsa. Jo alkutapaamisessa alettiin ohjaajan avulla pohtimaan sitä, miten omaa tilannetta voisi lähteä edistämään sopivan kokoisin ja konkreettisin askelin. Tätä toteutettiin hahmottelemalla alkutapaamisessa henkilökohtaiset GAS-tavoitteet, joiden jäsentämistä jatkettiin jakson alkupuolen yksilöllisellä tapaamiskerralla.

Osallistujien odotukset ja ohjausjaksolle asetetut tavoitteet. Alkutapaamisessa kartoitettiin osallistujien ohjausjaksoon liittyviä odotuksia ja toiveita, sekä sitä, mitä hyötyä he näkivät, että osallistumisesta voisi heille olla. Suurin osa osallistujista kuvasi useita asioita, joita he toivoivat jaksolta ja joista sen hyödyllisyys olisi mahdollista havaita. Yleisin alkutapaamisessa mainittu ohjausjaksolle osallistumisesta odotettu hyöty oli aktiivisuuden lisääntyminen ja arjen rytmin parantuminen elämässä (51 %). Kolmasosa (33 %) osallistujista toivoi, että tulevaisuuden suunnitelmat selkiytyisivät tai opiskeluala löytyisi. Vajaa kolmasosa (30 %) osallistujista odotti sosiaalisen aktiivisuuden lisääntymistä ja sosiaalisten tilanteiden helpottumista. Reilu neljäsosa (26 %) toivoi osallistumisen edesauttavan psyykkisen hyvinvoinnin kohenemistä ja vajaa neljäsosa (23 %) toivoi opintojen tai työnhaun aloittamista tai työllistymistä. Lisäksi osallistujat odottivat itsetuntonsa vahvistumista (16 %), itsenäistymistä tai itsenäistä arjen hoitamista (11 %) ja muutamat terveyteen ja elämäntapoihin liittyviä positiivisia muutoksia (9 %). Odotusten ja toivottujen hyötyjen pohjalta määriteltiin yhdessä ohjaajan kanssa jokaiselle osallistujalle henkilökohtaiset ja konkreettiset GAS-tavoitteet. Tavoitteiden muotoilemisen tukena käytettiin myös Spiral-menetelmää, jonka avulla pyrittiin selventämään osallistujien muutostoiveita.

GAS-tavoitteet määriteltiin 40 ohjausjakson aloittaneen osallistujan kanssa (69 % kaikista ohjausjaksolle ohjautuneista). GAS-tavoitteita ei saatu määriteltyä niiden henkilöiden kanssa, jotka osallistuivat pelkään ohjausjakson alkutapaamiseen, mutta eivät aloittaneet jaksoa tai jotka keskeyttivät jakson alkuvaiheessa. Osallistujat määrittelivät ohjausjaksolle yhdestä kolmeen yksilöllistä tavoitetta ja keskimäärin kukin osallistuja asetti ohjausjaksolle kaksi tavoitetta.

GAS-tavoitteita asetettiin yhteensä 84 ja ne luokiteltiin kahdeksaan eri luokkaan (taulukko 2, s. 28). Yleisimmin ohjausjaksolle asetetut tavoitteet liittyivät omien voimavarojen ja keinojen lisäämiseen. Nämä tavoitteet liittyivät ahdistuksen, jännityksen tai stressin helpottamiseen sekä mielentaitojen ja tunnesäätelyn, keskittymiskyvyn, jaksamisen tai rentoutumisen parantamiseen. Tällaisia tavoitteita oli 75 %:lla osallistujista. 43 %:lla osallistujista tavoitteena oli tulevaisuuden suunnitelman selkiytyminen, joka useimpien kohdalla tarkoitti opiskeluun tai työelämään liittyvän suunnitelman selkiytymistä. Sosiaalisten taitojen vahvistuminen ja sosiaalisten tilanteiden helpottuminen oli puolestaan tavoitteena 40 %:lla osallistujista. Nämä tavoitteet liittyivät pärjäämiseen sosiaalisissa tilanteissa, rohkaistumiseen kanssakäymisessä, omien sosiaalisten kontaktien lisäämiseen ja sosiaalisen piirin laajentamiseen sekä ylipäätään sosiaalisille tilanteille altistumiseen. 18 %:lla osallistujista tavoitteena oli terveellisempien elämäntapojen

omaksuminen ja nämä tavoitteet liittyivät pääasiassa liikunnan lisäämiseen ja vuorokausirytmien parantamiseen. Pienellä osalla osallistujista tavoitteena oli konkreettisemmin työhön tai opintoihin hakeutuminen, oman aikaan saamisen parantaminen (esim. asioiden aloittaminen tai loppuun saattaminen) tai omien asioiden edistäminen, arjenhallinnan lisääminen (esim. säästämään oppiminen) sekä sisällön saaminen omaan elämään tai päiviin. Osa osallistujista määritteli myös kokonaistavoitteen ohjausjaksolle osallistumiselleen. Suurimmalla osalla se oli oman opiskelu- tai työkyvyn edistäminen, jotta pääsisi siirtymään opiskelemaan tai töihin.

Taulukko 2. Löydä suuntasi -ohjausjaksolle osallistuneiden GAS-tavoitteet luokiteltuna (% , n = 84).

Tavoite	%
Voimavarat ja keinot	37
Tulevaisuuden suunnitelman selkiytyminen	20
Sosiaaliset tilanteet ja taidot	20
Elämäntavat	10
Työhön tai opintoihin hakeutuminen	5
Aikaan saaminen ja omien asioiden edistäminen	5
Sisältöä päiviin ja elämään	2
Arjenhallinta	1

Kehittämisryhmän kokemukset alkutapaamisesta

Kehittämisryhmän näkökulmasta ohjausjakson alussa pidetty alkutapaaminen oli tärkeä osa jaksoa. Siinä saatiin muodostettua yhteistyösuhde ohjaajan ja ohjausjaksolle osallistujan välille, sekä osaltaan madallettua kynnystä ryhmään osallistumiselle. Kaikissa ohjauksellisissa keskusteluissa kontaktin syntyminen on välttämätön, joskaan ei aina riittävä ehto ohjauksen onnistumisen edellytysten luomisessa. Alkutapaamisessa oli mahdollisuus saada tietoa osallistujan tilanteesta ja tapaaminen helpotti sekä osallistujan yksilöllisen ohjauksen että ryhmän suunnittelua. Tapaamisen yhteydessä saatiin kuva osallistujan tulevaisuuden suunnitelmista ja osallistujan ympärillä olevasta sosiaalisesta verkostosta tai sen puutteista. Tarvittaessa alkutapaamisessa oli mahdollista tunnistaa osallistujan palvelutarpeita ja tukea sopiviin palveluihin hakeutumista jo alkutapaamisen perusteella. Ohjausjaksolle osallistujista ei useinkaan ollut käytettävissä aiempaa tietoa, joten kuva osallistujan kokonaistilanteesta muodostettiin pääasiassa alkutapaamisen perusteella.

Haasteena alkuhaastatteluissa voi olla se, että Löydä suuntasi -hankkeen kohderyhmään kuuluvilla osallistujilla voi olla hyvin laajasti erilaisia tarpeita. Tämä vaatii työntekijältä ammatillista osaamista arvioida yhdessä osallistujan kanssa sitä, mitkä tavoitteet ovat ajankohtaisia ja mahdollisia edistää ohjausjakson aikana. Alkutapaaminen voi vaatia tasapainoilua sen välillä, että ammattilainen saa riittävän kattavan kuvan osallistujan haasteista ja nykytilanteeseen vaikuttaneista tekijöistä, mutta onnistuu löytämään myös voimavaroja ja sellaisia positiivisia tulevaisuuden näkymiä, joita kohti ohjausjaksolla on mahdollista edetä. On myös tärkeää, että tavoitteet on mitoitettu oikein, ne vievät osallistujan tilannetta eteenpäin ja lisäävät hänen kokemustaan omasta pärjäämisestään. Alkutapaamisessa voi nousta esiin erilaisia tuen tarpeita ja arjen haasteita, kuten talous- tai asumispulmia, jotka vaativat nopeaa ratkaisemista. Aina pelkkä sopivan palvelun löytäminen ei ohjausjakson tapaamisissa riittänyt, vaan osa osallistujista tarvitsi tukea myös tarvitsemiinsa palveluihin hakeutumisessa, mikä puolestaan vaati ammattilaiselta enemmän aikaa ohjaustyöhön.

Psykologi-psykoterapeutin yksilötapaamiset

Alkutapaamisen jälkeen kaikki Löydä suuntasi -ohjausjaksolle osallistuneet osallistuivat kahteen ohjausjakson ryhmänohjaajana toimivan psykologi-psykoterapeutin yksilötapaamiseen. Niistä ensimmäinen oli ohjausjakson alussa ja toinen ohjausjakson loppupuolella 8. ryhmätapaamisen ja ohjausjakson ryhmämuotoisen seurantatapaamisen välissä. Tapaamisten aikana osallistujilla oli mahdollisuus käydä yksilöllisesti läpi omaa sen hetkistä tilannettaan ja pohtia keinoja tilanteensa tueksi ja edistämiseksi.

Ensimmäisessä yksilötapaamisessa tarkasteltiin alkutapaamisessa hahmoteltujen tavoitteiden tarkoituksenmukaisuutta. Pilottiohjausjaksolla ensimmäinen yksilötapaaminen pidettiin jo ennen ryhmäjakson alkua. Kehittämissyhmässä kuitenkin huomattiin, että ensimmäinen yksilötapaaminen kannatti pitää vasta toisen ryhmäkerran jälkeen, jolloin tehtiin pelillistä tavoitetyöskentelyä (Spiral-menetelmä). Tällöin osallistuja oli saanut enemmän aikaa pohtia omia tavoitteitaan ja tavoitteiden tarkastelussa voitiin hyödyntää tehokkaammin myös pelillisessä tavoitetyöskentelyssä esiin tulleita näkökulmia. Koska osallistujan henkilökohtaiset tavoitteet ja niiden eteneminen olivat ohjausmallin ydintä, oli hyvin tärkeää, että osallistuja itse koki tavoitteet omikseen ja oli mahdollisimman tietoinen niiden saavuttamiseen liittyvistä hyödyistä. Ohjauskäynneillä tavoitteisiin tehtiin hienosäätöä ja jotkut osallistujista halusivat muuttaa alkutapaamisessa hahmotellut tavoitteet vielä kokonaan itselleen paremmin sopiviksi. Ohjauksessa oli

keskeistä toimia asiakaslähtöisesti ja työstää niitä tavoitteita, joiden edistämisestä osallistuja oli itse kiinnostunut. Yksilötapaamisissa oli hyvä mahdollisuus myös tarkastella motivaatiota sekä tavoitteen edistämiseen liittyviä esteitä, niin sisäisiä kuin ulkoisiakin. Motivaatiota voitiin tutkia tarkastelemalla lopputuloksen hyötyä, osallistujan uskoa onnistumiseensa ja tavoitteen taustalla olevia tärkeitä arvoja. Myös aiempien onnistumisten tarjoamat taidot auttavat usein siirtämään opittuja keinoja etenemisen tueksi uudenkin tavoitteen suhteen. Koska motivaatiota ruokkii oman edistyksen näkeminen, tavoitteiden pilkkominen realistisiksi osatavoitteiksi on ehdottoman tärkeää. Tässä osallistujat tarvitsivat usein ohjauksellista apua. Varsinkin GAS-tavoitteiden kohdalla ensimmäisen nykäyksen tulisi olla pienin mahdollinen muutos tavoitteen suuntaan. Muutoksen tulisi olla niin pieni, että se varmasti tulee saavutettua jo seuraavaan tapaamiseen mennessä.

Ennen ohjausjakson ryhmämuotoista seurantatapaamista yksilökeskusteluissa käytiin läpi ohjausjaksolle asetettujen tavoitteiden etenemistä ja ratkottiin esteisiin liittyviä pulmia. Samalla keskityttiin hiomaan jatkosuunnitelmia ja kartoitettiin niissä mahdollisesti tarvittavaa lisätukea. Jos lisätuen tarvetta ilmeni, ohjaaja auttoi turva- ja palveluverkoston aktivoinnissa. Kaikilla psykologi-psykoterapeutin tapaamisilla oli aikaa myös osallistujan akuuteille kysymyksille. Jos asia ei tullut selväksi näissä tapaamisissa, oli osallistujalla mahdollisuus saada tarpeen mukaan lisää yksilötapaamisia. Näitä mahdollisuuksia järjestettiin senkin takia, että yksilön ajankohtaiset kysymykset estivät muuten ohjausjaksolle asetettujen tavoitteiden edistämistä ja häiritsivät ryhmäteemoihin keskittymistä.

Tapaamisten alussa määriteltiin tapaamiselle hyvä lopputulema ja ne olivat rakenteeltaan hyvin foku-soituja. Mikäli mieltä vaivaavia asioita oli monia, mietittiin minkä edistämällä olisi hyvä vaikutus muillekin hankaluuksille. Kognitiivisen lyhytterapian ja ratkaisukeskeisen psykoterapian rakenteet ja harjoitukset soveltuivat hyvin tähän työskentelyyn. Käsiteltävät asiat rajattiin osallistujan tilannetta eteenpäin vieviin puheenaiheisiin, joita hän ei syystä tai toisesta voinut edistää ryhmätapaamisten puitteissa tai joiden käsittelyyn ei ollut tarjolla muita foorumeita. Aiheita olivat kriisiytyneet ihmissuhteet, lisääntynyt tuen tarve, merkityskato ja tarkoituksettomuuden tunne, erakoituminen, uni- ja vuorokausirytmien sekä vaikeudet olla ryhmässä. Auttavaksi koettiin apu myös vielä hahmottomattoman ongelman formuloinnissa. Tuki auttoi ottamaan asioita puheeksi toisen palvelun virkailijan tai oman ystävän kanssa.

Opintoihin ja työllistymisen tukemiseen liittyvät yksilötapaamiset

Ohjausjaksolla tarjottiin lisäksi tarpeen mukaan yksilötapaamisia niille osallistujille, jotka halusivat tarkempaa yksilöllistä apua omien ammatillisten suunnitelmien selkiyttämiseen tai niiden edistämiseen. Osallistujien opiskeluun, työllistymiseen tai muihin asioihin liittyvien yksilöllisten tilanteiden käsittely ryhmäkerroilla oli osallistujien heterogeenisyyden ja erilaisten yksilöllisten tilanteiden takia haastavaa, mikä havaittiin pilottiohjausjakson myötä. Tämän vuoksi päätettiin tarjota osallistujille myös tarkemmin työllistymiseen tai opintoihin liittyvien suunnitelmien työstämiseen fokuoituja ohjaustapaamisia. Näillä tapaamisilla osallistujilla oli mahdollisuus saada ohjausta omien yksilöllisten tilanteidensa tueksi ja pohtia esimerkiksi erilaisia mahdollisuuksia, jos avoimille työmarkkinoille työllistyminen oli ollut haastavaa tai, jos opintojen aloittaminen tai jatkaminen mietitytti. Ammatillisiin asioihin keskittyneillä ohjaustapaamisilla osallistujien oli mahdollista pohtia omien voimavarojensa riittävyttä suhteessa jatkosuunnitelmiin ja saada tarvittaessa apua palveluihin hakeutumiseen. Aiheita ohjauskäynneillä olivat opintoihin hakeutuminen, erityisen tuen järjestelyt oppilaitoksessa, kurssisuunnitelman tekeminen, työllistymistä edistävä kuntoutus tai kuntouttavan työtoiminnan pohtiminen, muiden jatkotahojen pohtiminen, terveystilanne, asunnonhaku sekä yleisesti osallistujan tulevaisuuteen liittyvien kiinnostuksen kohteiden pohdiskelu. Opintoihin ja työllistymistä tukeviin palveluihin liittyvät yksilöohjauskäynnit toteutti työkykykoordinaattorikoulutuksen käynyt psykologi.

Kehittämisryhmän kokemukset psykologi-psykoterapeutin tapaamisista sekä opintoihin ja työllistymistä tukeviin palveluihin liittyvistä yksilötapaamisista

Kehittämisryhmän näkökulmasta ohjausjakson aikaiset yksilötapaamiset olivat tarpeellisia ja hyödyllisiä osallistujille. Tärkeänä pidettiin etenkin tarvelähtöistä työskentelyä jokaisen osallistujan kohdalla, eikä valmiin rungon luomista yksilötapaamisiin nähty järkevänä. Yksilöohjauksen antina nähtiin, että osallistujan kanssa oli mahdollista käsitellä aiheita, joita oli vaikea käsitellä ryhmässä, esimerkiksi koska aihe ei koskettanut kaikkia tai oli liian henkilökohtainen. Yksilötapaamisia järjestettiin ennalta sovitusti, mutta tarvittaessa myös heti ryhmätapaamisten jälkeen, jos osallistujalla oli jokin akuutti huoli. Nopea puuttuminen ongelmatilanteisiin koettiin hyödylliseksi, jotta tilanteet eivät pitkittyisi tai monimutkaistuisi. Asioiden käsittely psykologi-psykoterapeutin kanssa koettiin sujuvan joustavasti ja monipuolisesti esimerkiksi kognitiivisen lyhytterapiansovellusten avulla. Subjektin roolin ottaminen, aktiivinen toimijuus

suhteessa omiin tavoitteisiin, omaan mielialaan ja siihen vaikuttaviin ihmissuhteisiin valikoituivat yksilötapaamisten keskiöön. Opintoihin ja työllistymisen tukemiseen liittyvät yksilötapaamiset koettiin tarpeellisiksi. Niissä osallistujilla oli keskustelun, kuten oman kiinnostuksen kohteiden pohtimisen ohella tarvetta myös käytännön apuun, kuten hakemusten tekoon, opiskeluun liittyvien erityisjärjestelyjen selvittelyyn sekä työllistymistä tai kuntoutumista edistävien jatkotahojen löytämiseen, kuten kuntoutus selvitykseen hakeutumisen tai työpajapaikan löytämiseen.

Haasteena yksilötapaamisissa nähtiin, että osa osallistujista kaipasi pitkäaikaisempaa tukea omiin ongelmiinsa, kuin mitä ohjausjaksolla tarjottiin. On varottava virittämästä yksilötapaamisissa sellaista prosessointia, jota ei voida jakson päättyessä jatkaa. Tämä vaatii ammattilaiselta taitavaa rajaamista esimerkiksi psyykkisen tuen osalta. Osan kohdalla yksilötapaamiset eivät tarjonneet riittävästi tukea, vaan osallistujia oli jatko-ohjattava muihin palveluihin. Yksilöohjauksen ja ryhmäohjauksen yhdistelmässä on myös huomioitava niiden vaikutus toisiinsa. On tärkeää, että ryhmää ja sen tarjoamaa vertaistukea hyödynnetään, eikä ryhmässä käsiteltävien asioiden läpi käyminen painotu liikaa yksilötapaamisiin, vaan ne toimivat osaltaan ryhmätapaamisia täydentävinä. Yksilötapaamisissa tuli myös jonkin verran perumisia, mikä vaatii työntekijöiltä ajallista panostusta.

Arvioinnin näkökulma yksilöohjaukseen

Arvioinnin tehtävänä oli selvittää ohjausmallin toteutusta, jota tarkasteltiin myös yksilöohjauksen toimivuuden näkökulmasta. Yksilöohjauksessa korostui osallistujien ja moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän haastatteluiden sekä kehittämisryhmän itsearvioinnin perusteella alkutapaamisen merkitys. Osallistujat kokivat saavansa alkutapaamisessa hyvin tietoa Löydä suuntasi -ohjausjakson sisällöstä. Ohjausmallissa oli hyvää osallistujien ja ammattilaisten mukaan se, että yksilöohjaus yhdistyi ryhmätoimintaan. Useimmilla osallistujilla oli ohjausjakson aikana hoitokontakteja tai muuta yksilöohjausta, mutta Löydä suuntasi -ohjausmallissa oli erityistä ohjauksen kokonaisvaltaisuus. Asiantuntijat arvioivat osallistujien saavan riittävästi yksilöllistä ohjausta. Myös enemmistö osallistujista piti ohjauksen määrää ja laatua riittävänä, mutta yksittäiset osallistujat kertoivat, että olisivat toivoneet sitä enemmän tai sitä, että ohjausta olisi suunnattu enemmän heidän tavoitteisiinsa vastaamiseksi. Tämä voi heijastaa osaltaan sitä, että osallistujilla oli kokemuksia tarpeiden täyttämättä jäämisestä muissa palveluissa. Osallistujat eivät myöskään aina osanneet pyytää tarvitsemaansa lisäohjausta, vaikka sitä olisi ollut saatavilla.

Osallistujat olivat tyytyväisiä yksilöohjaukseen, sillä he pystyivät kysymään sen aikana asioista, joita ei voitu tai haluttu käsitellä ryhmätapaamisilla. Yksilöohjaus tuki nuorten aikuisten osallisuutta, sillä sen määrä ja sisältö määrittyivät osallistujien yksilöllisten tavoitteiden mukaan.

Hankkeessa toteutettiin jatkuvaa ja monimenetelmällistä kehittämistyötä tukevaa tiedonkeruuta. Tämä vaikutti myönteisesti siihen, että hankkeen alkuvaiheessa kootun palautteen perusteella myöhempien ohjausjaksojen osallistujia tiedotettiin aiempaa enemmän yksilöohjauksen mahdollisuudesta ohjausjakson aikana ja osallistujien tietoisuus sen saatavuudesta lisääntyi. Osallistujat esittivät kehittämissuhteena, että yksilöohjausta voitaisiin tarjota konkreettisemmin tarjoamalla sitä varten aikoja, joista osallistujilla olisi mahdollisuus valita heille sopiva yksilöohjauksen ajankohta.

5.4.3 Asiantuntijan ohjaamat vertaistukiryhmät

Asiantuntijan ohjaamien vertaistukiryhmien tavoitteena oli aktiivisesti tukea osallistujia kohti omia tavoitteita, vahvistaa sosiaalista kompetenssia ja tarjota työkaluja oman hyvinvoinnin tukemiseen. Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa kolmen tunnin ajan yhteensä kahdeksan viikon ajan. Viimeisen ryhmätapaamisen jälkeen järjestettiin vielä seurantatapaaminen 2–3 kuukauden päähän. Ryhmässä toimi kaksi ohjaajaa (psykoterapeutti-psykologi ja psykologi). Ryhmätapaamiset koostuivat keskusteluista, harjoitteista sekä ohjausjakson kohderyhmälle suunnattujen palveluiden työntekijöiden vierailuista. Ryhmässä käytetyt menetelmät perustuivat kognitiivisen lyhytterapian ja ratkaisu- ja voimavarakeskeisen viitekehysten metodeihin. Ryhmädynamiikkaa rakennettiin ryhmän koheesiota tukevaksi luomalla ryhmätapaamisiin rentoa ilmapiiriä sekä hyödyntämällä toiminnallisia menetelmiä sekä yhteisoppimista. Sosiaalisia tilanteita työstettiin interpersoonallisen ohjauksen (ITC) periaatteiden mukaisesti.

Ryhmäsisällöt

Kaikki valitut ryhmätapaamisten sisällöt tähtäsivät siihen, että ohjausjaksolla haluttiin parantaa osallistujien työ- ja toimintakykyä edistämällä heidän tavoitteitaan ja kehittämällä heidän ongelmanratkaisukykyään. Keskiöön valikoitui osallistujien ohjausjaksolle asettamien tavoitteiden edistäminen ja mielentaitojen valmennus. Mielentaitojen valmennuksessa tähdättiin varsinkin ahdistuksen parempaan sietämiseen, kielteisten ajatusmallien ja välttämiskäyttäytymisen vähenemiseen sekä sosiaalisten tilanteiden seljuvoittamiseen rentoutustekniikan, altistuksen ja vuorovaikutustaitojen harjaantumisen avulla.

Osallistujat toivat alkutapaamisessa esiin toiveensa itsetunnon vahvistamisesta. Paras tapa sen kehittämässä on huomata, että voi vaikuttaa itselle tärkeiden tavoitteiden edistämiseen. Ryhmässä pidettiin onnistumispäiväkirjaa, paitsi omasta etenemisestä myös positiivisista havainnoista ylipäätään. Jokainen ryhmätapaaminen alkoi sillä, että kukin osallistuja kertoi omista itse aikaansaamistaan pienistäkin muutoksista tavoitteidensa suuntaan. Niistä kerrottiin koko ryhmälle tai omalle parille, joka sitten kertoi ryhmälle jostain itseensä vaikutuksen tehneestä asiasta kuulemassaan. Ryhmäläisiä rohkaistiin tunnistamaan voimavarojaan, siedättämään ahdistustaan ja menemään pienin askelin vaikeuksiaan kohti. Ohjausjaksolla painotettiin sitä, että harjoitetut aivot oppivat levollisempaa suhtautumista mihin tahansa mielen häiriötekijöihin. Konkreettisten mielentaitojen opetteleminen oli osa jokaista ryhmätapaamista. Tapaamisilla harjoitettiin keinoja vaikuttaa omaan mielialaan oppimalla, kuinka ottaa tarpeen vaatiessa etäisyyttä omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Ryhmätapaamisilla opeteltiin systemaattisesti yksi tutkimusnäytöön perustuva, erilaisista rentoutustekniikoista koostuva progressiivisesti etenevä kokonaisuus.

Lähes kaikilla osallistujilla oli taustalla kiusaamiskokemuksia ja monilla ryhmäläisillä oli pyrkimys asettua ryhmässä sivusta seuraajaksi, joten ohjaajilla täytyi olla aktiivinen ote ryhmädynamiikan säätelyssä. Psykoedukatiiviset osiot pyrittiin toteuttamaan rentoutuneessa ilmapiirissä osallistujia aktivoiden ja toiminnallisia menetelmiä ja yhteisoppimista hyödyntäen. Ryhmätapaamisten välille annettujen tehtävien avulla syvennettiin osallistujien henkilökohtaista kuntoutusprosessia. Ohjaajat huomasivat, että sellaisia välityöskentelyn tehtäviä osallistujien oli helpompi jatkaa kotona, jotka oli aloitettu jo ryhmätapaamisten aikana.

Ryhmätapaamisten sisältöjä kehitettiin yhdessä osallistujien kanssa. Osallistujat täyttivät jatkokehittämiseen liittyvän palautekyselyn, jonka pohjalta esiin nousseista ryhmäsältöihin liittyvistä kriittisistä huomioista ja kehittämisideoista keskusteltiin pareittain tai pienryhmissä. Lopuksi ideoita kehitettiin yhdessä koko ryhmän kanssa keskustellen. Tällaisia palautekeskusteluja käytiin pari kertaa jokaisen ohjausjakson aikana.

Seuraavaksi kuvataan ryhmätapaamisten sisältöjä sellaisina kuin ne olivat tämän työskentelyn tuloksena muokkautuneet viimeiselle ohjausjaksolle.

Kuvio 4. Löydä suuntasi -hankkeen asiantuntijan ohjaaman ryhmän kolme ensimmäistä kertaa.

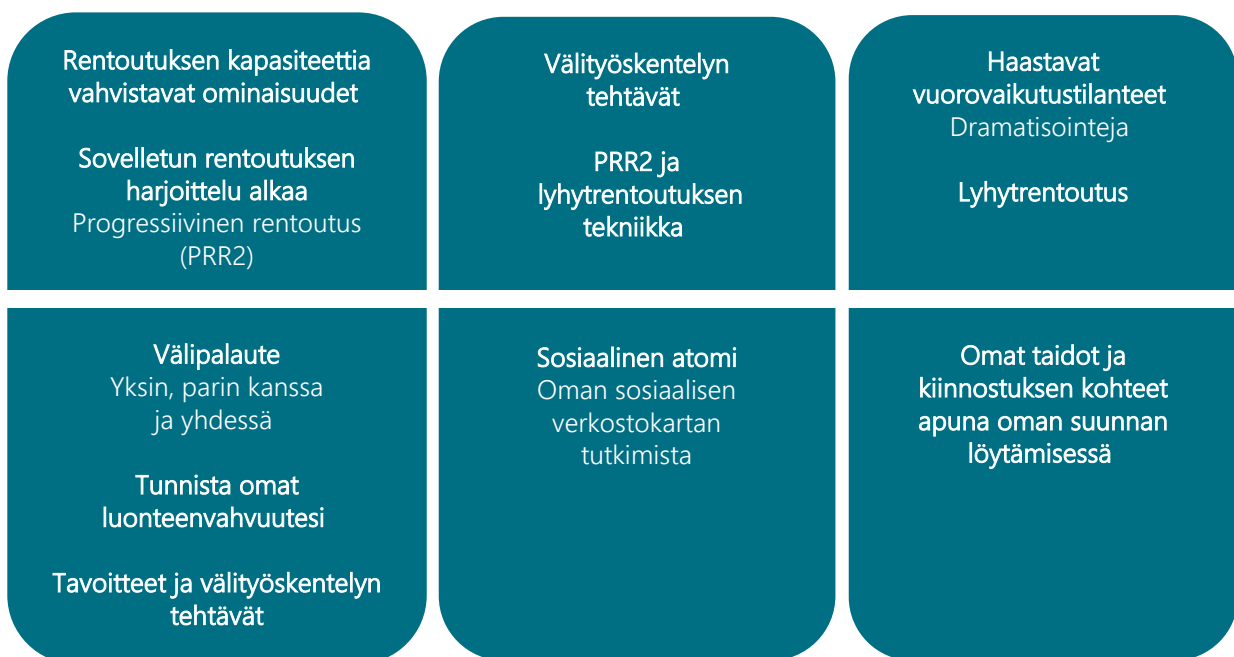
Ensimmäisen ryhmätapaamisen pääasiallinen tavoite oli laskea osallistujien jännitystä ja auttaa heitä tutustumaan toisiinsa (kuvio 4). Tämä oli erityisen tärkeää, koska melkein kaikilla osallistujilla taustallaan koulukiusaamista ja useilla voimakasta sosiaalista jännittämistä. Jännittämisen lisäksi melkein kaikilla oli taipumusta tuntea itsensä ulkopuolisiksi ja erilaisiksi kuin muut. Yksilö tulee ryhmään dyadin kautta, joten esittelyt tehtiin strukturoidulla parihaastattelulla. Ensimmäiset tapaamiset pyrittiin pitämään rytmisesti niin vaihtelevana, etteivät osallistujat ehtineet kiinnittää liikaa huomiota itseensä, koska se vain lisäisi jännitystä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla käytettiin janatyöskentelyä, palloja, kuvia ja lappuja ja muita toiminnallisia menetelmiä. Osallistujia myös pyrittiin ohjaamaan kiinnittämään huomiota heitä yhdistäviin tekijöihin.

Toisella tapaamisella puhuttiin ympäristön merkityksestä mielialaan vaikuttamisen keinona sekä aiheeseen liittyvästä ympäristöpsykologisesta ja antropologisesta tutkimuksesta. Tällä tapaamiskerralla tehtiin rentoutusmielikuvaharjoitusta omista mielipaikoista. Väilytyöskentelyntehtävänä oli tuoda seuraavalle tapaamiskerralle omaan mielipaikkaan liittyvä symboli. Toisella tapaamiskerralla syvennettiin myös omien tavoitteiden asettamista sekä ryhmäytymistä Spiral-pelin avulla. Pelin ohjaamiseen osallistui myös sen kehittämistä tutkinut psykologi, jolle osallistujat saivat antaa myös palautetta omasta pelikokemuksestaan.

Kolmannella ryhmätapaamisella tutkittiin omaan hyvään elämään liittyviä elementtejä ja arvoja rentoutusmielikuvan ja kuvallisen työskentelyn avulla. Tulevaisuuden kuvailu tuo esiin sen mikä itselle on tär-

keää. Alkutapaamisessa osallistujien oli ollut yleensä vaikea tuottaa tulevaisuusvisioita, mutta rentoutusmielikuvan pohjalta tehty kuvallinen työskentely helpotti selvästi tuottamaan elämän eri aloilta tavoittelemisen arvoiseksi koettuja asioita. Osallistujat saivat ideoita myös toistensa kuvista, kun lopuksi pyydettiin toisten töistä valitsemaan yhden kuvan jostain mitä omaankin tulevaisuuteensa haluaisi liittää. Kolmannella ryhmätapaamisella osallistujille annettiin välitehtäväksi tuoda ryhmätapaamiselle jokin tulevaisuuden visioonsa liittyvä asia, joka saattoi olla musiikkia, tekstin pätkä tai kuva. Tämän välitehtävän purkamista jatkettiin tulevilla ryhmätapaamisilla. Liikunnan lisääminen ja sen avulla mielialaan vaikuttaminen oli monella osallistujalla tavoitteena. Kolmanteen ryhmätapaamiseen sisältyi NYT-liikunnan nuorten liikuntaneuvojan vierailu. Vierailun aikana puhuttiin liikunnan merkityksestä ja käytiin tutustumassa Kuntoutussäätiön kuntosaliin. Kuntosali oli ohjausjaksolle osallistujien käytössä ja joskus osallistujat intoutuivat käymään siellä yhdessä, joko ennen ryhmätapaamisia tai niiden jälkeen.

Kuvio 5. Löydä suuntasi -hankkeen asiantuntijan ohjaaman ryhmän keskijakso.



Neljännellä ryhmätapaamisella alettiin harjoitella rentoutustekniikkaa (kuvio 5). Usein kuntoutuksissa esitellään ja vedetään paljon erilaisia rentoutuksia. Niistä yksikään ei siirry osallistujan omaksi taidoksi ilman omakohtaista systemaattista harjoitettua. Rentoutuminen on lisääntyneen keskittymisen tila, joka saavutetaan tyhjentämällä mieli hälystä. Se voi jo sinällään parantaa mielialaa, koska ikävän asian sattuessa aivot tuottavat mieleen emotionaalisesti saman sisältöisiä muistoja. Ilman tyhjennystaitoa mieli täyttyy nopeasti muista samankaltaisista elämän varrella koetuista kurjista jutuista ja mielihäviö kasvaa entisestään. Ryhmäinterventioon valittiin Sovellettu rentoutus, joka on runsaasti tutkittu menetelmä

(Tuomisto 2005), ja joka yliopittuna vaikuttaa tehokkaasti myös kehollisiin reaktioihin. Sovellettu rentoutus koostuu peräkkäisistä vaiheista, joista jokainen perustuu edelliseen. Vaiheet ovat: perustan luova progressiivinen 15–20 minuuttia kestävä tekniikka, seitsemän minuutin lyhytrentoutus, joka lisää harjoitteluun paremman fysiologisen vasteen ja parin minuutin pituinen vihjerentoutus. Rentoutustekniikan automatisoituminen vaatii runsaasti harjoittelua. Osallistujat saivat kirjaamislomakkeet, jolla harjoittelun etenemistä saattoi seurata. Rentoutustekniikan harjoittelemista jatkettiin lopun ryhmäjaksan ajan, jolloin osallistujien oli mahdollista omaksua rentoutustekniikka sillä tavalla, että he pystyivät soveltamaan sitä oman elämänsä haastavissa tilanteissa, liittyivät ne sitten mielialan säätelyyn, ahdistukseen tai sosiaalisten tilanteiden aiheuttamaan paniikkiin.

Viidennellä ryhmätapaamisella osallistujien sosiaalisia suhteita tutkittiin Sosiaalinen atomi -tehtävän avulla, jota purettiin pienryhmissä tai toiminnallisesti. Väilyöskentelyn avulla vahvistettiin osallistujien aktiivista toimijuutta Interpersoonallisen terapian periaatteiden mukaisesti. Pohdittiin, miten eri suhteet vaikuttavat omaan mielialaan ja millaisia muutoksia verkostossaan haluaisi tehdä. Yhdessä ideoitiin, miten toivottuja muutoksia olisi mahdollista saada aikaan. Tapaamisen päätteeksi kaikilla oli sosiaalisen verkostonsa kehittämiseen liittyvä lähitulevaisuuden suunnitelma. Sen etenemistä seurattiin ja jatkettiin kehittämällä yhdessä käytännön tapoja vaikuttaa omiin ihmissuhteisiin.

Kuudennella ryhmätapaamisella sosiaalisen verkostokartan tutkimista jatkettiin konkretisoimalla vuorovaikutustilanteissa ilmeneviä haasteita draamamenetelmin. Tällä tavalla koko ryhmä pääsi jakamaan omia kokemuksiaan ja yhdessä ideoimaan toimivia ratkaisumalleja sosiaalisiin pulmatilanteisiin. Usein väilyöskentelyn tehtävät tämän jälkeen liittyivät altistamiseen, rakentavaan palautteen antoon, siihen miten oman viestin voi rakentaa mahdollisimman helposti vastaanotettavaan muotoon, ja muihin assertiivisuustaitoihin. Lisäksi suunnattiin katsetta osallistujien ammatillisiin pohdintoihin ja mietittiin erilaisten harjoitusten ja niistä käytävän keskustelun kautta sitä, millaisia kiinnostuksen kohteita osallistujilla oli ja millaisia taitoja heille oli kertynyt aiemmin elämän aikana.

Keskijaksoon kuului myös henkilökohtaisten tavoitteiden hienosäätöä pareittain tehtävän ratkaisukeskeisen motivaatiohaastattelun avulla. Tutkittiin yhdessä luonteenvahvuuksia, joista keskusteltiin ryhmässä ja pohdittiin omien vahvuuksien hyödyntämistä paremmin arjessa ja omien tulevaisuuden suunnitelmien muodostamisessa.

Kuvio 6. Löydä suuntasi -hankkeen asiantuntijan ohjaaman ryhmän viimeiset tapaamiset ja seurantatapaaminen.

Ohjausjakson seitsemännellä ryhmätapaamisella tutkittiin ahdistusta ilmiönä sekä koottiin ja harjoiteltiin ahdistuksen sietämiseen liittyviä keinoja (kuvio 6). Lisäksi käytiin keskustelua siitä, millaisia asioita osallistujat pitivät tärkeinä omassa ammatillisessa suunnitelmassa ja millaisia toiveita heillä oli tulevaisuuden ammatilliselle polulle.

Kahdeksannella ryhmätapaamisella keskityttiin itsemyötätuntoon, aikaansaamisen taitoon ja jatkosuunnitelmien hiomiseen. Osallistujien toiveiden mukaisesti, viimeisillä ohjausjaksoilla otettiin käyttöön käytäntö, jossa osallistujat saivat toivoa teemoja ryhmätapaamisille. Näihin viimeisiin kertoihin liitettiin myös kuntoutusohjaajan ja toivottujen yhteistyökumppaneiden vierailut. Lisäksi suunniteltiin pienryhmien tai sparrausparien järjestämää vapaaehtoista ohjelmaa kahdeksannen tapaamiskerran ja 2–3 kuukauden kuluttua toteutettavan seurantatapaamisen väliajalle, johon kaikki osallistujat olivat halutessaan tervetulleita. Ohjaajat olivat koonneet valmiiksi joitain vaihtoehtoja, joista oli mahdollista valita tai ideoida jokin muu itseä kiinnostava yhteinen meno. Viimeisen ohjausjakson ryhmä järjesti esimerkiksi historiallisiin tansseihin tutustumisen Kuntoutussäätiön tiloissa, Oodi-kirjastossa käynnin, sekä kahvilatapaamisen.

2–3 kuukauden kuluttua toteutettu seurantatapaaminen oli luonteeltaan kuntoutusprosessia kokoava. Sen aikana käytiin läpi ja tarvittaessa täydennettiin osallistujien henkilökohtaisia jatkosuunnitelmia ja

annettiin palautetta Löydä suuntasi -ohjausmallista. Seurantatapaaminen sisälsi kuvallista- ja mielikuva-työskentelyä. Lisäksi jakson aikana opittua sovelletun rentoutuksen harjoittelua jatkettiin edeten yhä lyhyempiin vaiheisiin. Tässä tapaamisessa tehtiin myös GAS-tavoitteiden toteutumisen loppuarviointi.

Kehittämisryhmän kokemuksia asiantuntijan ohjaamista vertaistukiryhmistä

Löydä suuntasi -hankkeen aikana kehitetyt ryhmätapaamisten sisällöt ja käytetyt menetelmät koettiin hankkeen aikana toimiviksi. Ne osallistujat, jotka onnistuivat siirtämään ryhmässä esitellyt ja opetetut menetelmät, kuten rentoutusmenetelmän omaan arkeensa, vaikuttivat hyötyvän niistä. Kehittämisryhmän näkökulmasta vertaistukiryhmiin onnistuttiin luomaan turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa osallistujat uskalsivat jakaa omia kokemuksia ja jossa vertaistuella oli hyvät edellytykset toteutua. Etenkin arat ja sosiaalisesti vetäytyneet osallistujat vaikuttivat rohkaistuneen ryhmätapaamisten edessä. Ryhmistä saadun kokemuksen perusteella näyttää siltä, että kun ryhmänkoheesio saadaan toimimaan, ryhmän vetovoima auttaa osallistujaa sitoutumaan ohjausprosessiin. Ikätovereilta saadut palautteet ja vinkit ovat myös helpommin vastaanotettavia, kuin ammattilaisten tarjoama tieto. Ryhmänohjaajalta vaaditaan kuitenkin nopeaa, tarkkaa ja hienovaraista apua ryhmässä tapahtuvaan tutustumisprosessin, etenkin kun osallistujat jännittävät sosiaalisia tilanteita ja monilla on vuorovaikutustaidoissa parantamisen varaa. Myös toiminnan rakenteet tulee muokata ryhmäläisten keskinäistä kanssakäymistä helpottaviksi niin, että vuorovaikutus suuntautuu luontevasti osallistujien väliseksi. Esim. valmiit haastattelukysymykset koettiin jännitystä helpottaviksi. Osallistujien aktivoimisen ryhmäsisältöjen suunnitteluun näytti onnistuvan parhaiten silloin, kun osallistujat äänestivät ryhmätapaamisten teemoista. Kehittämisryhmän näkemyksen mukaan ryhmätapaamisia olisi ohjausjaksolla voinut olla muutamaa lisää, jotta aikaa olisi jäänyt enemmän toiminnalliselle tekemiselle, jota osallistujat toivoivat sekä tiettyjen laajempien aiheiden, kuten ahdistuksenhallinnan syvällisemmälle käsittelemiselle.

Osallistujien toiveet siitä, kuinka ryhmätapaamisten aika tulisi hyödyntää, eivät aina vastanneet heidän ohjausjaksolle asettamiaan henkilökohtaisia muutostoiveita. Esimerkiksi henkilökohtaisesti ohjausjaksolta saatettiin toivoa keinoja vaikuttaa mielialaan tai muuhun hyvinvointiin, mutta ryhmätapaamisilta toivottiin enemmän viihdyttävää pelaamista. Ohjaajien näkemyksen mukaan olennaista oli se, että osallistujat saivat kahdeksan kerran ryhmäjakson aikana edistettyä omia tavoitteitaan. Näin ollen, ryhmätapaamisten pääpaino pidettiin hyvinvointia edistävässä harjoituksissa ja viihdyttävällä toiminnallisuudella oli tapaamisilla yhteiseen työskentelyyn virittävä sekä riittävän energisyyden ylläpitämistä edistävä

funktio. Tavoitteena oli toki hyödyntää huumoria ja iloa tuottavaa tekemistä ryhmäsisältöjen käsittelyssä, mutta hauskaan harrastamiseen liittyvät toiveet pyrittiin kanavoimaan ohjausjakson ulkopuoliseen vertaisryhmätoimintaan.

2–3 kuukautta ryhmän viimeisen tapaamisen jälkeen järjestettävä ryhmämuotoinen seurantatapaaminen nähtiin hyväksi päätepisteeksi ohjausjaksolle. Näin osallistujilla oli viimeisen ryhmätapaaminen ja seurantatapaamisen välillä mahdollisuus edistää omia tavoitteitaan, mitä ei välttämättä tiiviimmän ryhmäjakson aikana ehtinyt vielä tapahtua. Seurantatapaaminen oli hyvä kohta keskustella siitä, miten osallistujien tavoitteet olivat ryhmän päättymisen jälkeen edenneet ja varmistaa, että osallistujalla oli olemassa jatkosuunnitelma ja riittävä tuki suunnitelmansa edistämiseen. Käytännössä seurantatapaamisiin osallistui kuitenkin vain muutama ohjausjaksolle osallistunut, mikä heikensi niiden toimivuutta osana ohjausjaksoa. Tämä johtui osittain siitä, että osallistujat olivat tässä vaiheessa siirtyneet jo muihin palveluihin ja osaa osallistuneista ei myöskään saatu enää tavoitettua tapaamiseen tässä vaiheessa.

Kehittämisryhmän näkökulmasta asiantuntijan ohjaamien vertaistukiryhmien haasteena oli osallistujien sitoutuminen ryhmätapaamisille osallistumiseen. Ryhmätapaamisilta tuli herkästi poissaoloja, minkä koettiin vaikuttavan myös muiden osallistujien motivaatioon käydä ryhmässä. Ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta sitoutumisen merkitystä painotettiin ohjausjakson alkutapaamisessa, jossa pyrittiin varmistamaan, että osallistujan oli mahdollista osallistua kaikkiin ohjausjakson ryhmätapaamisiin. Ryhmätapaamisiin oli mahdollista osallistua myös osan aikaa. Sitoutumista yritettiin tukea panostamalla vahvasti etenkin ryhmäyttämiseen, soittamalla poissaolleille ryhmätapaamisten jälkeen ja keskustelemalla alussa sitoutumisen tärkeydestä. Jokaisella ohjausjaksolla osa osallistujista keskeytti ryhmän, ja viimeiseen ohjausjakson kohdalla tätä ennakoitiin ottamalla ohjausjaksolle hieman aiempaa enemmän osallistujia, mikä koettiin toimivaksi. Ryhmien kutistuminen nähtiin ongelmalliseksi erityisesti erilaisten (toiminnallisten) harjoitteiden hyödyntämisen osalta. Toisaalta koettiin, että pieni ryhmäkokoo saattoi helpottaa arempien osallistujien osallistumista aktiivisemmin ryhmätapaamisilla käytäviin keskusteluihin.

Arvioinnin näkökulma asiantuntijan ohjaamiin vertaistukiryhmiin

Osallistujien ja ammattilaisten näkemysten mukaan ryhmämuotoinen tuki oli Löydä suuntasi -ohjausmallin keskeisin elementti. Ryhmätoiminta vastasi osallistujien ja ammattilaisten odotuksiin siitä, että ohjausmallin myötä osallistujien sosiaalisten kontaktien määrä lisääntyisi ja sosiaalisuus vahvistuisi. Osallistujien haastatteluiden perusteella osa ohjausjaksoille osallistujista oli samanaikaisesti mukana jossain

muussa ryhmätoiminnassa, mutta Löydä suuntasi -ryhmiä pidettiin niitä parempana sisältönsä, tapaamisten jaksotuksen ja keston takia. Ryhmätapaamisia oli osallistujien mukaan riittävästi ja sopivilla aikaväleillä. Osallistujien mukaan ohjaajien osaaminen ryhmien vetämisessä näkyi toiminnassa, ja kaikilla osallistujilla oli mahdollisuus kertoa näkemyksiään tasapuolisesti. Osallistujien kokemusten mukaan ohjaajat olivat kannustaneet hiljaisempia osallistujia puhumaan ja antaneet tarpeeksi valinnanvapautta keskusteluun osallistumiseen, jolloin osallistujat saivat kertoa ajatuksiaan siinä määrin ja sillä yksityisyyden tasolla, kun mitä kokivat itselleen hyväksi.

Osallistujien näkökulmasta merkittävin hyöty ryhmään osallistumisesta oli se, että he olivat saaneet hankkeen tavoitteiden mukaisesti vertaistukea ryhmästä. Osallistujat kertoivat haastatteluissa siitä, kuinka heillä on ollut vaikeuksia osallistua ryhmätoimintaan, mutta Löydä suuntasi -ohjausjaksolla se oli toteutunut hyvin. Löydä suuntasi -ryhmissä pidettiin hyvänä sitä, ettei osallistumiselle ollut tiukkoja kriteereitä, kuten esimerkiksi terapiaryhmissä voi olla. Ryhmissä koettiin hyväksi myös se, että osallistujat olivat saaneet tiedon ohjausjaksolle pääsemisestä nopeasti. Tämä oli helpottanut osallistumista ja vähentänyt stressiä kohderyhmän nuorilla aikuisilla, joilla elämäntilanteet ja oma jaksaminen voivat vaihdella eri aikoina. Löydä suuntasi -ryhmätoiminta koettiin keskeiseksi tekijäksi sille, että osallistujien sosiaalisuus ja uskallus toimia ryhmässä oli lisääntynyt. Toisaalta ohjausjaksolla mukana olleiden vaihteleva osallistuminen ryhmäkerroille vaikutti etenkin joidenkin ohjausjaksojen kohdalla osallistujien kokemuksiin vertaistuen saamisesta. Osallistujat eivät pitäneet ryhmäläisten vaihtelevaa osallistumista hyvänä, sillä se vähensi vertaistukea ja omaa motivaatiota olla mukana toiminnassa. Ohjausjaksolle osallistuneet ehdottivatkin ohjausjaksoille valituille entistä vahvempaa velvollisuutta osallistua toimintaan, jotta ryhmädynamiikka säilyisi. Toisaalta haastatellut totesivat, että ohjausjaksolle osallistuneiden omien tavoitteiden täytyminen on keskeistä ja kokivat, ettei myönteisten siirtymien, kuten koulutukseen pääsemisen jälkeen, ollut enää tarkoituksenmukaista osallistua ryhmätoimintaan.

Ryhmätoimintaa voitaisiin kehittää osallistujien kokemusten perusteella niin, että ryhmäkoko kasvaisi siten, että paikalla olisi suunnitellut 10 henkilöä. Koska osa osallistujista keskeyttää, ohjausjaksolle voitaisiin ottaa tarkoituksellisesti enemmän henkilöitä. Ohjausjaksolle osallistuneet toivoivat, että ryhmien kesto pitenisi ja ryhmätoiminta yhdistyisi muuhun toimintaan kuten työpajan, Ohjaamon tai koulutuksen ohella toteutettavaksi, syrjäytymisvaarassa olevan nuoren aikuisten rinnakkaiseksi palveluksi. Tällöin ryhmiä voitaisiin tapaamisilla jakaa pienryhmiksi parityöskentelyä varten. Pienryhmissä voitaisiin tukea tiiviimmin osallistujien pärjäämistä muissa rinnakkaisissa palveluissa.

Löydä suuntasi -ohjausmallin ryhmätoiminnan tavoitteena on ollut kannustaa nuoria aikuisia ryhmässä toimimiseen. Monet ohjausjaksolle osallistuneista kertoivat haastatteluissa, kuinka hankalia tunteita herättävää ryhmään osallistuminen oli ollut. Osalle osallistujista ryhmässä käytetyt menetelmät, kuten omien tavoitteiden seuranta ryhmässä oli ahdistava kokemus. Useat kertoivat parityönä tehtävien keskusteluiden olleen haasteellisia. Haastatellut ehdottivat, että vaivaantumisen helpottamiseksi käytäisiin mahdollisimman paljon heti alusta lähtien keskustelua koko ryhmän kesken. Hankalista tunteista huolimatta ryhmään osallistumista pidettiin hyvänä, sillä se oli auttanut osallistujia lisäämään uskallusta olla mukana, kertomaan näkemyksiään muille ja osallistua muuhun sosiaaliseen toimintaan.

Hankkeessa järjestettiin liikuntatuokioita, liikuntaohjaajan vierailu ja osassa ryhmiä ruoanlaittotoimintaa. Lisäksi ohjausjaksolle valittujen osallisuutta toiminnan suunnittelussa pyrittiin lisäämään hankkeen loppuvaiheessa sillä, että heitä kannustettiin järjestämään yhteistä toimintaa ryhmätapaamisten ulkopuolella. Monet osallistujista toivoivat kuitenkin ryhmiin enemmän toiminnallisia osioita, kuten yhteisiä liikunta- ja ruokailuhetkiä. Osallistujat kertoivat, että mielen päällä olleita asioita olisi ollut helpompi käydä muun toiminnan, kuten esimerkiksi pelaamisen yhteydessä, kuin pienryhmässä keskustelemalla. Ohjausjaksolle osallistuneet kokivat, etteivät he saaneet riittävästi tietoa heidän tarvitsemistaan palveluista, vaan kaipasivat enemmän tukea palveluihin ohjaamiseen. Tukemista olisi voitu tehdä siten, että ulkopuolisia asiantuntijoita olisi käynyt ryhmissä enemmän. Haastateltujen mukaan hyödyllistä olisi ollut se, että osallistujille suunnatuista nuorten aikuisten palveluista olisi tehty listausta ja lukujärjestystä, joista osallistujat olisivat voineet käydä valitsemassa heille sopivan vaihtoehdon.

Vaikka nuoret aikuiset osallistuivat varsinaista ohjausjaksoa harvemmin seurantajaksoille ja etenkin pidemmille seurantatapaamisille, haastatellut osallistujat pitivät seurantajaksoa tarpeellisena.

Moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän jäsenet olivat tyytyväisiä siihen, että haasteellisimmissa elämäntilanteissa olevia nuoria aikuisia, joita on tyypillisesti vaikea saada mukaan ryhmiin, saatiin Löydä suuntasi -hankkeessa motivoitua ryhmätoimintaan osallistumiseen. Ammatillaiset antoivat myönteistä palautetta siitä, että hankkeessa panostettiin runsaasti osallistujien tavoittamiseen, myös puhelimitse, ja ohjausjaksolle sitouttamiseen ryhmätoiminnan aikana. Ammatillaiset ehdottivat, että ryhmätoimintaan voisi osallistua kohderyhmälle suunnatun toiminnan esittelijöitä pääkaupunkiseudun eri kunnista. Tällä tavoin ohjausjaksolle osallistujat saisivat enemmän tietoa paikallisista palveluista ja tarvittaessa yksilöllistä tukea peruspalveluista ohjausjakson päättymisen jälkeen. Ammatillaiset myös ehdottivat, että ryhmiä voitaisiin järjestää eri puolella pääkaupunkiseutua, mikä madaltaisi kynnystä osallistua toimintaan.

5.5 Muut osallistujan jatkotavoitteita tukevat toimenpiteet

5.5.1 Moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä

Osana Löydä suuntasi -ohjausmallia muodostettiin moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä, jossa usean eri alan ammattilaisten osaamista voitiin hyödyntää Löydä suuntasi -ohjausjaksolle osallistuvien nuorten aikuisten jatko-ohjauksen tukena. Moninäkökulmaiseen ryhmään tavoiteltiin kokoonpanoa asiantuntijoista, joiden tietotaidot olisivat keskeisiä nuorten aikuisten palvelu- ja jatko-ohjaamisen osalta. Erityisesti kaivattiin edustajia toisen asteen opiskeluhollosta, sosiaalihuollosta sekä psyykkisen tuen palveluista. Asiantuntijat koottiin eri paikoista, minkä ajateltiin tuovan laajempaa näkemystä ja tietoa etenkin erilaisista nuorten aikuisten tukimahdollisuuksista. Asiantuntijaryhmä kokoontui säännöllisesti ja ryhmän jäsenillä oli mahdollisuus tuoda oman ammattikuntansa näkökulmaa ja osaamista mukaan ohjaukseen ja toimia näin tukena ohjausjaksolla. Asiantuntijaryhmän tietotaitoa ja kokemuksia hyödynnettiin ohjausjakson osallistujien yksilöllisesti tarvitsemien palveluiden tunnistamisessa ja niihin ohjaamisessa. Moninäkökulmainen ryhmä toimi tiedotusallustana myös hankkeen ajankohtaisille asioille, kuten alkavista ohjausjaksoista tiedottamiselle tai ideoinnille sopivista vierailijoista ohjausjakson ryhmätapaamisille. Moninäkökulmaisen ryhmän työskentelyä ja toimivuutta pyrittiin kehittämään hankkeen edetessä.

Moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän toiminta

Moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä kokoontui hankkeen aikana Kuntoutussäätiön tiloissa yhteensä yhdeksän kertaa, joista yksi tapaamiskerta painottui asiantuntijaryhmän toimintatapojen kehittämiseen. Asiantuntijaryhmä toimi ohjausjaksolla etenkin tiedon tarjoajana erilaisista palveluista ja jatko-ohjausmahdollisuuksista. Ohjausjakson osallistujille kerrottiin, että hankkeessa toimii eri alojen ammattilaisista koostuva ryhmä, jolle ohjaajat voivat välittää kysymyksiä esimerkiksi työllistymiseen, opiskeluihin tai esimerkiksi talouspulmiin liittyen. Asiantuntijaryhmän työskentelymuotona oli keskustella yleisellä tasolla kulloisessakin ryhmässä ilmenneistä osallistujien tarpeista ja odotuksista ohjausjaksolle, sekä keskustella tarkemmista yksittäisten osallistujien kaipaamista palveluista ja niihin hakeutumisesta. Kokouksissa ohjausjakson ohjaaja esitti kysymyksiä kohderyhmän tarvitsemista tukimuodoista ja välillä käytiin läpi ohjausjakson osallistujien suoraan asiantuntijoille esittämiä kysymyksiä. Asiantuntijaryhmän kokoonpanossa tapahtui muutoksia hankkeen aikana, mutta kokonaisuudessaan edustettuina olivat (osaa

useampi edustaja): kuraattori toiselta asteelta, ohjaaja kolmannen sektorin nuorten palveluista, Ohjaamopalveluiden psykologi, opintopsykologi toiselta asteelta, palveluohjaaja, psykiatrinen sairaanhoitaja kaupungilta, sosiaalityöntekijä kaupungilta ja terveysohjaaja Ohjaamosta. Moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän jäsenet tarjosivat ajankohtaista tietoa eri tukitahoille ohjaamisesta sekä esimerkiksi matalan kynnyksen palveluiden ajankohtaisesta jonotilanteesta. Heillä oli myös usein tarkempi käsitys tietyistä kohderyhmälle suunnatusta palvelutarjonnasta, kuin mitä tietoa hankkeen työntekijöillä oli käytettävissä. Moninäkökulmaisen ryhmän tapaamisissa aiheina saattoi olla esimerkiksi, millaiset kuntouttavan työtoiminnan pajat sopivat parhaiten toisen asteen tutkinnon käyneelle, millaisia tukipalveluita on eri oppilaitoksissa, mistä nuori voi hakea rahallista tukea ryhmään osallistumisen matkakuluihin tai millaista ryhmämuotoista jatkotukea tai matalan kynnyksen psyykkistä tukea osallistuja voi saada tietyllä alueella.

Kehittämisryhmän kokemuksia moninäkökulmaisesta asiantuntijaryhmästä

Kehittämisryhmän kokemuksen mukaan moninäkökulmaisesta asiantuntijaryhmästä oli tukea ja hyötyä ohjausjaksolle osallistuneiden tarvitsemien palveluiden tunnistamisessa ja niihin ohjaamisessa. Ryhmän asiantuntemus tarjosi monialaista näkökulmaa osallistujien jatko-ohjaukseen ja asiantuntijoiden tiedot palveluista olivat ajankohtaisia. Hankkeen työntekijöiden oli mahdollista saada osallistujien tarpeisiin kohdennettua tietoa sekä sellaista lisätietoa, jota pääasiallisesti vain palveluiden omat työntekijät kykenivät välittämään tai olivat kuulleet oman verkostonsa kautta, ja jota hankkeen työntekijä ei olisi todennäköisesti muuten saanut. Tietoa saatiin myös palveluihin hakeutumisesta sekä lisätietoa siitä, kuinka tietty palvelu voisi soveltua ohjausjaksolle osallistuneelle. Yksittäisissä tapauksissa ohjausjakson osallistujalle voitiin välittää oman kunnan työntekijän yhteystiedot, johon hän voisi olla suoraan yhteydessä.

Haasteena moninäkökulmaisessa asiantuntijaryhmässä oli työskentelyn hidaskäynnistyminen hankkeen aikana, osallistujien vaihtuvuus ja toisaalta toimivien työskentelytapojen muotoutuminen yhteiselle työskentelylle. Asiantuntijaryhmän kokoamisessa oli alussa haastetta sen suhteen, että mukaan saatiin riittävän laaja-alainen joukko asiantuntijoita. Kehittämisryhmä koki, että asiantuntijaryhmän monipuolista osaamista ei aina onnistuttu riittävässä määrin hyödyntämään. Joillekin asiantuntijaryhmän tapaamiskerroille pääsi paikalle vain muutama jäsen. Asiantuntijaryhmässä nähtiin kuitenkin olevan jatkokehittämispotentiaalia. Sen toiminta parani hankkeen edetessä, kun tapaamisten kehittämistä mietittiin yhdessä ja ryhmän jäsenet tulivat toisilleen tutummiksi. Palveluiden kuntakohtaisuus nähtiin myös ongelmana. Hankkeen osallistajat olivat pääasiassa kahdesta eri kunnasta, joissa eri palvelut poikkesivat osin

toisistaan. Eri kunnissa toimii erilaisia hankkeita tai toimintoja, jotka ovat tarjolla vain oman kunnan asukkaille. Moninäkökulmaisessa asiantuntijaryhmässä oli usein tietyn ammattikunnan edustaja vain toisesta kunnasta, jolloin hän usein kykeni kertomaan tarkasti vain oman kuntansa palvelujen toiminnasta. Tässä hankkeessa moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä haluttiin pitää pelkästään ammattilaisten välisenä foorumina tiedon vaihtamiseen, mikä vaati uutena konseptina itsessään kehittämistä. Seuraava askel voisi olla lisätä ohjausjaksolle osallistuvien nuorten aikuisten suoraa roolia moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän toiminnassa, kuten kutsua heitä mukaan asiantuntijaryhmän tapaamisiin.

Arvioinnin näkökulma moninäkökulmaiseen asiantuntijaryhmään

Moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä koettiin hyväksi keskustelun areenaksi, jolle toivottiin jatkoa myös hankkeen jälkeen. Asiantuntijaryhmässä oli henkilöstön vaihtuvuutta, mutta etenkin loppuvaiheessa jäsenet kokivat pystyvänsä vaikuttamaan ohjausmallin rakentumiseen aidossa yhteiskehittämisen hengessä. Moninäkökulmaisessa asiantuntijaryhmässä oli mukana kattavasti eri tahoja ja yhteistyö kehittämistyöryhmän kanssa sujui hyvin. Ohjausmallin kehittämisen ja tiedonkulun kannalta pidettiin myönteisenä sitä, että Löydä suuntasi -hanke osallistui laajan pääkaupunkiseudun nuorten parissa työskentelevä ammattilaisverkoston toimintaan (NEET-verkosto).

Asiantuntijoiden mukaan moninäkökulmaisiin työryhmiin kannattaisi sitouttaa enemmän jo niiden suunnitteluvaiheessa pääkaupunkiseudun eri kuntien peruspalveluiden edustajia ja esimerkiksi alueellisten sosiaalipalveluiden työntekijöitä. Asiantuntijoiden mukaan Skype-kokoukset ja kiertävä puheenjohtajuus voisivat lisätä sitoutumista toimintaan. Hankkeen kokemusten ja toimintamallin levittämiseen on vaikuttanut osaltaan se, että kaikki kumppanitahot eivät osallistuneet aktiivisesti ohjausmallin kehittämiseen. Jos hankkeen kehittämisryhmä olisi moniammatillisempi ja moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä laajempi, ammattilaisverkosto voisi toimia entistä paremmin osallistujien tukena. Osallistujien jatkopolkujen tukemiseksi ohjausjakson työntekijät voisivat myös jalkautua enemmän peruspalveluihin, jotta saattaen vaihtaminen mahdollistuisi entistä paremmin.

5.5.2 Jatko-ohjaus ja pitkittäisseuranta

Jatko-ohjauksen toteutus

Löydä suuntasi -hankkeen tavoitteena oli löytää ohjausjakson aikana osallistujille sopivat jatkotahot tai väylät kohti työtä tai opintoja. Jatko-ohjauksessa oli keskeistä arvioida ja löytää yksilöllisesti ne toiminnot

ja niiden yhdistelmät, joiden avulla ohjausjaksolle osallistujaa oli mahdollista tukea parhaalla mahdollisella tavalla kohti opintoja ja työtä sekä katkaista tämän siirtymän pitkittyminen.

Jatko-ohjaus prosessia täydensivät osaltaan kaikki ohjausjakson osat: alkutapaaminen, yksilöllinen ohjaus ja ryhmäsisällöt. Tarvittaessa jatko-ohjaukseen saatiin lisätukea hankkeen moninäkökulmaisesta asiantuntijaryhmästä. Jatko-ohjausprosessi käynnistyi alkutapaamisessa käymällä yhdessä läpi osallistujan ajatuksia hyvästä tulevaisuudesta ja henkilökohtaisista kiinnostuksenkohteista. Tapaamisen pohjalta ohjaajien oli mahdollista saada tietoa siitä, oliko osallistujalla selkeitä ammatillisia suunnitelmia, joita kohti häntä voitaisiin ohjausjakson aikana tukea, vai tarvitsiko osallistuja lisäapua jatkosuunnitelmien pohtimisessa. Jatko-ohjausprosessia jatkettiin yksilökäyntien aikana psykologi-psykoterapeutin tapaamisissa, ja halukkaiden kanssa vielä tarkemmin opintoihin ja työllistymistä tukeviin palveluihin liittyvissä yksilötapaamisissa. Jatko-ohjausta toteutettiin auttamalla osallistujia sopivien jatkotahojen ja muiden tarvittavien palveluiden pohtimisessa. Osallistujan niin halutessa, ohjaajat saattoivat olla yhteydessä eri jatko-ohjaustahoihin ja osallistuja saattoi myös halutessaan tuoda läheisensä tai toisen palvelun työntekijän mukaan yksilötapaamisiin, jolloin palveluita ja jatko-ohjausta voitiin pohtia yhdessä.

Jatko-ohjauksen oli hankkeen alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoitus painottaa ohjausjakson ryhmätapaamisilla käytäviin keskusteluihin sekä kohderyhmälle suunnattujen palveluiden vierailuihin ryhmätapaamisilla, jolloin osallistujille olisi voitu tarjota tietoa esimerkiksi oppisopimuskoulutuksesta tai ammatillisesta koulutuksesta. Osallistujajoukon moninaisten tarpeiden vuoksi kuitenkin todettiin, että tarvetta oli enemmän yksilöllisemmälle käytännön ohjaukselle. Ryhmiin muodostettiin kuitenkin yleisempiä työelämää sivuavia sisältöjä: keskusteltiin omista taidoista ja vahvuuksista, mietittiin itselle tärkeitä tekijöitä työelämässä, keskusteltiin ominaisuuksista, jotka tukevat työllistymistä sekä pyydettiin kuntoutusalan ammattilaisia esittelemään tuetun työllistymisen mahdollisuuksia. Osallistujien jatkosuunnitelmien muodostamiseen ja työllistymiseen, palveluihin tai opintoihin liittyviin kysymyksiin voitiin pyytää apua myös moninäkökulmaiselta asiantuntijaryhmältä.

Jatko-ohjauksen päätepisteenä oli ohjausjakson ryhmämuotoinen seurantakerta, jossa arvioitiin, oliko osallistuja alkanut edetä kohti suunniteltua jatkopolkua. Seurantatapaamisessa keskusteltiin siitä, oliko osallistujilla tukea tavoitteidensa edistämiseen, ja olivatko he päässeet sellaisten palveluiden ja tukitahojen piiriin, jotka ovat heidän tarpeidensa mukaisia ja joiden piirissä he voivat jatkaa myös ohjausjakson päätyttyä.

Jatko-ohjauksen onnistumista seurattiin seurantatapaamisen jälkeisissä pitkittäisseurannoissa 4 kuukauden ja 8–12 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä. Koska ohjausjaksot alkoivat hankkeen eri vaiheissa, vaikutti hankkeen kesto siihen, miten pitkälle osallistujien pitkittäisseuranta pystyttiin toteuttamaan. 4 kuukauden seuranta toteutettiin kaikille kuudelle ohjausryhmälle ja 8 kuukauden seuranta neljälle ensimmäiselle ohjausjaksolle. 4 kuukauden kohdalla seurantatapaaminen pyrittiin toteuttamaan ryhmämuotoisena tapaamisena. Mikäli ryhmämuotoisen tapaamisen järjestäminen ei onnistunut, toteutettiin seuranta puhelinoittona osallistujille. 8–12 kuukauden kohdalla pitkittäisseuranta toteutettiin puhelinoittona osallistujille. Pitkittäisseurannassa tiedusteltiin osallistujien sen hetkistä tilannetta ja sitä, miten heidän tilanteensa oli edennyt ohjausjakson päättymisen jälkeen.

Jatko-ohjauspaikat ja osallistujien polkujen eteneminen

Jatkosuunnitelmat ohjausjakson päättyessä. Osallistujien yleisin tilanne tai suunnitelma ohjausjakson päättyessä oli opintoihin hakeutuminen tai aiemmin keskeytyneiden opintojen jatkaminen (taulukko 3). Noin kolmasosa osallistujista palasi jatkamaan aiemmin keskeytyneitä opintojaan, aloitti uudet opinnot tai suunnitteli hakeutumista uusiin opintoihin (n = 11). Hieman yli viidesosa (n = 7) suunnitteli hakeutumista ammatilliseen kuntoutukseen (työkokeilut tai ammatillinen kuntoutusselvitys) ja hieman alle viidesosa (n = 6) jatkoi jonkin muun tukitahon, kuten Ohjaamon tai Vamoksen, palveluiden piirissä. Neljä osallistujaa (13 %) oli ohjausjakson päättyessä jatkamassa kuntouttavaa työtoimintaa tai suunnitteli siihen hakeutumista. Kolme osallistujaa (9 %) oli aloittanut palkkatyön (kaksi heistä osa-aikaisen) ja yksi (3 %) suunnitteli oman alan palkkatöihin hakeutumista.

Ohjausjakson keskeyttäneistä (n = 17) 12 saatiin yhteys ja tieto heidän tilanteestaan ohjausjakson keskeyttämisen jälkeen. Heistä 33 % oli aloittanut tai palannut opintoihin, 25 % aloittanut tai jatkanut kuntouttavassa työtoiminnassa ja 25 % oli jatkanut psykiatristen palveluiden piirissä. Yksi oli aloittanut palkkatyössä ja yksi oli Ohjaamon palveluiden piirissä.

Taulukko 3. Löydä suuntasi -ohjausjaksolle osallistuneiden jatkosuunnitelmat jakson päättyessä (% , n = 32).

Jatkosuunnitelmat ohjausjakson päättyessä	%
Opintoihin hakeutuminen tai palaaminen	34
Ammatillinen kuntoutus	22
Muu tukimuoto	19
Kuntouttava työtoiminta	13
Palkkatyö	13

Osallistujien tilanteet 4 ja 8–12 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä. Osallistujien tilanteita kartoitettiin pitkittäisseurannassa 4 ja 8–12 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä. Pitkittäisseurannassa tavoitettiin yhteensä 81 % ohjausjakson loppuun asti käyneistä osallistujista (n = 32). Heistä kahdeksan tavoitettiin ainoastaan 4 kuukauden kohdalla ja vastaavasti kahdeksan ainoastaan 8–12 kuukauden kohdalla. Kymmenen osallistujaa tavoitettiin sekä 4 että 8–12 kuukauden seurantapisteissä. 8–12 kuukauden kohdalla tavoiteltiin ainoastaan ensimmäisille neljälle ohjausjaksolle osallistuneita henkilöitä, koska kahden viimeisen ohjausjakson tavoittaminen 8–12 kuukauden seurantapisteessä ei ollut mahdollista hankeajan puitteissa. Taulukossa 4 (s. 49) on esitetty pitkittäisseurannassa tavoitettujen osallistujien tilanteet viimeisimmän heistä saadun seurantatiedon mukaan (4 tai 8–12 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä).

Pitkittäisseurannassa tavoitetuista osallistujista kahdeksan (31 %) oli ohjausjakson päättyessä aloittanut opinnot tai suunnitellut opintoihin hakeutumista. Heistä kaikki opiskelivat, kun heidät tavoitettiin joko 4 tai 8–12 kuukautta myöhemmin.

Ammatilliseen kuntoutukseen hakeutumista oli ohjausjakson päättyessä suunnitellut kuusi pitkittäisseurannassa tavoitettua osallistujaa (23 %). Heistä neljä oli seurantajaksoilla ollut työkokeilussa, josta yksi oli edennyt palkkatyöhön, kaksi oli työkokeilun päätyttyä työttöminä työnhakijoina ja yksi psykiatristen palveluiden piirissä 8–12 kuukauden kohdalla. Yksi ammatillista kuntoutusta suunnitelleista oli seurantajaksoilla aloittanut Kelan Nuotti-valmennuksen ja jatkoi siinä 8–12 kuukauden kohdalla ja toinen oli 8–12 kuukauden kohdalla työttömänä työnhakijana, eikä hänen kohdallaan ollut tietoa siitä, oliko hän ollut suunnitelman mukaisesti ammatillisessa kuntoutuksessa.

Kuntouttavan työtoiminnan aloitti tai siihen hakeutumista oli ohjausjakson päättyessä suunnitellut neljä pitkittäisseurannassa tavoitettua osallistujaa (15 %). Heistä kolme oli seurantajaksoilla ollut kuntouttavassa työtoiminnassa, jossa kaksi jatkoi edelleen 8–12 kuukauden kohdalla ja yksi oli työttömänä työnhakijana. Yksi kuntouttavaan työtoimintaan hakeutumista suunnitelleista osallistujista oli 8–12 kuukauden kohdalla hakeutumassa kuntouttavaan työtoimintaan ammatillisen kuntoutuspalveluksen jälkeen.

Kaksi pitkittäisseurannassa tavoitetuista osallistujaa (8 %) oli ohjausjakson päättyessä aloittanut keikkaluontoisen palkkatyön tai suunnitellut palkkatyöhön hakeutumista. Heidät tavoitettiin vain 4 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä, jolloin toinen heistä oli aloittanut oman alansa työkokeilun tavoitteena palkkatyöhön eteneminen ja toinen työskenteli edelleen keikkatyössä.

Nuorille aikuisille suunnatun tukitahon palveluiden piirissä (esimerkiksi Ohjaamo, Vamos sekä sosiaali- huollon ja mielenterveyden palvelut) jatkoi ohjausjakson päättyessä kuusi pitkittäisseurannassa tavoitettua osallistujaa (23 %). Heistä kolme tavoitettiin vain 4 kuukauden kohdalla, jolloin molemmat olivat edelleen nuorille aikuisille suunnatun tukitahon palveluiden piirissä. Loput kolme tavoitettiin myös 8–12 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä. Heistä yksi oli seurantajaksolla hakeutunut nuorille aikuisille suunnatun tukitahon palveluiden piiriin, jossa hän jatkoi edelleen 8–12 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä. Toinen oli hakeutunut opiskeluun valmentavaan kuntouttavaan työtoimintaan ja oli sen päättymisen jälkeen jatkanut nuorille aikuisille suunnatun tukitahon palveluiden piirissä. Kolmas oli ollut Kelan kuntouttavassa toiminnassa, jonka jälkeen oli työttömänä työnhakijana TYP-palveluiden piirissä.

Taulukko 4. Pitkittäisseurannassa tavoitettujen Löydä suuntasi -ohjausjaksolle osallistuneiden tilanteet 4 kuukautta tai 8–12 kuukautta ohjausjakson päättymisen jälkeen (% , n = 26).

Osallistujan tilanne	%
Opiskelu tai opintoihin hakeutuminen	31
Muu tukimuoto	23
Työtön/Työnhaku	19
Kuntouttava työtoiminta	12
Ammatillinen kuntoutus	8
Palkkatyö	8

Kehittämisryhmän kokemuksia jatko-ohjauksesta

Kehittämisryhmän näkökulmasta jatko-ohjauksella onnistuttiin löytämään Löydä suuntasi -ohjausjakson osallistujille jatko-ohjaustahoja. Osalle jatkotahot olivat sellaisia, joissa osallistujan ammatillisen suunnitelman pohtimista jatkettiin vielä ohjausjakson jälkeen. Osalla osallistujista oli jo ohjausjakson alussa selkeä jatkosuunnitelma ja olemassa olevat tukitahot, eivätkä he juurikaan tarvinneet jatko-ohjausta ohjausjakson aikana. Osa puolestaan tarvitsi selkeää apua jatkotahojen miettimiseen, sekä käytännönläheistä tukea jatko-ohjautumisessa ja jatkoon liittyvässä selvittelyssä, kuten opintoihin hakeutumisessa. Pääkaupunkiseudulla on paljon erilaisia nuorille aikuisille suunnattuja palveluita ja sopivan jatkotahon löytäminen eri osallistujille vaatii jonkin verran selvittely- ja verkostotyötä. Hankkeessa oli osallistujia pääkaupunkiseudun eri kunnista, mikä oli myös huomioitava palveluihin ohjatessa. Esimerkiksi Helsingissä ja Vantaalla käytännöt ja palvelut saattoivat erota toisistaan. Osin palveluihin ohjaamista vaikeutti myös tiettyjen tukitahojen, kuten mielenterveyspalveluiden ruuhkautunut tilanne.

Löydä suuntasi -ohjausmallin suunnitteluvaiheessa suunnitelmana oli luoda ohjausjaksolle osallistujalle yksilöllinen turvaverkko eri alojen toimijoista, joiden pariin osallistuja voitaisiin tarpeen mukaan ohjata väliaikaisesti tai ohjausjakson päätyttyä. Suunnitelman mukaisen laajan verkoston luominen osallistujien ympärille ei kuitenkaan hankkeen puitteissa onnistunut, sillä yksittäisellä työntekijöillä ei ollut valtuuksia pitää yhteyttä osallistujan eri palveluiden työntekijöihin. Yhteydenpito useiden yksittäisten työntekijöiden kanssa oli myös huomattavan aikaa vievää. Moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän ohella, yksittäisistä muista palveluista saatiin kuitenkin löydettyä toimijoita, joiden kanssa tehtiin tiiviimpää yhteistyötä hankkeen aikana. Hankkeessa ohjaajilla ei ollut suoria valtuuksia ottaa yhteyttä nuoren aikuisen mahdollisiin muihin tukitahoihin, vaan työskentely oli aina osallistujan tarpeista ja toiveista lähtevää. Osa osallistujista toivoi Löydä suuntasi -ohjausjakson ohjaajilta yhteydenpitoa muiden tukitahojensa työntekijöiden kanssa, kun taas osa ei tätä halunnut. Yhteydenpito oli ohjaajille ajallisesti vaativaa, jos tukitahoja oli useita. Silloin kun tällainen yhteydenpito oli mahdollista, sen koettiin kuitenkin parantavan ohjaustyön laatua ja kokonaiskuvan saamista osallistujan tilanteesta.

Arvioinnin näkökulma jatko-ohjauksen onnistumisesta

Vaikka osallistujat olivat tyytyväisiä ohjausjaksoon, sille osallistumisen hyödyllisyyteen vaikutti oikea-aikaisuus omaan jaksamiseen nähden. Osallistujille tehdyissä haastatteluissa ohjausmallin kerrottiin vaikuttaneen etenkin tulevaisuuden suunnitelmien selkiytymiseen. Nuoria aikuisia on siirtynyt koulutukseen ja työhön ohjausjakson jälkeen. Ammatillisen ja sosiaalisen kuntoutuksen palveluista siirrytään suhteellisen harvoin suoraan opintoihin tai työelämään, joten kaikki siirtymät työ- ja koulutusmarkkinoille ovat myönteisiä. Osallistujat ovat saaneet opintoihin ja työhön hakeutumista edistävää tukea siten, että heitä on ohjattu hakeutumaan kuntoutukseen tai saamaan itselleen asunnon. Monet osallistujista olivat hankkeen tavoitteiden mukaisesti löytäneet suunnan tulevaisuudelle kuten tavoiteammattinsa.

5.6 Ohjausmallin koetut hyödyt ja vaikutukset osallistujien näkökulmasta

Arvioinnin tehtävänä oli selvittää millaisia hyötyjä ja vaikutuksia ohjausmalli tuotti osallistujille. Arvioinnissa selvitettiin, miten ohjausjaksolle osallistuminen vaikutti osallistujien toimintakykyyn, hyvinvointiin ja osallisuuteen, itsenäiseen selviytymiseen sekä opiskelemaan tai työhön pääsemiseen. Tässä osiossa kuvataan ensin laadullisin menetelmin osallistujilta kerätty tieto ohjausjaksolle osallistumisen koetusta

hyödystä, sitten ohjausjaksolle osallistuneiden GAS-tavoitteiden saavuttaminen ja lopuksi itsearviointikyselyillä havaitut muutokset.

5.6.1 Ohjausjakson koettu hyöty

Koettujen hyötyjen laadullisessa tarkastelussa kartoitettiin, mitkä olivat keskeiset ohjausmallin ja voimaantumisen mahdollistavat tekijät.

Hankkeen tavoitteena oli kehittää ohjausjakso, jolla pystytään tukemaan osallistujien psyykkistä toimintakykyä ja hyvinvointia, vahvistamaan itsenäistä selviytymistä ja sosiaalista kompetenssia sekä tukemaan opintoihin tai työhön pääsemistä. Hanke kokosi osallistujilta monipuolisesti palautetta toiminnasta kyselyiden ja haastatteluiden avulla. Palautekyselyiden sekä osallistujien ja moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän jäsenten haastatteluiden perusteella, etenkin osallistujien itsenäinen selviytyminen ja psyykinen toimintakyky lisääntyivät ohjausjaksolle osallistumisen myötä. Sosiaalisuuden vahvistuminen ilmeni osallistujien ja ammattilaisten mukaan rohkeutena toimia ryhmässä ja osallistua keskusteluun. Sosiaalisuutta ja itsenäistä toimintakykyä edisti se, että osallistujilla oli säännöllistä toimintaa ryhmiin osallistumisen kautta. Toimintakyvyn kasvu näkyi mm. siinä, että osallistuja on uskaltanut ja jaksanut lähteä opintoihin tai saanut unirytmensä kohdalleen.

Myös psyykinen toimintakyky ja hyvinvointi on lisääntynyt hankkeen vaikutuksesta. Osallistujat ovat saaneet sisältöä ja säännöllisyyttä arkeensa ohjausjakson aikana. He ovat hyötäneet ohjausjaksosta etenkin rentoutumisen oppimisen myötä ja saaneet uutta tietoa luottamuksellisessa ilmapiirissä käydyistä keskusteluista. Ohjausjaksolle osallistujat olivat saaneet tukea itsenäiseen selviytymiseen arjessa siten, että he olivat oppineet ohjausjakson aikana rentoutusmenetelmiä ja saaneet vinkkejä hyvinvointia lisäävään liikkumiseen. Osallistujien mukaan ohjausjakso on auttanut vähentämään ahdistusta, lisäämään positiivista ajattelua sekä selkiyttänyt omaa minuutta ja omaa suuntaa. Osallistujat kertoivat haastattelussa uskalluksen ja itsevarmuuden kasvusta.

Osa osallistujista koki kuitenkin, ettei ohjausjakson aikana pystytty tukemaan heidän tulevaisuuden suunnitelmiaan eikä tunnistamaan heidän vahvuuksiaan jatkoa varten. Osallistujat, joilla ei ollut paljon odotuksia tai jotka kaipasivat enemmän tukea arkielämään kuten mielekästä tekemistä ja virikkeitä kotoa pois lähtemiseen, pitivät tyypillisesti ohjausjaksoa hyvänä. Sen sijaan osallistujat, joilla tulevaisuuden

suunnitelmat olivat täysin avoimia tai jotka eivät pyrkimyksestään huolimatta pystyneet tuottamaan tavoitteitaan, olivat vähemmän tyytyväisiä jakson hyödyllisyyteen. Osa osallistujista kertoi olleensa hieman pettyneitä asetettujen tavoitteiden ja tehtävien määrään, odotetusta poikkeavaan sisältöön, yksilöohjauksen toteuttamiseen, ryhmien heterogeenisuuteen ja konkreettisuuden vähäisyyteen esitetyissä toimintavaihtoehtoissa.

5.6.2 Ohjausjaksolle asetettujen tavoitteiden saavuttaminen

Löydä suuntasi -ohjausjaksolle asetettiin yksilölliset tavoitteet käyttäen GAS-menetelmän Omat tavoitteeni -lomaketta. Tavoitteissa edistymistä seurattiin ohjausjakson aikana ja niiden toteutumista arvioitiin ohjausjakson lopussa seurantatapaamisella. Tavoitteiden saavuttamista on arvioitu T-lukuarvon avulla.

Arvio yksilöllisten GAS-tavoitteiden toteutumisesta ohjausjakson lopussa saatiin toteutettua 28 ohjausjakson loppuun asti käyneen osallistujan kanssa (48 % kaikista ohjausjaksolle hakeutuneista, $n = 58$). Neljän ohjausjakson loppuun käyneen kohdalla GAS-tavoitteiden toteutumisarviota ei kyetty tekemään. GAS-tavoitteiden T-lukuarvo näillä osallistujilla vaihteli välillä 38–78, keskiarvon ollessa 59,14 (keskihajonta 9,00, $n = 28$). Tämä tarkoittaa sitä, että tavoitteet saavutettiin keskimäärin yli odotusten. GAS-menetelmän tietojen perusteella 75 % ohjausjaksolle asetetuista tavoitteista saavutettiin yli odotusten, 18 % odotusten mukaisesti ja 7 % alle odotusten.

5.6.3 Itsearviointikyselyiden tulokset

Ohjausjaksolle osallistuneiden kokemaa muutosta masennus- ja ahdistusoireissa, itsetunnossa sekä elämänlaadussa, arjen toimintakyvyssä, tulevaisuuteen suuntautumisessa ja sosiaalisessa aktiivisuudessa kartoitettiin itsearviointikyselyillä ohjausjakson alussa ja lopussa sekä 4 ja 8 kuukautta ohjausjakson päättymisen jälkeen. Itsearviointikyselyvastauksia 8 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä saatiin vain neljältä ohjausjaksolle osallistuneelta eikä niitä sen vuoksi ole raportoitu.

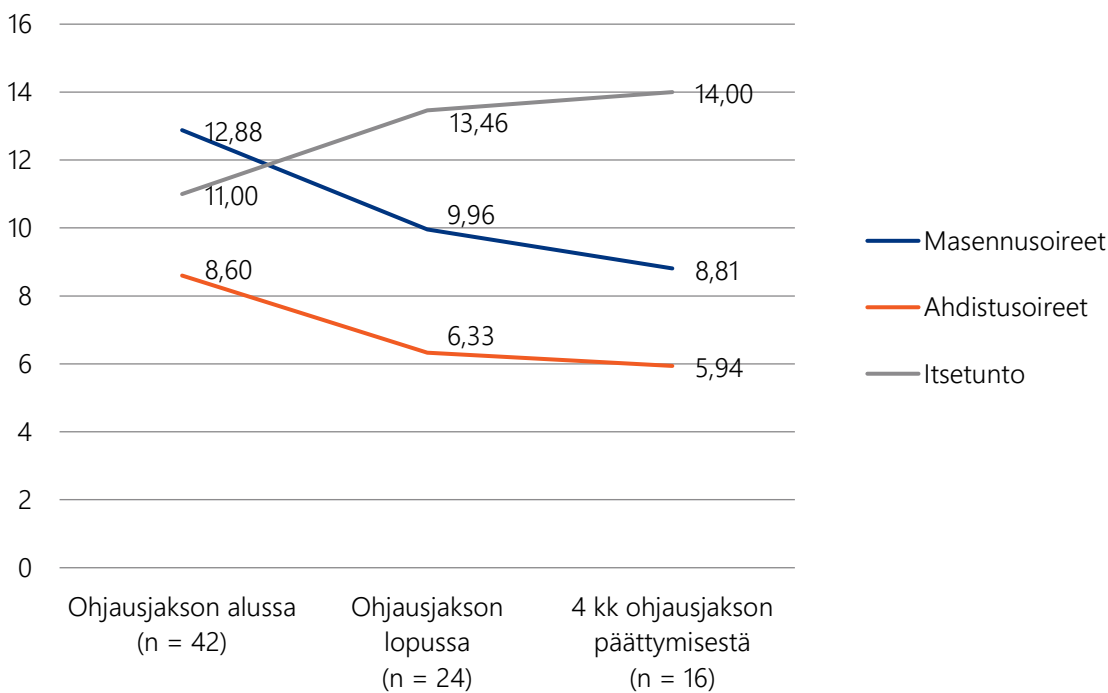
Masennus- ja ahdistusoireet sekä itsetunto

Ohjausjakson keskeyttäneet ja ohjausjakson loppuun asti käyneet eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ohjausjakson alussa itsearvioituissa masennus- ja ahdistusoireissa tai itsetunnossa. Ohjausjakson keskeyttäneillä näytti kuitenkin olevan ohjausjakson alussa hieman enemmän itsearvioituja

masennus- ja ahdistusoireita ja matalampi itsetunto verrattuna ohjausjakson loppuun käyneisiin osallistujiin.

Ohjausjaksolle osallistuneiden masennus- ja ahdistusoireet (BDI-13, GAD-7) vähenivät keskimäärin tilastollisesti merkitsevästi ohjausjakson aikana ($p = 0,009$, $t = 2,873$, $df = 23$ ja $p = 0,023$, $t = 2,438$, $df = 23$, kuvio 7). Osallistujien itsearvioitu itsetunto (Rosenbergin itsetuntomittari) parani keskimäärin tilastollisesti merkitsevästi ohjausjakson aikana ($p = 0,025$, $t = -2,392$, $df = 23$, kuvio 7). Itsearvioituissa masennus- ja ahdistusoireissa tai itsetunnossa ei tapahtunut tilastollisesti merkitsevää muutosta ohjausjakson päättymistä seuraavan neljän kuukauden seurantajakson aikana.

Kuvio 7. Löydä suuntasi -ohjausjaksolle osallistujien itsearvioidut masennus- ja ahdistusoireet sekä itsetunto ohjausjakson aikana sekä 4 kuukauden kuluttua ohjausjakson päättymisestä.^a



^a Tilastollisesti merkitsevä muutos masennus- ja ahdistusoireissa (BDI-13 ja GAD-7) sekä itsetunnossa (Rosenbergin itsetuntomittari) ohjausjakson alussa- ja lopussa tehtyjen itsearviointien välillä ($p = 0,009$, $p = 0,023$ ja $p = 0,025$).

Elämänlaatu, arjen toimintakyky, tulevaisuuteen suuntautuminen ja sosiaalinen aktiivisuus

Osallistujien elämänlaatua, arjen toimintakykyä, tulevaisuuteen suuntautumista (kuten tulevaisuuden suhteen koettua toiveikkuutta tai tulevaisuuteen liittyviä tavoitteita) ja sosiaalista aktiivisuutta kartoittavassa kyselyssä havaittiin ohjausjakson aikana tilastollisesti merkitsevää muutosta vain tyytyväisyydessä omaan mielialaan. Omaan mielialaansa tyytyväisten osuus oli ohjausjakson alussa 14,3 % ja nousi 50 %

ohjausjakson lopussa ($z = -2,969$; $p = 0,036$, Wilcoxonin testi, Bonferroni-korjaus). Useissa muissa elämänlaatuun, arjen toimintakykyyn, tulevaisuuteen suuntautumiseen ja sosiaaliseen aktiivisuuteen liittyvissä kysymyksissä tapahtui pienempää muutosta kohti suurempaa tyytyväisyyttä ohjausjakson aikana, mutta muutokset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Ohjausjakson päättymistä seuraavan neljän kuukauden seurantajakson aikana ei näissä tekijöissä havaittu tilastollisesti merkitsevää muutosta.

Ohjausjakson keskeyttäneet ja ohjausjakson loppuun asti käyneet eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi elämänlaatuun, arjen toimintakykyyn, tulevaisuuteen suuntautumiseen, sosiaaliseen aktiivisuuteen ja nukkumiseen liittyvissä arvioissaan ohjausjakson alussa, vaikkakin ohjausjakson keskeyttäneet näyttivät olevan alkutilanteessa hieman tyytymättömämpiä omiin tilanteisiinsa ohjausjakson loppuun asti käyneisiin osallistujiin verrattuna.

5.7 Ohjausmallin tarpeenmukaisuus, toteutus ja toimivuus arvioinnin näkökulmasta

Arvioinnin tehtävänä oli selvittää, miten kokeiltava ohjausmalli vastasi kohderyhmänä olevien nuorten aikuisten ja heitä tukevien ammattilaisten tarpeisiin. Arvioinnissa tarkasteltiin myös sitä, miten kehitetty malli toimi kokonaisuutena ja miten siinä yhdistyivät ammatillisen ja sosiaalisen kuntoutuksen elementit.

Kehittämisryhmä seurasi ohjausjakson sisällön ja osallistujien tarpeiden vastaavuutta siten, että osallistujilta koottiin heidän tavoitteitaan koskevaa tietoa mm. Omat tavoitteeni -lomakkeiden ja seuranta-haastatteluiden avulla. Arvioinnin havaintojen mukaan hankkeessa käytetyt osallistujien tarpeiden kartoitukseen käytettävät keinot ovat olleet toimivia ja tietoa on välittynyt koko hankkeen ajan toiminnan sisällön kehittämiseen. Osallistujien odotusten kartoittaminen ja niihin välittyminen näkyy siinä, kuinka ohjausmallin rakennetta ja sisältöä muokattiin palautteen perusteella hankkeen toteuttamisen aikana.

Arviointia varten toteutetuissa haastatteluissa korostui se, että kehittämisryhmän vuorovaikutuksella oli merkitystä osallistujien tarpeisiin vastaavuudessa. Osallistujien mukaan Löydä suuntasi -ohjausjakson tavoite ja mahdollisuus saada yksilöllistä palvelua oli tullut selkeästi esille. Toisaalta sekä osallistujat että asiantuntijat pitivät jossain määrin haasteellisena sitä, että ohjausjaksoilla oli avoimista valintakriteereistä johtuen erilaisissa tilanteissa olevia ja erilaisiin tavoitteisiin tähtääviä nuoria aikuisia. Haastatteluissa todettiin, että jos hakijoita olisi enemmän, valintaa jaksoille voitaisiin tehdä osallistujien lähtötilanteet ja

tavoitteet paremmin huomioiden. Jos osallistujien tavoitteet olisivat yhdenmukaisemmat, voitaisiin muodostaa eri tavoin painottuneita ohjausjaksoja.

Kehittämisryhmän kokoaman aineiston perusteella ammattilaisten ja ohjausjaksolle osallistujien odotukset ohjausmallia kohtaan olivat yhdenmukaiset. Kehittämisryhmän keräämän kyselyaineiston mukaan kyselyyn vastanneiden ammattilaisten odotukset olivat arjenhallinta, vertaistuki ja sosiaaliset tilanteet, itsetunto ja omien voimavarojen hahmottuminen. Kehittämisryhmän keräämään aineiston perusteella osallistujien odotuksia olivat mielentaitojen ja psyykkisen hyvinvoinnin paraneminen, tulevaisuuden selkiytyminen tai apu sen saamiseen sekä sosiaalisten tilanteiden helpottuminen ja sosiaalisten kontaktien saaminen.

Ohjauksen hyödyllisyyden näkökulmasta Löydä suuntasi -hankkeessa kehitetty ohjausmalli on ollut hyvä ja toimiva. Kehittämisryhmän itsearvioinnin perusteella parhaiten toteutui tavoitteiden määrittäminen toiminnalle, toimenpiteiden eteneminen suunnitelmien mukaisesti sekä kohderyhmän tarpeiden ja valmiuksien huomiointi toiminnassa. Eniten kehittämisen tarvetta koettiin kohderyhmän tavoittamisessa sekä keskeisimpien yhteistyötahojen sitoutumisessa toimintaan ja tavoitteisiin. Arviointiaineiston perusteella hankkeessa tavoitettiin kohderyhmän nuoria aikuisia haasteista huolimatta, ryhmissä oli luottamuksellinen ilmapiiri ja käytetyt menetelmät vastasivat hyvin osallistujien tarpeisiin. Vertaistuki oli osallistujille tärkeää, sillä hankkeen kokoamien tietojen perusteella monilla oli taustalla koulukiusaamista. Moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän jäsenet arvostivat hankkeen kokeilevuutta, yhteistyön vahvistamista ammattilaisten välillä sekä osallistujien saamaa hyötyä ohjausmallista. Asiantuntijat toivat esille, kuinka ohjausmallissa voisi olla myös vahvemmin työllistymisen ja koulutuksen näkökulma, jos kehittämisryhmä olisi moniammatillisempi.

Ohjausjaksolle osallistuneiden, ammattilaisten ja kehittämisryhmän kokemusten mukaan vastaavaa ohjausmallia voitaisiin ja kannattaisi järjestää myös jatkossa. Keskeisiä onnistumisen elementtejä olivat osaava henkilöstö, aktiivinen viestintä ja yhteydenotot ohjausjaksolle osallistujiin ja moninäkökulmaisen ryhmän asiantuntijoihin. Onnistunutta oli myös ohjausmallin perustuminen sekä yksilöohjaukseen että ryhmätoimintaan sekä alkutapaamisissa ja myöhemmissä vaiheissa toteutettu ohjauksen yksilöllisyys. Kehittämiskohteita olivat jatko-ohjauksen kehittäminen ja moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän toimivuus, joilla voitaisiin vahvistaa osallistujien hankkeen jälkeistä nivelvaihetta.

Löydä suuntasi -hankkeen tavoitteena on ollut kehittää nuorille aikuisille kohti opiskelua, työtä tai kuntoutusta tukeva kokonaisvaltainen ohjauksen malli. Hankkeessa tuloksena syntyi osallistujien ja moninäkökulmaisen ryhmän näkökulmasta selkeä ohjausmalli, jossa pystyttiin tukemaan nuoria aikuisia. Ohjausmallin tiimoilta tehty kehittämistyö tarjosi nuorten aikuisten parissa toimiville ammattilaisille mahdollisuuden verkostoitumiseen ja tiedonvaihtoon. Hankkeen tavoitteena oli myös saada juurrutettua hyväksi havaitut matalan kynnyksen mallit osaksi nuoria aikuisia tukevaa järjestelmää. Hankkeesta on jäänyt sen toteuttajaorganisaatioihin ja keskeisille yhteistyötahoille hyviä matalan kynnyksen nuorten aikuisten kuntoutusmallin elementtejä.

Osin ohjausmallin arviointiin liittyvä suunnitelma ei toteutunut täysin hankesuunnitelman mukaisesti hankkeen toteutustapaan ja osallistujiin liittyvistä syistä, sillä esimerkiksi suunniteltujen yhteistyöpajojen toteuttaminen jäi tekemättä. Laajempia työpajoja korvasi kehittämissyhmän tiivis vuorovaikutus osallistujien ja moninäkökulmaisen ryhmän jäsenten välillä. Arvioinnissa päästiin syvemmälle havaintoihin, kun kyselyiden sijasta toteutettiin suunniteltua enemmän ohjausjaksolle osallistuneiden ja ammattilaisten haastatteluita. Toimintamalli kehittyi hankkeen aikana. Kehittymiseen vaikutti myönteisesti kehittämissyhmän toteuttama jatkuva palautteenkeruu, asiantuntijoiden sitouttaminen ja kehittämissyhmään kuuluvien ohjaajien ammattitaito. Vaikutusten arviointi toteutui suhteellisen hyvin, vaikka osallistujien määrä pidempiaikaisessa seurannassa väheni jonkin verran.

5.8 Levitys, juurrutus ja raportointi

Rekrytoimiseen liittyvää viestintää ja hankkeesta tiedottamista toteutettiin sekä yleisellä tasolla osallistujien löytämiseksi ja tietoisuuden lisäämiseksi että myös kohdennetusti nuorten aikuisten parissa työskenteleville ammattilaisille. Hankkeelle luotiin alkuvaiheessa yhtenäinen visuaalinen ilme (värimaailma ja logo), jota hyödynnettiin hankkeesta tiedottamisessa paperimainoksin sekä sähköisesti esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Löydä suuntasi -hankkeelle luotiin oma nettisivu sekä kirjoitettiin Kuntoutus-lehden (2/2018) hanke-esittely ”Suunta selville – tehostettua ohjausta nuorille syrjäytymisen ehkäisemiseksi”.

Hankkeesta tiedotettiin alun suunnittelutyöpajojen ja kyselyn ohella pitkin hanketta erilaisissa yhteistyötapaamisissa, verkostoitumistapaamisissa ja vierailuilla (kuten psykiatrian poliklinikka, nuorisoasema, Poikien talo, Vamoksen nuorten ryhmä). Löydä suuntasi -hanke oli esillä myös tapahtumissa, esimerkiksi

pöytäpisteillä tai lyhyinä tietoisuina messuilla ja tapahtumissa (kuten Kuntoutusmessut, Mielenterveysmessut, TE-toimen hanketori, Espoon kaupungin Duunifestarit) sekä koulutuksissa (kuten työkykykoordinaattorikoulutus ja VANU – Vaikuttavaa tukea nuorten elämänpoluilla -koulutus). Hankkeesta toteutettiin kuvaus Kelan sivuille ja oppimisvaikeus.fi-sivuston uutiskirjeeseen. Hankkeen moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä toimi osaltaan myös hyvänä väylänä tiedottaa hankkeen ajankohtaisista asioista ryhmään kuuluvien henkilöiden toimipisteisiin.

Löydä suuntasi -hankkeen loppupuolella keskityttiin ohjausmallin juurruttamiseen. Monikanavaisen tiedottamisen ohella hankkeen loppupuolella muodostettiin pääkaupunkiseudun nuorten parissa työskentelevä ammattilaisverkosto (NEET-verkosto), jonka tehtävänä on koota laajasti erilaisia nuorten ja nuorten aikuisten palveluiden toimijoita yhteen ja tiivistää näin eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Löydä suuntasi -hanke oli mukana tämän toiminnan kehittämisessä. Hankkeesta tiedotettiin NEET-verkoston tapaamisissa ja yksi verkoston tilaisuus järjestettiin Kuntoutussäätiöllä, jolloin hankkeen menetelmistä tarjottiin koulutusta verkoston työntekijöille. Hankkeessa tuotetaan ohjausjakson aikana hyväksi koettuja harjoitteita nettiin muodossa, jossa ammattilaiset voivat käyttää niitä asiakastyön tukena tai asiakkaan on mahdollista perehtyä niihin itsenäisesti. Löydä suuntasi -hankkeen tulosten levitystä jatketaan loppuraportin sekä loppuseminaarin myötä.

Ohjausmallin jatkolevittämisen osalta kehittämisryhmän näkökulmasta kehitettyä ohjausmallia voidaan hyödyntää erilaisissa nuorten aikuisten palveluissa, silloin kun se soveltuu sisällöllisesti kyseisen palvelun toimintaan ja ohjausmallin soveltamisessa huomioidaan kehittämisryhmän suositukset riittävään ohjausresurssiin sekä ammatillisen osaamisen että ajankäytön osalta.

6 Pohdinta

Löydä suuntasi -hankkeen (2018–2020) tavoitteena oli luoda ohjausmalli, joka vahvistaisi opintojen ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten aikuisten psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, selkeyttäisi ammatillista suunnitelmaa ja tukisi itsenäistä selviytymistä. Tätä tavoiteltiin Löydä suuntasi -ohjausjakson avulla, jossa osallistujaa tuettiin asiantuntijan ohjaamassa vertaistukiryhmässä, yksilöllisellä ohjauksella sekä tarjoamalla tietoa palvelu- ja jatkumahdollisuuksista moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän avulla. Ohjausjakson tavoitteena oli tukea osallistujaa kokonaisvaltaisesti kohti opintoja, työllistymistä tai

tarvittaessa muuta kuntoutuksellista toimintaa. Keskeistä ohjauksessa on ollut asiakaslähtöinen työskentely sekä osallistujan tilanteen tavoitteellinen edistäminen ja osallistujalle merkityksellisten tavoitteiden saavuttaminen GAS-tavoitetyöskentelyllä. Yksilö- ja ryhmäohjauksessa käytetyt menetelmät ovat perustuneet pitkälti kognitiivisen lyhytterapian sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisen viitekehyksen metodeihin.

Löydä suuntasi -ohjausmallissa pyrittiin vastaamaan mahdollisimman monipuolisesti työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten tarpeisiin. Tätä tavoiteltiin tekemällä kehitystyötä aktiivisesti koko hankkeen ajan. Ohjausmallin suunnittelu- ja pilotointivaiheessa huomioitiin kohderyhmän parissa työskentelevien ammattilaisten näkemyksiä ohjausmallista ja yhteiskehitettiin mallia työpajatyöskentelyn avulla. Löydä suuntasi -ohjausjaksoja toteutettiin hankkeen aikana yhteensä kuusi, joille hakeutui 58 pääkaupunkiseutulaista nuorta aikuista. Jokaisen toteutetun ohjausjakson jälkeen kehittämisryhmä kävi läpi sen toimivia elementtejä, haasteita sekä kehittämistarpeita. Ohjausjaksolle osallistuneiden kokemuksia ohjausmallista ja sen vaikutuksista kartoitettiin hankkeen aikana. Tuloksia hyödynnettiin ohjausjaksojen kehittämisessä, jotta jokainen toteutettu ohjausjakso vastaisi aina edellistä paremmin kohderyhmän tarpeisiin. Tärkeä rooli oli tässä myös hankkeen arvioinnilla, joka tuki kehittämistyötä sekä keräämällä osallistujien kokemuksia ohjaustyöstä että haastatteleamalla hankkeessa mukana olleita moninäkökulmaisen ryhmän asiantuntijoita ja kehittämisryhmän jäseniä heidän ohjausmalliin liittyvistä kokemuksista. Ohjausmallin vaikuttavuutta arvioitiin hankkeessa paitsi haastattelutiedon pohjalta, niin myös keräämällä osallistujilta tietoa ohjausmallin vaikutuksista heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa, arjen toimintakykyynsä ja sosiaaliseen aktiivisuuteensa itsearviointikyselyiden avulla sekä arvioimalla osallistujien jaksolle asettamien tavoitteiden toteutumista ja seuraamalla jaksolle osallistuneiden jatkopolkuja hankkeen pitkittäisseurannassa.

6.1 Löydä suuntasi -ohjausjakso ja moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä

Löydä suuntasi -ohjausmallin vahvuutena on yksilö- ja ryhmäohjauksen yhdistäminen, mikä koettiin toimivaksi sekä ohjaajien, moninäkökulmaisen ryhmän asiantuntijoiden, että osallistujien mielestä. Parhaimmillaan yksilöohjaus ja ryhmäohjaus täydensivät toisiaan, ja niissä voitiin painottaa hieman erilaisia asioita: ryhmässä voitiin käsitellä jaksolle osallistujille yhteisesti tärkeitä tavoitteita, tarjota vertaistukea ja

tunnistaa omia sekä toisten onnistumisia. Yksilöohjaus täydensi työskentelyä siltä osin, että osallistujien tavoitteita ja niiden edistämistä voitiin tukea vielä henkilökohtaisemmin.

Ohjausmallin yksilöohjauksessa korostui alkutapaamisen merkitys, jossa osallistujat saivat tietoa hankkeen toiminnasta ja tutustuivat ryhmän ohjaajaan. Samalla myös ohjaaja sai kattavan kuvan osallistujien ajankohtaisesta tilanteesta sekä pystyi arvioimaan erityisiä painopisteitä ryhmätapaamisille. Myös ohjausjakson aikana toteutetut yksilötapaamiset nähtiin tärkeinä, sillä niissä voitiin keskustella aiheista, joita ei ryhmässä ollut mahdollista käsitellä. Samalla kyettiin käymään läpi osallistujien tavoitteita, joiden käsittelyn ryhmässä osa koki vaikeaksi. Ammatillisiin suunnitelmiin liittyvillä ohjauskäynneillä voitiin puolestaan toteuttaa tarkemmin osallistujan henkilökohtaisen jatkopolun suunnittelua. Tarvetta oli etenkin käytännön avulle oman suunnitelman edistämässä sekä jatkovaihtoehtojen yhdessä läpikäymiselle. Osa osallistujista olisi toivonut vielä tiiviimpää yksilöllistä ohjausta, kuin he ohjausjaksolta saivat.

Ryhmäohjauksen nähtiin sekä osallistujien että ammattilaisten näkökulmasta olevan ohjausjakson keskeisin elementti. Ryhmässä olo mahdollisti osallistujille vertaistuen, ryhmätoiminnan yhteiskehittämisen ja sosiaalisten taitojen vahvistamisen. Ryhmässä voitiin käytännössä kokeilla erilaisia harjoituksia, vaihtaa kokemuksia ja antaa tietoa. Tavoitteena oli tarjota osallistujille myös positiivinen kokemus ryhmässä toimimisesta ja kasvattaa luottamusta omiin taitoihin. Ryhmän kannustavaan ja luottamukselliseen ilmapiiiriin kiinnitettiin erityistä huomiota ja keskusteluissa huomioitiin myös hiljaisemmat osallistujat. Moni kuvasi kuitenkin ryhmämuotoisen toiminnan ja siihen osallistumisen herättäneen hankalia tunteita, mikä oli osin odotettavaa kohderyhmässä, jossa monelle sosiaaliset tilanteet ovat vaikeita. Osallistumista ryhmään pidettiin siitä huolimatta hyvänä, sillä se oli auttanut lisäämään uskallusta olla mukana, kertoa näkemyksiään muille ja osallistua myös ryhmän jälkeiseen sosiaaliseen toimintaan. Myös ohjaajien näkökulmasta ryhmään osallistumisesta oli hyötyä etenkin niille nuorille aikuisille, joille sosiaaliset tilanteet olivat haastavia. Osallistujat vaikuttivat rohkaistuvan ohjausjakson edetessä ja etenkin pitkäaikaissurannan yhteydessä useampi osallistuja kertoi, kuinka kynnys isommissa ryhmissä olemiseen ja sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen oli madaltunut. Haasteina ryhmätoiminnassa olivat osallistujien poissaolot ja osin myös keskeytykset. Ohjausjaksoon kuuluva, 2–3 kuukautta viimeisen ryhmätapaamisen jälkeen järjestetty, ryhmämuotoinen seurantatapaaminen oli usein onnistunut niiden osalta, jotka sinne pääsivät. Sitä pitivät hyvänä sekä ohjaajat että osallistujat. Osallistujien motivoitumista seurantatapaamiselle osallistumiseen tulisi vielä lisätä, esimerkiksi huomioimalla sen järjestämisessä paremmin osallistujien toiveita ja konkretisoimalla vahvemmin sen merkitystä.

Hankkeen tavoitteena oli myös tunnistaa osallistujien palvelutarpeita ja tarjota heille apua palveluihin hakeutumisessa. Osallistajat tarvitsivat apua taloudellisiin ongelmiin, asunnonhakuun, mielenterveyspalveluiden löytämiseen ja terapiaan hakeutumiseen sekä muutamana kohdalla työllistymistä haittaaviin terveysongelmiin. Ohjaajat tukivat osallistujia sopivan palvelun löytämisessä ja siihen hakeutumisessa, mutta tukea saatiin myös moninäkökulmaisesta asiantuntijaryhmästä, josta saatiin käytännöllisiä toimitaohjeita. Sosiaalityöntekijä antoi esimerkiksi ohjeita liittyen talousongelmiin, kuraattorilta saatiin tietoa oppilashuollon palveluista ja Ohjaamon työntekijöiltä tietoa ajankohtaisista ryhmistä tai hankkeista esimerkiksi arjenhallinnan vahvistamiseen. Moninäkökulmainen ryhmä toi ohjausjaksolle toivottua ajankohtaista tietoa palveluista sekä eri ammattiryhmien näkökulmaa osallistujien haastavien tilanteiden edistämiseen. Näkökulma oli laaja, koska ryhmän asiantuntijat toimivat oman ammattiryhmänsä ohella myös eri palveluiden ja sektorien edustajina. Moninäkökulmainen ryhmä oli hankkeessa hyvin kokeilu-
muotoinen, mutta siinä nähtiin kehittämispotentiaalia. Haasteena siinä oli työskentelyn hidas käynnistyminen ja alussa ryhmän jäsenten suuri vaihtuvuus. Tällaisen asiantuntijaryhmän työskentelyn toimivuuden varmistamiseksi, olisi tärkeä varata aikaa ryhmän jäsenten tutustumiseen toisiinsa ja ajankohtaisen tiedon vaihtamiseen. Hankkeessa tämä tapahtui sujuvasti esimerkiksi oman työpaikan kuulumisten vaihdon yhteydessä. Myös eri ryhmän jäsenten työpisteissä kiertävä kokousvuoro voisi edesauttaa sitä, että asiantuntijat tulisivat toisilleen tutummiksi, tutuisivat paremmin ryhmän muiden edustajien palveluihin ja niiden tarkempaan toimintaan. Asiantuntijaryhmään osallistuneet kuvasivat osallistumisen hyvänä puolena olleen sen, että tapaamiset olivat myös omaa ammattiosaamista vahvistavia, kun työskentely piti oman palvelutuntemuksen ajantasaisena. Tämä voi olla tärkeä tieto myös työnantajalle – osallistuminen asiantuntijaryhmään tukee omaa työskentelyä, eikä ole poissa muusta työstä.

6.2 Osallistujien tavoitteet, koetut hyödyt ja vaikutukset sekä jatko-ohjautuminen

Löydä suuntasi -ohjausmallin kehittämisessä pyrittiin sellaiseen kuntoutukselliseen kokonaisuuteen, joka keskittyisi tarjoamaan osallistujien työ- ja toimintakyvyn kannalta oleellista apua. Osallistajat toivoivat Löydä suuntasi -ohjausjaksolta erityisesti oman aktiivisuuden ja jaksamisen lisääntymistä, rytmin löytämistä arkeen, tulevaisuuden suunnitelmien selkiytymistä, sosiaalisten tilanteiden helpottumista sekä psyykkisen hyvinvoinnin paranemista. Keskeisenä ohjausmallissa oli GAS-tavoitetyöskentely, jonka

avulla henkilökohtaiset odotukset jaksolle voitiin jäsentää tarkemmiksi tavoitteiksi, jotka olisivat saavutettavissa ohjausjakson aikana. Tavoitteisiin palattiin säännöllisesti ja niiden toteutumista arvioitiin seurantatapaamisella. Motivaatiota voitiin nostaa kirkastamalla tavoitteen saavuttamisesta koettua hyötyä. Myös aiempien onnistumiskokemusten läpikäyminen lisäsi uskoa tavoitteiden saavuttamisen todennäköisyyteen.

Osallistujien GAS-tavoitteissa painottuivat erityisesti omiin voimavaroihin ja psyykkiseen terveyteen liittyvät tavoitteet, mutta paljon oli myös tulevaisuuden suunnitelmien selkiytymiseen, sosiaalisten taitojen vahvistumiseen ja elämänhallinnan lisääntymiseen liittyviä tavoitteita. GAS-loppuarvioiden perusteella 75 % ohjausjaksolle asetetuista tavoitteista saavutettiin yli odotusten, 18 % odotusten mukaisesti ja vain 7 % alle odotusten. Vaikuttaa siis siltä, että niiden osallistujien kohdalla, joilla tavoitteiden toteutumista oli mahdollista arvioida jakson päättyessä, henkilökohtaiset tavoitteet saavutettiin jakson aikana varsin hyvin. Löydä suuntasi -ohjausmallin yhtenä periaatteena ja tavoitteena oli, että osallistuja edistäisi itselle tärkeiden tavoitteiden saavuttamista. Erityistä huomiota kiinnitettiin siihen, että tavoitteet ovat saavutettavissa ja osallistuja voi kokea onnistumisia niiden etenemisen suhteen. T-lukuarvon tulosten tulkinnaassa on huomioitava, että yli lukuarvon 50 saavat tulokset voivat kuvata sitä, että tavoitteet on saavutettu keskimääräistä paremmin tai että ne on laadittu liian helpoiksi tavoittaa (Sukula ja Vainiemi 2019, GAS-käsikirja). Tätä hieman tavoitetason ylittävää tulosta voi selittää se, että osallistujat, joilta tieto GAS-tavoitteiden toteutumisesta saatiin, saattoivat olla erityisen motivoituneita omien tavoitteiden mukaiseen työskentelyyn. Osallistujista pieni osa jätti loppuvaiheen tavoitteiden toteutumista koskevan arvion tekemättä ja on mahdollista, että heillä myös tavoitteen toteutuminen on ollut ongelmallista, mikä ei kuitenkaan nyt tule esiin T-lukuarvossa. Tavoitetyöskentelyssä takapakkeihin on hyvä varautua etukäteen. Nuorten aikuisten tilanteet voivat muuttua nopeastikin, eikä mahdottomaksi osoittautuneen, tai merkityksettömäksi koetun tavoitteen kanssa kannata väkisin jatkaa, vaan on pyrittävä sellaiseen uudelleen muotoiluun, jonka osallistuja itse kokee tärkeäksi. Vaikka suosittellemmekin GAS-menetelmän käyttöä, kohtasimme muutamia tilanteita, joissa osallistujaa ei yrityksistä huolimatta kyetty motivoimaan siihen. Tällöin päädyttiin yhteistyön jatkumisen varmistamiseksi, GAS-tavoitteiden laatimisesta luopumiseen.

Ohjausjaksolla havaittiin itsearviointiin perustuvia positiivisia muutoksia liittyen ahdistusoireisiin, masennusoireisiin ja itsetuntoon. Suurimmalla osalla jaksolle osallistuneista oli jokin diagnosoitu mielenterveyden ongelma, joten myös tässä valossa positiivinen muutos psyykkisessä hyvinvoinnissa ja pärjäämisessä

oli osallistujien kannalta merkityksellinen. Myös haastattelujen perusteella osallistujat kokivat ohjausjaksolle osallistumisen hyödyttäneen psyykkisen toimintakyvyn lisääntymistä, kuten ahdistuksen vähentämistä ja positiivisen ajattelun vahvistumista. Osallistujat kuvasivat ohjauksen ja ryhmän positiivista vaikutusta myös itsenäiseen selviytymiseen, arjen vuorokausirytmiiin ja sosiaaliseen vahvistumiseen ja rohkaistumiseen. Vaikka ryhmätoimintaa oli ohjausjaksossa vain yhtenä päivänä viikossa, saattoi se tarjota osallistujille sosiaalisia kontakteja ja tuoda sisältöä niiden osallistujien viikkoon, jotka viettivät paljon aikaa kotona. Varsinaisissa sosiaalisten kontaktien määrässä tai liikkumisessa kodin ulkopuolelle, ei itsearviointikyselyissä kuitenkaan ilmennyt tilastollisesti merkitsevää muutosta ohjausjakson aikana.

Löydä suuntasi -ohjausmallin tavoitteena oli tukea osallistujia kohti työelämää, opintoja tai tarvittaessa muuta kuntoutusta. Ohjausjakson päätyttyä 34 %:lla oli suunnitelmassa opinnot ja 22 %:lla työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus. Kuitenkin 32 %:lla osallistuneista jatkosuunnitelma oli kuntouttava työtoiminta ja 19 %:lla jokin muu tukitoiminta. Näitä olivat esimerkiksi ammatillisten suunnitelmien selkiyttämisen jatkaminen uraohjaajan kanssa tai jatkaminen muussa ryhmätoiminnassa. Vain 13 %:lla jatkosuunnitelmana oli palkkatyöhön hakeutuminen. Tulevaisuuden suunnitelmien selkiytyminen sekä tulevaisuuteen suuntautuminen oli ohjausjakson keskeinen tavoite. Osallistujien haastattelujen perusteella osa osallistujista koki saaneensa apua tulevaisuuden suunnitelmiansa selkiytymiseen ja jatkopolkuihinsa, mutta osa koki, ettei ohjausjakso ollut siinä riittävässä määrin tukenut. Jakson alussa ja lopussa toteutettujen itsearviointikyselyiden perusteella ei myöskään havaittu tilastollisesti merkitsevää muutosta tulevaisuuden suuntautumisessa, kuten osallistujien kokemuksissa liittyen tulevaisuuden suunnitelmiansa selkeyteen tai toiveikkuuteen tulevaisuuden suhteen. Tältä osin ohjausjaksoa voisi kehittää paremmin osallistujien tarpeita vastaavaksi. Jakson sisältöjen painopiste oli osallistujien toimintakyvyn vahvistamisessa ja ammatilliset suunnitelmat eivät kaikkien osallistujien kohdalla selkiytyneet riittävästi, vaan tätä työtä jatkettiin ohjausjakson jälkeen muualla. Suurimmalla osalla osallistujista lähitulevaisuuden suunnitelma ja se, mihin suuntaan hän seuraavaksi tulisi etenemään, kuitenkin selkiytyi, vaikka osan kohdalla pidempiaikainen suunnitelma jäi vielä tarkentumatta.

Vaikutti siltä, että huomattavan monen osallistujan tilanteessa asianmukainen jatkosuunnitelma oli sopivan toimintakykyä edistävän palvelun tai opiskelumuodon löytäminen, mikä mahdollistaisi oman jaksamisen vahvistumisen, mahdollistaisi onnistumisen kokemuksia ja olisi ennen kaikkea askel eteenpäin. Huomattavalla osalla vointi ei ollut vielä riittävä palkkatyöhön tai opinnot olivat jo kertaalleen keskeyty-

neet tai olleet jo pidempään tauolla esimerkiksi psyykkisistä syistä. Tämä edellytti osan kohdalla ohjausjaksoa pidempiaikaisempaa työskentelyä oman tulevaisuudenkuvan kirkastumiseksi ja sopivien ammatillisten väylien löytymiseksi. Hyviä vaihtoehtoja monen kohdalla olivat esimerkiksi opiskelu pienemässä ja tuetussa ryhmässä vaativan erityisen tuen ammatillisessa oppilaitoksessa, ammatillinen kuntoutusselvitys tai ammatillinen kuntoutus esimerkiksi työkokeiluna tai opiskeluna. Osalle jatkaminen kuntouttavassa työtoiminnassa tai muussa itselle sopivassa, arjen toimintakykyä parantavassa toiminnassa, oli sillä hetkellä opintoja tai työllistymistä ajankohtaisempaa. Joidenkin kohdalla ohjaajien näkökulmasta onnistunut tulos oli se, että osallistuja saatiin tiiviimmin palveluiden piiriin ja osallistujan motivaatio vahvistui itseä kiinnostavan tulevaisuudensuunnitelman sekä jaksamista tukevan jatkopolun löytämisessä.

Moni osallistuja jatkoi ohjausjakson jälkeen myös erilaisissa psyykkisen tuen palveluissa. Mielen hyvinvointia tukevien palveluiden riittävä tarjoaminen olisikin tärkeää työn ja opintojen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten kohdalla. On hyvin tyypillistä, että pidempään työn ja opintojen ulkopuolella olleilla nuorilla aikuisilla ilmenee psyykkistä oireilua, ja sitä ilmeni myös lähes kaikilla Löydä suuntasi -ohjausjaksolle osallistuneista. Suurin osa osallistuneista oli kuluneen vuoden aikana tarvinnut jotain mielenterveyden palvelua, mutta lähes 60 % kuvasi, ettei ollut joko saanut palvelua tai saatu palvelu ei ollut tarjonnut riittävää tukea. Psyykkisten palveluiden tarjonnan puute ja toisaalta niiden pitkät jonot pääkaupunkiseudulla, nousivat esiin myös moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän keskusteluissa. Kuitenkin, kun hankkeen alun ammattilaisille suunnatussa kyselyssä kysyttiin, mistä haastavassa tilanteessa oleva nuori aikuinen voisi erityisesti hyötyä, ei yksikään ammattilainen nostanut varsinaisesti esiin mielenterveyden ongelmia, vaikka itsetunnon ja voimavarojen lisääminen mainittiin. Syrjäytymisriskissä olevien nuorten aikuisten kohderyhmässä moni voisi kuitenkin hyötyä ammatillisen tilanteen selkiyttämisen ohella myös psyykkisestä tuesta. Mattila-Holappa (2018) on kuvannut väitöskirjassaan, että mielenterveyssyistä määräaikaisella työkyvyttömyyseläkkeellä olevilla nuorilla aikuisilla tehokkainta on kahden tukimuodon yhdistäminen. Töihin paluuta ja työssä pysymistä ennusti parhaiten se, kun henkilölle oli tehty sekä psykoterapiasuunnitelma että suunnitelma työhön paluun tuesta.

Ammatillisten suunnitelmien edistämisen osalta haasteena oli sekä ohjaajien että osallistujien mielestä ryhmien heterogeenisuus, kuten osallistujien erilaiset tilanteet ja koulutustaustat. Tämä vaikeutti osaltaan ammatillisten asioiden käsittelyä ryhmätapaamisilla. Etenkin konkreettisten vaihtoehtojen käsittely, kuten ammatillisen opetuksen esittely tai työnhakutilanteiden käsittely, oli haastavaa, sillä se ei tuntunut

palvelevan koko ryhmää. Osallistujista olisi ollut tarpeen muodostaa pienempiä ryhmiä, jotka jakaisivat samat kiinnostuksen kohteet. Kuntoutuspalveluiden esittely, kuten ammatillisen kuntoutuksen palveluista tai kuntouttavasta työtoiminnasta kertominen sopivat kuitenkin ryhmiin melko luontevasti, sillä moni osallistuja tunsu niitä huonosti, mutta saattoi hyötyä niistä. Ammatillisten jatkokoulujen käsitteleminen ryhmässä voisi onnistua paremmin, jos ryhmät koottaisiin selkeämmin samankaltaisessa tilanteessa olevista nuorista aikuisista. Tällöin olisi helpompi toteuttaa ryhmässä esimerkiksi erilaisia esittelyjä tai vaihtaa vaikkapa kokemuksia opintoihin palaamisesta tauon jälkeen. Toisaalta on mahdollista, että ammatillisiin suunnitelmiin on sujuvinta keskittyä yksilöohjauksessa, etenkin, kun osa osallistujista saattaa tarvita suunnitelmien muodostamiseen huomattavasti aikaa ja tukea. On kuitenkin tärkeä tunnistaa, että osalla opintojen ja työelämän ulkopuolella olevista nuorista aikuisista ammatillisen suunnitelman edistämistä haittaa sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistus, mikä vaikeuttaa opinnoissa ja työelämässä pärjäämistä. Pelkässä yksilöohjauksessa näitä taitoja ei ole mahdollista riittävästi harjoitella, minkä toivat esiin sekä jaksolle osallistuneet että moninäkökulmaisena ryhmän asiantuntijat, mutta oli myös ohjausjakson ohjaajien kokemus. Olisi kuitenkin tärkeää tarjota myös näille nuorille aikuisille turvallista ryhmämuotoista tukea näihin työllistymistä tukeviin tärkeisiin taitoihin, kuten sosiaalisten taitojen vahvistamiseen ja sosiaalisen ahdistuksen vähentämiseen siitä huolimatta, että se saattaa olla kohderyhmälle haastavaa ja aiheuttaa hankalia tuntemuksia.

Hankkeessa seurattiin osallistujien jatkokouluja ohjausjakson päättymisen jälkeen pitkäaikaiseurannalla, millä pyrittiin tarkastelemaan ohjauksen tuloksellisuutta. Seuranta toteutettiin neljä kuukautta ohjausjakson päättymisestä mahdollisuuksien mukaan ryhmämuotoisena tapaamisena ja sen jälkeen puhelimitse. Jakson päättyessä opintoihin hakeutuneet tai sitä suunnitelleet osallistujat olivat yleensä opiskelussa 8–12 kuukautta myöhemmin. Ammatilliseen kuntoutukseen ohjautuneet olivat sen päättymisen jälkeen 8–12 kuukauden seurannassa tavallisesti työttöminä työnhakijoina. Vain harva osallistujista siirtyi palkkatyöhön ohjausjakson päättyessä tai 8–12 kuukautta myöhemmin. Kuntouttavaan työtoimintaan hakeutuneet osallistujat olivat puolestaan 8–12 kuukautta myöhemmin yhä kuntouttavassa työtoiminnassa tai työttöminä. Muiden nuorille aikuisille suunnattujen tukitahojen palveluiden piirissä jatkaneet olivat 8–12 kuukautta myöhemmin edelleen näiden tukitahojen piirissä tai olleet jossain kuntouttavassa toimenpiteessä. Näyttäisi siis siltä, että osallistujien kuntoutumispolut ovat ohjausjakson jälkeenkin melko pitkiä. Vaikuttaa kuitenkin, että opiskeluiden pariin tukeminen on tehokas jatkotoimi varsinkin

niille, joilla ei ole vielä toisen asteen tutkintoa tai jotka haluavat vaihtaa alaa. Vaikka jatkokoulujen seuraaminen ei virallisesti kuulunut ohjausmallin arviointiin, koettiin ohjausjakson ohjaajan toteuttama osallistujien tilanteiden seuranta hyödyllisenä. Tällöin osallistujille voitiin myös tarjota lisätukea ohjausjakson jälkeiseen tavoitteiden edistämiseen. Ne osallistujat, jotka tavoitettiin seurannassa, suhtautuivat yleensä positiivisesti ohjaajan puhelinsoittoon ja osa myös ryhmämuotoiseen tapaamiseen. Pitkittäisseurannassa osallistujien kanssa keskusteltiin siitä, miten oma tilanne oli ohjausjakson päättymisen jälkeen edennyt sekä siitä, millä tavalla oma tilanne oli erilainen nyt verrattuna tilanteeseen ohjausjakson alkaessa. Lisäksi keskusteltiin osallistujien mahdollisista ajankohtaisista huolista sekä mietittiin niihin yhdessä ratkaisuja. Moni kertoi mielellään omista onnistumisista jakson jälkeen ja olikin tärkeä nostaa esiin, miten asiat ovat menneet eteenpäin esimerkiksi vuoden takaisesta tilanteesta. Tämä on yksi tapa vahvistaa osallistujien uskoa omaan etenemiseen ja pärjäämiseen, mikä oli ohjausmallin yksi keskeisistä tavoitteista. Oma edistymistä voi olla itse haastava huomata, sillä se tapahtuu usein varsin asteittain omassa arjessa. Seurantapuhelut voisivatkin olla hyvä ja melko helposti toteutettava tapa tukea ja kannustaa osallistujia vielä ohjausjakson päätyttyä.

Ohjausmalliin kuului alun perin myös ajatus koota hankkeen verkostoon kuuluvista eri alojen toimijoista jokaiselle osallistujalle kokonaisvaltainen, yksilöllinen turvaverkko, jonka pariin osallistuja voitaisiin tarpeen mukaan ohjata väliaikaisesti tai varsinaisen ohjausjakson päätyttyä. Kuitenkin hankkeen edetessä huomattiin, että moninäkökulmaisen ryhmän ohella laajan ammattilaisverkoston aktiivinen ylläpitäminen ei ollut hankkeen puitteissa mahdollista. Tähän vaikutti se, että ohjausjaksolle osallistujilla oli hyvin erilaisia palveluntarpeita ja he tulivat eri pääkaupunkiseudun kunnista, mikä olisi vaatinut huomattavan laajan ammattilaisverkoston ylläpitämistä. Toteutusta vaikeutti myös eri palveluissa tapahtuva työntekijöiden vaihtuvuus. Yksittäisistä kohderyhmän palveluista löytyi kuitenkin joitakin toimijoita, joiden kanssa yhteistyö oli hankkeen aikana tiiviimpää. Hankkeen loppupuolella syntynyt pääkaupunkiseudun nuorten ja nuorten aikuisten parissa työskentelevien ammattilaisten verkosto (NEET-verkosto) palveli osittain ajatusta laajemman asiantuntijaverkoston kokoamisesta.

6.3 Valintakriteerit osallistujille ja ohjaajille

Löydä suuntasi -hankkeeseen valittiin opintojen ja työelämän ulkopuolella olevia alle 30-vuotiaita nuoria aikuisia, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan ohjausjaksolle, johon kuului ryhmämuotoista toimintaa

sekä yksilöllistä ohjausta. Ohjauksjakso oli hyvin matalan kynnyksen palvelu, johon kaikkien kohderyhmään kuuluvien oli mahdollista osallistua, ellei osallistumisen esteenä ollut jotakin erityisen painavaa syytä, kuten pysyvä eläkepäätös tai akuutti mielenterveydellinen tilanne, jonka takia ohjauksjaksolle osallistuminen ei ollut oikea-aikaista. Tarkempien valintakriteerien puuttuminen koettiin sekä osallistujien että ohjaajien osalta osittain haastavaksi, koska osallistujien tilanteet ja kiinnostukset olivat niin moninaisia, ja siitä syystä ryhmät melko heterogeenisiä. Vaikka taustoiltaan ja tarpeiltaan yhdenmukaisemmat ryhmät saattaisivat sujuvoittaa ohjausta, on tätä usein käytännössä vaikea toteuttaa osallistujien valitsemisvaiheessa. Työelämän ja opintojen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten tavoittaminen vaatii kohderyhmän käyttämien palveluiden löytämistä, jotka voivat olla huomattavan moninaisia. Lisäksi täysin palveluiden ulkopuolella olevia nuoria aikuisia on haastava tavoittaa perinteisellä viestinnällä ja osin tässä kohderyhmässä nuorten elämäntilanne tai jaksaminen ei ole soveltuvaa kertaviikkoiseen ryhmätoimintaan. Järjestäessä ryhmämuotoista toimintaa työn ja opintojen ulkopuolella oleville nuorille aikuisille, on myös hyvä huomioida, että osa osallistujista saattaa keskeyttää toiminnassa, mitä ilmeni myös tämän hankkeen kaikilla ohjauksjaksoilla.

Ohjauksjaksolle osallistuminen ei ollut hankkeessa mahdollista, jos osallistuja oli opiskelijana ohjauksjakson alkaessa. Tämä nousi keskusteluun esimerkiksi moninäkökulmaisessa asiantuntijaryhmässä ja alun kehittämistyöpajoissa. Toisen asteen oppilaitosten ammattilaiset nostivat esiin, että opiskelijahuollossa tulee vastaan huomattavasti opiskelijoita, jotka juuri ja juuri pysyvät opinnoissa kiinni. Ehdotuksena olikin, että tämän tyyppisiin palveluihin hakeutumisessa keskeinen valintakriteeri voisi olla havaittu toimintakyvyn lasku, jolloin nuorille aikuisille voitaisiin tarjota tukea siinä vaiheessa, kun ongelmat eivät ole vielä monimutkaistuneet. Tärkeää syrjäytymisen ehkäisyssä on ongelmien havaitseminen ja niihin puuttuminen mahdollisimman varhain, sillä ongelmat ovat usein kauaskantoisia ja voivat vaikuttaa nuoren aikuisen koko elämäntilanteeseen. Sen, että henkilö osallistuu samanaikaisesti muihin palveluihin, ei tulisi olla este osallistumiselle, kunhan toiminta ei ole liian päällekkäistä. Kuntoutus- ja hoitopolut voivat olla nuorilla aikuisilla hyvin moninaisia ja soveltuminen ohjaukseen tulisi arvioida yksilöllisesti. Moni jaksolle osallistunut sai lisätukea esimerkiksi Ohjaamosta tai psyykkisen tuen palveluista, mikä toimi hyvin. Etenkin mielenterveyspalvelut olivat keskeisiä, mihin voi vaikuttaa, että hankkeeseen ohjautu paljon niitä nuoria aikuisia, joilla oli mielenterveyden ongelmia. Tähän saattoi vaikuttaa osaltaan se, että rekrytointia tehtiin esimerkiksi psykiatrian poliklinikoilla sekä toisaalta hankkeen psykologivetoisuus, joka voi myös

selittää sitä, miksi erityisesti psyykkisiä ongelmia kokevia henkilöitä saatettiin ohjata hankkeeseen. Yhtenä potentiaalisen kohderyhmänä myös kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvat nuoret aikuiset voisivat hyötyä työpajatoiminnan rinnalla kulkevasta ohjausjaksosta, jossa olisi mahdollista harjoittaa fokuroidusti omaa hyvinvointia ja jaksamista tukevia taitoja. Löydä suuntasi-ohjausjakson voisi yleisesti nähdä soveltuvan sellaisille nuorille aikuisille, joilla jaksaminen ei vielä riitä täysin työhön tai opiskeluun, mutta jotka ovat motivoituneita osallistumaan ryhmä- ja yksilöohjausta yhdistävään toimintaan, opettelemaan uusia taitoja vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja, jotka toivovat apua oman tilanteensa selkiytymiseen tai haluavat esimerkiksi rohkaistua toimimaan muiden ihmisten kanssa.

Hankkeen kohderyhmänä olevat nuoret aikuiset kokevat usein ryhmässä toimimisen haastavaksi, vaikka samalla juuri he saattaisivat erityisesti hyötyä ryhmätoimintaan osallistumisesta. Tällaisen ryhmän ohjaaminen edellyttää ohjaajilta sekä hyvää psyykkisten ilmiöiden tuntemusta ja taitoja niiden kanssa työskentelyyn että kokemusta ryhmädynamiikkaan vaikuttamisessa. Ohjaajalta vaatii hyvää ammatillista osaamista tunnistaa se, miten ja millä syvyydellä käsitellä keskusteluissa esiin nousevia vaikeitakin aiheita ryhmän osallistujien kanssa. Osallistujan kannalta on ongelmallista, jos ryhmäkeskusteluissa nostetaan esiin raskaita aiheita ja tunteita, jotka jäävät osallistujalle yksin kotiin vietäväksi. Hankkeen kohderyhmänä olevien nuorten aikuisten yksilö- ja ryhmätoiminnan ohjauksen sujumisessa psykoterapeutin ammattiosaamisella oli keskeinen rooli. Terapian vaikuttavuutta tutkittaessa tulosta muokkaaviksi tekijöiksi on esitetty terapeuttiin liittyen mm. tarkka empatia, luottamus omaan työtapaan, kyky luoda struktuuria, käyttää joustavasti erilaisia terapiatekniikoita asiakkaan tarpeiden ohjaamana ja taito yhteistyösuhteeseen sitouttamiseen (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia 2006). Samat elementit edistävät osallistujien psyykkistä toimintakykyä myös kuntoutuksen kontekstissa. Hankkeen kehittämisryhmä suosittelee kohderyhmän vaativuuden ja toteutetun ohjausjakson tiiviiden vuoksi, että vastaavaa ohjausmallia toteutettaessa käytettäisiin kahta ohjaajaa. Helposti ahdistuvalla osallistujalla, voi nopeasti nousta pintaan asioita, jotka vaativat ryhmästä poistumista hetkeksi. On tarkoituksenmukaista, että toinen ohjaajista voi lähteä selvittämään akuuttia tilannetta, niin ettei siitä muodostu ryhmään osallistumisen estettä. Tilanteen selvittäminen välittömästi voi myös auttaa normalisoimaan ahdistuksen tunnetta ja helpottaa sen sietämistä.

Osallistujien moninaisen palvelutarpeen takia on tärkeää, että ohjausjakson ohjaajilla on hyvä palveluiden ja kuntoutusjärjestelmän tuntemus tai riittävä eri ammattialojen edustajien tuki oikeiden jatkopol-

kujen ja palveluiden löytämisessä. Tämä on tärkeää, jotta ohjaavat löytävät sopivia tukikeinoja osallistujille, jotka voivat olla vaikeasti työllistyviä, osatyökykyisiä tai joilla voi olla erityisiä vaikeuksia oppimisessa. Keskeisiä osallistujien tilanteessa huomioitavia asioita voivat olla myös osallistujan terveysongelmat, asumisjärjestelyt tai esimerkiksi velkatilanne. Osan kohdalla psyykkiset ongelmat ja muut oman elämän ongelmat nivoutuvat tiivistä siihen, miksi ammatillisten polkujen löytäminen tai edistäminen oli ollut haastavaa. On tärkeä löytää näiden nuorten aikuisten tueksi ne palvelujärjestelmän keinot, jotka parhaiten edistävät kuntoutumista ja toimintakyvyn vahvistumista. Voimavarojen, jaksamisen ja pärjäämisen kokemusten lisääminen oli keskeinen toive myös hankkeeseen osallistuneilla.

6.4 Yhteistyön kehittäminen keskeisten yhteistyötahojen kanssa

Hankkeessa tehtävä yhteistyö käynnistyi hyvin sen alkupuolen yhteistyötapaamisissa, mutta hankkeen aikana yhteistyön ja yhteistyöverkoston ylläpitäminen oli osaltaan haastavaa. Hankkeen tavoitteena oli huomattavan laajan eri palveluista koostuvan ammattilaisverkoston kanssa toimiminen, minkä ylläpitäminen osoittautui vaikeaksi. Myös eri palveluiden henkilöstössä tapahtuneet muutokset vaikeuttivat osaltaan yhteistyön ylläpitämistä. Yhteistyössä nousivat välillä esiin myös organisaatioiden rajoitteet. Yksittäisillä ammattilaisilla saattoi olla innostusta hanketta kohtaan, mutta organisaatiossa ei välttämättä löytynyt tarpeeksi tukea osallistumiseen tai päinvastoin, organisaation esimies tukea ammattilaisen osallistumista esimerkiksi hankkeen asiantuntijaryhmään, mutta sopivaa edustajaa ei kuitenkaan saatu mukaan.

Yhteistyökumppanien tärkein merkitys hankkeessa oli se, että ne välittivät ohjausjaksoille sopivia osallistujia omien palveluidensa piiristä ja osallistuivat hankkeen alkupuolen suunnittelutyöpajoihin ja moninäkökulmaiseen asiantuntijaryhmään. Yhteistyötä olisi kuitenkin voinut viedä vielä konkreettisemmalle tasolle heti hankkeen alusta alkaen, sillä osallistujien ohjaaminen jaksoille yhteistyökumppanien toimesta oli alussa vähäistä. Hankkeen edetessä osallistujia kuitenkin ohjautui heidän toimestaan yhä enemmän. Rekrytoinnin helpottamiseksi yhteistyökumppaneille ja muille ohjaaville tahoille tehtiin tarkempia kuvauksia siitä, millaisessa tilanteessa olevalle nuorelle aikuiselle ohjausjakso voisi sopia, sekä tiivis ohjelmarunko, jossa kuvattiin ohjausjakson sisällöt konkreettisesti. Tämä vaikutti helpottavan jaksolle ohjaamista. Yhtenä yleisenä yhteistyön haasteena saattoi olla se, että pääkaupunkiseudulla on runsaasti han-

kemuotoista toimintaa. Moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän edustajat nostivat esiin, että ajankoh-
taisista hankkeista on vaikea pysyä ajan tasalla, mikä vaikeuttaa eri palveluihin ohjaamista. Asiantuntijat
kokivat, että ohjausta oli helpompi tehdä vakiintuneisiin palveluihin, joiden olisi hyvä olla riittävän pit-
käkestoisia. Palvelun tulisi olla myös riittävän profiloitunut, jotta se tavoittaisi kyseisestä toiminnasta
hyötyviä nuoria aikuisia ja ammattilaisten olisi helpompi ohjata sopivia asiakkaita sen sinne. Löydä suun-
tasi -hankkeen kokemusten mukaan eri hankkeiden nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden on tär-
keä olla koottuna yhteen paikkaan. Tähän tarpeeseen vastaa hyvin pääkaupunkiseudun nuorten ja nuor-
ten aikuisten parissa työskentelevien ammattilaisten verkosto (NEET-verkosto).

7 Johtopäätökset ja suositukset

Ryhmämuotoista tukea ja yksilöllistä ohjausta yhdistävä Löydä suuntasi -ohjausjakso tuki sille osallistu-
neiden työ- ja toimintakykyä edistämällä osallistujien psyykkistä hyvinvointia. Tämä näkyi masennus- ja
ahdistusoireilun vähenemisenä ja itsetunnon vahvistumisena niin itsearviointikyselyiden vastauksissa
kuin arvioitsijan tekemissä haastatteluissa. Ohjausmallissa painottuivatkin kognitiivisen lyhytterapian ja
ratkaisu- ja voimavarakeskeisen viitekehyksen metodit ja psykoterapeutin ammattiosaaminen. Jakson
aikaisessa ohjauksessa fokuoitiin ennen kaikkea osallistujien tilanteiden tavoitteelliseen edistämiseen ja
yksilöllisten tavoitteiden muodostamiseen. Osallistujien jaksolle asettamat GAS-tavoitteet toteutuivat
jakson aikana varsin hyvin. Asiakaslähtöisyydestä huolimatta GAS-tavoitteiden realistisuus ja saavutta-
misen aikataulu perustui ammatilliseen kokemukseen. Vaikka suosittellemekin GAS-menetelmän käyt-
töä, kohtasimme hankkeessa myös muutamia tilanteita, joissa osallistujaa ei yrityksistä huolimatta kyetty
motivoimaan GAS-tavoitteiden asetteluun, vaan oli keksittävä muita tapoja osallistujalle merkityksellis-
ten tavoitteiden kanssa työskentelyyn.

Osallistujien jatko-ohjausta kohti työtä, opintoja tai tarvittaessa kuntoutusta, toteutettiin hankkeessa ak-
tiivisesti. Suurimman osan kohdalla lähitulevaisuuden suunnitelmat saatiin ohjausjakson aikana selkiytet-
tyä. Pidempiaikaisten tulevaisuudensuunnitelmien osalta oli kuitenkin vaihtelua jakson toimivuudessa:
osa nuorista aikuisista koki jakson selkiyttäneen myös pidempiaikaisia tulevaisuudensuunnitelmia, mutta
osa koki, että jakso ei tarjonnut riittävästi konkretiaa omien suunnitelmien selkiyttämiseen. Eniten oh-
jausjakson jälkeen suunnattiin kohti opintoja ja toiseksi eniten ammatilliseen kuntoutukseen. Palkkatöi-

hin osallistujista suuntasi ohjausjakson jälkeen vain harva. Hankkeessa toteutetun jatkoseurannan perusteella näyttäisi, että osallistujien kuntoutumispolut ohjausjakson jälkeen olivat jokseenkin pitkiä. Kuitenkin, etenkin opiskeluiden pariin tukeminen vaikutti olevan tehokas toimenpide niiden kohdalla, joilla ei ollut vielä toisen asteen tutkintoa tai jotka halusivat vaihtaa alaa. Osalle jatkaminen kuntouttavassa työtoiminnassa tai muussa itselle sopivassa, arjen toimintakykyä parantavassa toiminnassa oli kuitenkin ohjausjakson päätyttyä ajankohtaisinta. Ohjausjaksolle osallistuneiden kuvaamat laajat palvelutarpeet puhuvat sen puolesta, että moni tässä kohderyhmässä tarvitsee yhtäaikaaisesti tukea usealla elämän osa-alueella. Tällä osallistujajoukolla ilmeni haasteita etenkin mielenterveyden kanssa, mutta monella myös fyysiseen terveyteen, talouteen ja asumiseen sekä arjenhallintaan liittyen. Pelkkä oikean jatkopaikan tunnistaminen ei välttämättä siksi vielä ratkaise tilannetta: osalla oli taustallaan jo aiemmin aloitettuja ja sittemmin keskeytettyjä opintoja, ja osalla työllistyminen avoimille työmarkkinoille ei ollut syystä tai toisesta yrittämisestä huolimatta onnistunut. Jotta jatkopolulla on sen löytämisen jälkeen mahdollista edetä, vaatii se nuoren aikuisen tilanteen huomioimista kokonaisvaltaisesti ja osan kohdalla hyvin konkreettista tukea sekä asioiden selvittelyä. Haasteena jatkopolkujen löytämisessä oli osaltaan kohderyhmän heterogeenisyys niin ammatillisten suunnitelmien, koulutustaustan kuin oman jaksamisenkin suhteen. Tämä vaati hankkeessa paljon yksilöllisten ratkaisujen löytämistä ja myös osallistujien kotikunnan palvelumahdollisuuksien huomioimista. Osaltaan yksilöllisten ratkaisujen löytymistä tuki kuitenkin onnistuneesti hankkeen moninäkökulmainen asiantuntijaryhmä sekä opintoihin ja työllistymistä tukeviin palveluihin liittyvät yksilöohjaustapaamiset.

Hankkeen yksilöohjausta pidettiin onnistuneena ja tärkeänä niin alkutapaamisen osalta kuin myöhemminkin ohjausjakson edetessä. Yksilötapaamisten merkitys korostui etenkin osallistujille tärkeiden henkilökohtaisten tavoitteiden edistämässä. Ohjausmallin keskeisenä osana oli myös oman tilanteen edistämisen kannalta ryhmämuotoinen toiminta, jossa asetettuja tavoitteita, kuten mielialaan vaikuttamisen keinojen harjoittelua tai sosiaalisten taitojen vahvistamista voitiin tehdä. Ryhmä tarjosi monelle kaivattua vertaistukea. On tärkeää, että myös työn ja opiskelun ulkopuolella olevat nuoret aikuiset saavat mahdollisuuksia tavata oman ikäisiä aikuisia, joiden kanssa vaihtaa kokemuksia ja ajatuksia. Moni tähän hankkeeseen osallistunut koki arjessaan yksinäisyyttä ja sosiaaliin tilanteisiin liittyvää ahdistusta. Osallistuneiden nuorten aikuisten kodin ulkopuolisissa kohtaamisissa korostuivat usein erilaisten palveluiden työntekijöiden tapaamiset. Vaikka tukea tarvitsevilla nuorilla aikuisilla yksilöohjaus on keskeinen tuen muoto, eivät tapaamiset niin nuorten aikuisten kuin hankkeen moninäkökulmaisen asiantuntijaryhmän

mielestä tarjonneet riittävästi tukea toimintakyvyn kannalta keskeisten sosiaalisten taitojen vahvistamiseen ja sosiaalisen ahdistuksen helpottamiseen. Tähän tarvitaankin ryhmämuotoista tukea turvallisessa ympäristössä, mitä oli mahdollista tarjota Löydä suuntasi -ohjausjaksolla. Vaikka ryhmämuotoinen toiminta saattoi herättää osallistujilla hankalia tuntemuksia ja sitoutumisessa ilmeni osin vaikeuksia, koettiin se osallistuen näkökulmasta tärkeäksi ja toiminnan kuvattiin lisäävän rohkaistumista ja pärjäämistä. Tämä ilmeni esimerkiksi ohjausjakson jälkeisten sosiaalisten tilanteiden helpottumisena. Tässä hankkeessa toteutusta ryhmämallista poiketen, ryhmätyöskentelyä voitaisiin kuitenkin vielä vahvistaa lisäämällä ohjausjaksolle muutama ryhmäkerta lisää, jolloin se koostuisi 10 ryhmätapaamisesta ja seuranta-tapaamisesta. Myös jakson jälkeinen seurantasoitto voisi olla melko helposti toteutettava, mutta hyvä tapa tukea ja kannustaa osallistujia vielä ohjausjakson jälkeen.

Ohjausmallin järjestäjältä jakson onnistuminen vaatii yksilö- ja ryhmätapaamisten ohella riittävän työajan varaamista kohderyhmän tavoittamiseen, erilaisia tarpeita vastaavien palveluiden löytämiseen, niihin hakeutumisessa avustamiseen ja tarvittaessa osallistujien akuuttien ongelmatilanteiden nopeaan ratkaisemiseen. Lisäksi järjestäjän hyvät yhteistyöverkostot helpottavat osallistujien tarvitsemien palveluiden löytämistä. Toiminnan sujuvuuden takaamiseksi, ohjausjaksolla on hyvä olla kaksi ohjaajaa. Löydä suuntasi -ohjausmallin mukaisessa työskentelyotteessa on tärkeää, että toisella ohjaajista on psykoterapeuttipätevyys ja kognitiiviseen lyhytterapiaan liittyvää osaamista. Ohjaajien olisi hyvä olla myös tuttuja ratkaisu- ja voimavarakeskeisen työskentelyotteen kanssa. Kohderyhmän vaativuus edellyttää ohjausmallin mukaisessa ja ennen kaikkea tavoitteellisessa ryhmätyöskentelyssä, ohjaajilta paitsi hyvää psykisten ilmiöiden tuntemusta ja taitoja vaikuttaa niihin, myös tottumusta ryhmädynamiikkaan vaikuttamisessa. Ryhmäjakson toiminnan rakenteet tuleekin muokata ryhmäläisten keskinäistä kanssakäymistä helpottaviksi. Jakson yksilöohjausta tekevän psykoterapeutin ohella, toisella ohjaajalla olisi hyvä olla palvelutuntemusta liittyen etenkin työn ja opintojen ulkopuolella olevien nuorten palveluihin sekä tuetun työllistymisen tai opiskelun ratkaisuihin.

Kehittämisryhmän näkökulmasta kehitettyä ohjausmallia voidaan hyödyntää erilaisissa nuorten aikuisten palveluissa silloin, kun se soveltuu sisällöllisesti palvelun toimintaan ja ohjausmallin soveltamisessa huomioidaan kehittämisryhmän suositukset riittävään ohjausresurssiin sekä ammatillisen osaamisen että ajankäytön osalta. Työssään nuoria aikuisia tapaavien ammattilaisten näkökulmasta on keskeistä, että ohjaaminen palveluihin on mahdollisimman helppoa, toiminta on mielellään pysyvää sekä juurrutettu

osaksi palvelurakenteita. Etenkin pääkaupunkiseudulla nuorille aikuisille kohdennettu runsas hanke-
muotoinen toiminta vaikeuttaa ammattilaisilla oikeisiin palveluihin ohjaamista. On myös tärkeää, että
nuorten aikuisten ongelmiin kyetään tarttumaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa jo ennen kuin
tilanteet ehtivät pitkittyä. Siksi olisi tärkeä tarjota matalan kynnyksen ohjauspalveluita, joihin on mah-
dollista päästä helposti ja varhaisessa vaiheessa silloin, kun nuoren aikuisen toimintakyvyssä ilmenee
laskua tai hän kokee lisätuen tarvetta. Lyhyetkin, mutta tavoitteelliset ja osallistujan voimavarojen ja
hyvinvoinnin lisäämiseen sekä tilanteen selkiyttämiseen tähtäävät ohjausjaksot voivat olla nuoren aikui-
sen tilanteen parantumisen ja tulevaisuuden kannalta hyvinkin merkityksellisiä. Näin ollen, myös Löydä
suuntasi -ohjausmallin mukaiselle ohjaustyölle olisi nuorten aikuisten palveluissa varmasti paikkansa.

Lähteet

- Aaltonen S, Berg P, Ikäheimo S. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki: THL, Tutkimuksesta tiiviisti 3, 2015.
- Alanen O. Nuoret osallisiksi. Julkaisussa: Määttä M, Määttä A, toim. Parempia ratkaisuja koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten tukemiseen. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, Valtion selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 16, 2015: 77–97.
- Alatalo J, Mähönen E, Räisänen H. Nuorten ja nuorten aikuisten työelämä ja sen ulkopuolisuus. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö, TEM-analysejä 76, 2017.
- Beck AT, Beck RW. Screening depressed patients in family practice. A rapid technic. *Postgraduate Medicine* 1972; 52 (6): 81–85.
- Fetterman DM. Foundations of empowerment evaluation. Thousand Oaks, CA: Sage, 2001.
- Haapakorva P, Ristikari T, Kiilakoski T. Toisen asteen opintojen keskeyttämisen taustatekijöitä. Julkaisussa: Pekkarinen E, Myllyniemi S, toim. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 129, 2017: 167–177.
- Harkko J, Haverinen R, Koivisto J. Alustava kirjallisuuskatsaus osallistavan arvioinnin vaikutuksista sosiaalityössä. Helsinki: Stakes, FinSoc Työpapereita 5, 2005.
- Hiilamo H, Määttä A, Koskenvuo K, Pyykkönen J, Räsänen T, Aaltonen S. Nuorten osallisuuden edistäminen. Selvitysmiehen raportti. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu, Diak-puheenvuoro 11, 2017.
- Kauhanen A, Maliranta M, Rouvinen P, Vihriälä V. Työn murros – riittääkö dynamiikka. Helsinki: Etlä, Sarja B269, 2015.
- Kinnunen H, Mäki-Fränti P. [Pitkittynyt taantuma heikentää nuorten sukupolvien asemaa Suomessa](#). Helsinki: Suomen Pankki, Euro & Talous, Analyysi, Talouden näkymät, 11.3.2016. Viitattu 25.3.2020.
- Kiresuk TJ, Sherman RE. Goal attainment scaling. A general method for evaluating comprehensive community mental health programs. *Community Mental Health Journal* 1968; 4 (6): 443–453.
- Kivipelto M. Osallistava ja valtaistava arviointi. Johdatus periaatteisiin ja käytäntöihin. Helsinki: Stakes, Stakesin työpapereita 17, 2008.

- Kontunen J. [Therapeutic change in interpersonal counselling \(IPC\) for depression. A mixed methods study of primary health care patients](#). Jyväskylä: University of Jyväskylä, JYU Dissertations 197, 2020. Viitattu 25.3.2020.
- Lyubomirsky S. The how of happiness. A scientific approach to getting the life you want. New York, NY: Penguin Press, 2008.
- Mattila-Holappa P. Mental health and labour market participation among young adults. Helsinki: Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 152, 2018.
- Miettinen S, Pöyry SM. Vainulla Etelä-Savossa. Vaikeimmin työllistyvät nuoret palvelujärjestelmässä-selvitys. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, Tutkimuksia ja raportteja 100, 2015.
- Myllyniemi S, Kiilakoski T. Tilasto-osio. Julkaisussa: Pekkarinen E, Myllyniemi S, toim. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, Julkaisuja 129, 2017: 9–118.
- Penonen S, Ågren S. Ammatillisen koulutuksen läpäisyn määrällisen seurannan selvitys lukuvuodelta 2016–2017. Helsinki: Opetushallitus, Raportit ja Selvitykset 2, 2018.
- Pyykkönen J, Myrskylä P, Haavisto I, Hiilamo H, Nord U. Kadonneet työmiehet. Suomessa 79 000 miestä ei tee tai aina edes hae töitä. Mitä heille tapahtui? Helsinki: Eva, Analyysit 54, 2017.
- Pörhölä M. Kiusaamiskokemukset yhteisöön kiinnittymisen esteenä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Prologi: puheviestinnän vuosikirja, 2009: 84–89.
- Ristolainen H, Varjonen S, Vuori J. Mitä tiedämme politiikkatoimien vaikuttavuudesta lasten ja nuorten syrjäytymisen sekä hyvinvointierojen vähentämisessä? Poliittikkatoimien vaikuttavuuden tieto- ja arviointikatsaus. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia, Valtioneuvoston kanslian raportointisarja 2, 2013.
- Rosenberg M. Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. Measures Package 1965; 61 (52): 18.
- Sipilä N, Kestilä L, Martikainen P. Koulutuksen yhteys nuorten työttömyyteen. Mihin peruskoulututkinto riittää 2000-luvun alussa? Yhteiskuntapolitiikka 2011; 76 (2): 121–134.
- Spitzer RL, Kroenke K, Williams JB, Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder. The GAD-7. Archives of Internal Medicine 2006; 166 (10): 1092–1097.
- Steger MF, Kashdan TB. Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. Journal of Counseling Psychology 2009; 56 (2): 289.
- Stenberg J, Rantaniska V, Niittymäki K, Saarinen M, Poutiainen E. Spiral-lautapeli kuntoutuksen tukena. Kuntoutus 2016; 39 (2): 21–35.
- Sukula S, Vainiemi K. [GAS-menetelmä](#). Käsikirja, versio 4. Helsinki: Kela. Viitattu 25.3.2020.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. Psykoterapia. Konsensuslausuma 2006.
- Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010.
- Tuisku K, Joutsenniemi K, Rentto T, Heikinheimo S. Resource-oriented assessment of work ability in psychiatry. Psychiatria Fennica 2015; 46: 125–145.
- Tuomisto MT, toim. Sovelletun rentoutuksen käsikirja. Tampere: Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos, 2005.