



Askelia aikuisuuteen -opas Nuorisoaseman nuorille ja heidän vanhemmilleen itsenäistymisen tueksi

Sanna Hyttinen-Metslä & Irina Olkkonen

2023 Laurea

A decorative horizontal bar at the bottom of the page, divided into three segments of different colors: pink, blue, and teal.



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Askelia aikuisuuteen -opas Nuorisoaseman nuorille ja heidän
vanhemmilleen itsenäistymisen tueksi**

Sanna Hyttinen-Metsla, Irina Olkkonen
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
2/2023

Sanna Hyttinen-Metsla, Irina Olkkonen

Askelia aikuisuuteen -opas Nuorisoaseman nuorille ja heidän vanhemmilleen itsenäistymisen tueksi

Vuosi

2023

Sivumäärä

73

Opinnäytetyö on tehty itsenäistymässä olevien 16-17- vuotiaiden asiakkaiden ja heidän vanhempinsa tuen kehittämiseksi Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen Nuorisoasemille, jotka toimivat opinnäytetyön toimeksiantajana. Kehittämistyö on toteutettu oppaan muodossa. Nuorisoasemien ikärajan yhtenäistäminen alaspäin 13-17 vuoteen on nostanut tarvetta tukea nuoria heidän siirtyessään aikuisten palveluiden piiriin. Opinnäytetyön prosessin perustana toimi teoreettinen viitekehys, jossa keskiössä oli nuoren itsenäistyminen, mielenterveyden haasteet ja näissä tukeminen psykososiaalisin menetelmin.

Oppaan laatimista varten laadittiin sähköiset kyselyt työntekijöille ja asiakkaille itsenäistymiseen liittyvästä tiedon tarpeesta, joiden vastaustuloksia hyödynnettiin oppaan suunnittelussa. Lisäksi hyödynnettiin Nuorisoasemilla aiemmin tehtyä työn kehittämistä. Aineistosta nousi tarve tiedolle arjen asioista nuoren itsenäistymiseen liittyen sekä nuoren mielen hyvinvoinnin tukemiselle. Opas sisältää 30 sivua jakautuen kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa on arkitietoa kuten nuoren kehitykseen, asumiseen, raha-asioihin, koulutukseen, työelämään ja tukiin liittyvät teemat. Toisessa osassa painotus on mielen hyvinvoinnin teemoissa, kuten ahdistuksessa, masennuksessa ja päihteidenkäytössä. Lisäksi opas sisältää hyödyllisiä linkkejä tutustuttavaksi. Opasta voidaan käyttää yhdessä tai itsenäisesti. Oppaan kehittäminen jää Nuorisoasemien vastuulle ja opasta voidaan jatkokehittää tuottamalla siihen tietoa neuropsykiatrisesti oireilevien asiakkaiden tueksi.

Asiasanat: aikuistuminen, itsenäisyys, mielen hyvinvointi, psykososiaalinen tuki

Sanna Hyttinen-Metsla, Irina Olkkonen

Steps to adulthood -a guide for Youthstations' young customers and their parents to support becoming independent

Year	2023	Pages	73
------	------	-------	----

This thesis was conducted as a development work to support working with 16 to 17 old clients who are becoming independent and their parents at the Youth Stations of the Central Uusimaa Wellbeing Services County. The thesis was commissioned by the Youth Stations. The development work was implemented in the form of a guide. Harmonising and lowering the age limit for Youth Stations to 13-17 years has raised the need to support young persons in their transition to adult services. The base of this thesis process was a theoretical framework where the focus was on young person's independence, mental health challenges, and offering support through psychosocial methods.

To develop the guide, electronic surveys were conducted to the employees and customers on the need for information related to becoming independent, and the results were used in designing the guide. In addition, the development work previously implemented at the Youth Stations was utilized. The need for information about everyday matters related to the independence of a young person and supporting the well-being of the young person's mind emerged from the material. The guide contains 30 pages divided into two parts. The first part contains everyday information such as themes related to young people's development, housing, financial affairs, education, working life, and financial support. In the second part, the emphasis is on the themes of mental well-being, such as anxiety, depression, and substance abuse. The guide also contains useful links to get acquainted with. The development of the guide and the responsibility remain with Central Uusimaa Youth Stations. The guide can be used together or independently. The guide can be further developed, for example, by adding information to support customers with neuropsychiatric symptoms.

Keywords: becoming independent, maturation, mental well-being, psychosocial support

Sisälllys

1	Johdanto.....	8
2	Yhteistyökumppani.....	9
3	Nuoruusiän kehitys ja mielenterveys	9
3.1	Nuoruusiän fyysinen ja psyykinen kehitys	10
3.2	Nuoruuden kehitystehtävät	10
3.3	Nuoren aikuistuminen ja itsenäistyminen	12
3.4	Nuorten mielenterveys	13
3.5	Nuorten mielenterveyden haasteet	14
3.6	Vuorovaikutuksen ja vanhempien tuen merkitys nuoren mielenterveydelle	17
4	Psykososiaalinen tuki	19
4.1	Psykososiaalisen tuen muodot ja psykoedukaatio	19
4.2	Nuorten psykososiaalinen tuki.....	20
5	Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen Nuorisoasemat.....	21
5.1	Nuorisoasemalla tehtävä työ	22
5.2	Nuorisoaseman työtä ohjaava kansallinen mielenterveysstrategia	22
5.3	Nuorisoaseman työtä ohjaava Terapiat etulinjaan-toimintamalli.....	23
5.4	Nuorisoasemalla käytävät tukikeskustelut.....	23
5.5	Nuorisoasemalla tehtävä muu mielenterveyttä tukeva työ	24
5.6	Siirtyminen Nuorisoasemalta aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluihin	25
6	Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite	25
6.1	Konstruktivinen kehittämistyön malli toiminnallisessa opinnäytetyössä	26
6.2	Oppaan suunnitteluvaiheen taustakartoitus.....	28
6.3	Analyysit.....	30
6.3.1	Laadullinen analyysi.....	30
6.3.2	Määrällinen analyysi.....	33
6.4	Tulokset	33
6.5	Johtopäätökset	40
7	Opas.....	41
7.1	Oppaan ideointi ja suunnittelu.....	42
7.2	Oppaan kehittäminen.....	42
7.2.1	Oppaan osa 1	45
7.2.2	Oppaan osa 2.....	48
7.3	Oppaan viimeistely.....	51
7.4	Valmis tuotos eli 'Askelia aikuisuuteen' -opas.....	54
7.5	Eettisyys ja luotettavuus	55
8	Pohdinnat.....	58

Lähteet.....	61
Kuviot	68
Taulukot	68
Liitteet	69

1 Johdanto

Yhteiskunnassa eläminen edellyttää Kainulaisen ja Paanasen (2019) blogin mukaan nuorelta monia taitoja. Vanhempien tuki ja nuoren elämää ympäröivät palvelut voivat auttaa näiden taitojen saavuttamisessa. Ne nuoret, joilla ympäristön tuki tai omat resurssit ovat heikkommat kuin muilla, saattavat jäädä työn ja itsenäisen elämän ulkopuolelle.

Mieliala- ja ahdistusoireilu, yksinäisyyden kokemus ja heikentynyt positiivinen mielenterveys erottuvat nuorten kevään 2021 Kouluterveyskyselyn raportista (Aalto-Setälä, Suvisaari, Appelqvist-Schmidlechner & Kiviruusu 2021, 4). THL:n asiantuntijaryhmä arvioi, että koronapandemian ja rajoitustoimenpiteiden vaikutukset näkyvät lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnissa. Nuorten ja vanhempien psyykinen kuormitus, sosiaalisten kontaktin vähentyminen ja perheiden kasvaneet haasteet ovat lisänneet perheiden tuen tarpeita. (Kestilä, Kapiainen, Mesiäislehto & Rissanen 2022, 4; 8.) Myös nuorisopsykiatrian ammattilaisten mukaan menossa on nuorten tulevaisuutta uhkaava kriisi, joka on yhteiskunnallisten muutosten, kuten perheiden huono-osaisuuden, kasvaneen yksinäisyyden sekä koulumaailmassa nuorten kasvaneen vastuun, aikaansaamaa (TAYS 2020). Nuorten mielenterveysperusteiset työkyvyttömyyseläkkeet ovat kasvussa (Mattila-Holappa 2021, 51). Tämän huolestuttavan kehityksen vuoksi näemme nuorten varhaisen tuen ja heidän vanhempiensa tukemisen yhteiskunnallisella tasolla hyvin tärkeässä roolissa.

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli tuottaa opas Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän Nuorisoasemien työntekijöille nuorten ja perheiden kanssa tehtävän työn tueksi. Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän nimi vaihtui Keski-Uudenmaan hyvinvointialueeksi 1.1.2023. Opinnäytetyössä käytetään pelkistettyä nimeä Keusote, joka on virallinen lyhenne ja jäänyt voimaan hyvinvointialueelle siirtymisenkin jälkeen.

Kehittämistyön tukena käytettiin nuorille, vanhemmilleen ja Nuorisoasemien työntekijöille tehdyistä sähköisistä kyselyistä saatua tietoa ja Keusoten Nuorisoasemien syksyllä 2022 toteutetuista työn kehittämisen työpajoista tehtyä koostetta. Oppaan sisältö koostuu aineistosta ja tietoperustasta nousseista teemoista koskien nuoren itsenäistymisen tuen tarpeita. Oppaan tavoite on auttaa Nuorisoasemien työntekijöitä tukemaan nuoria ja heidän vanhempiaan sekä muita läheisiä itsenäistymisen kynnyksellä. Oppaan kohderyhmäksi rajautui lievästä tai kohtalaisesta ahdistuksesta kärsivät nuoret. Mielenterveyden haasteet vaikuttavat nuorten toimijuuteen ja opas auttaa nuoria haasteellisten aiheiden kanssa tiedon kautta. Opas palvelee Nuorisoasemien lisäksi myös muita sosiaalipalveluita ollen yleishyödyllinen ja helposti jaettava eteenpäin. Oppaan .pdf- muotoinen toteutus helpottaa tiedon jakamista ja opasta tehdessä on huomioitu selkeys. Tavoitteena oli myös oma oppimisprosessi nuorten tukemisessa.

2 Yhteistyökumppani

Työelämäkumppani opinnäytetyössä on Keusoten Hyvinkään Nuorisoasema, joka tuottaa sosiaalihuoltolain ja terveydenhuoltolain mukaista palvelua kuntayhtymän alueella asuville ja opiskeleville nuorille ja heidän perheilleen (Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymä 2022a, 4). Keusoten Hyvinkään Nuorisoaseman toimipiste palvelee matalalla kynnyksellä ilman lähetettä hyvinkääläisiä ja Hyvinkäällä opiskelevia nuoria ja heidän perheitään. Kohderyhmänä ovat nuoret, joilla on tarvetta keskustella ihmissuhdeasioista, huolta perheen sisäisestä vuorovaikutuksesta, lievää tai keskivaikeaa ahdistusta tai masennusta, päihteiden käyttöä, toiminnallisia riippuvuuksia, esimerkiksi liiallista pelaamista sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon palveluiden ulkopuolelle jäävät nuoret, jotka tarvitsevat seksuaaliohjausta ja ehkäisyneuvontaa. (Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymä 2019.)

Toisen opinnäytetyön tekijän ollessa työharjoittelussa Keusoten Hyvinkään Nuorisoasemalla elo-marraskuussa 2022 tuli ilmi selkeä tarkoitus opinnäytetyön kehitystehtävälle. Nuorisoasemien ikäraajat yhtenäistettiin kesäkuussa 2022 nykyiseen ikärajaan 13-17 vuotta. Tätä ennen kaksi Nuorisoasemista, Hyvinkää ja Tuusula, olivat palvelleet nuoria 23 ikävuoteen asti. Opinnäytetyön tekijöiden etsiessä tietoa mihin ikärajamuutos perustuu ja miten sitä perustellaan, löydettiin Keski-Uudenmaan sotekuntayhtymän yhtymähallituksen pöytäkirja, jossa on avattu näitä perusteita. Keusoten Nuorisoasemien yhtenäistämissuunnitelman osana kirjattiin, että yhtenäistämispaine koskee ikärajojen selkeyttämistä. Nuorisoasemien asiakkaista Hyvinkäällä 40 % ja Tuusulassa 25 % on yli 18-vuotiaita. Koska resurssien lisääminen ei ole mahdollista, tulisi resurssien kohdistaminen optimoida vastaamaan oikea-aikaiseen, ennaltaehkäisevään hoito- ja arviointityöhön. Aikuisten matalan kynnyksen palveluiden, erikoissairaanhoidon ikäraja noudattaa 18 vuoden ikää. Nuorisopsykiatria palvelee 18 ikävuoteen asti. Kohtuuttomien jonojen ehkäisemiseksi ja kasvatus- ja perheneuvonnan tarjoamiseksi tulisi Nuorisoasemien resurssit kohdentaa varhaiseen tukeen sekä apuun. (Laitinen-Parkkonen 2019.) Ikärajamuutoksen myötä asiakkaana olevan nuoren ja hänen vanhempiensa tukeminen nuoren aikuistuuessa korostuu, koska nuori ei ole oikeutettu enää Nuorisoaseman palveluihin täytettyään 18 vuotta. Ikärajamuutoksen lisäksi Keusoten Nuorisoasemien rooli osana perhekeskuspalveluja, jotka on suunnattu alle 18-vuotiaille ja heidän vanhemmilleen, painottaa kasvatus- ja perheneuvonnan merkitystä perheiden kanssa yhdessä tehtävässä työssä.

3 Nuoruusiän kehitys ja mielenterveys

Erkko ja Hannukkala (2018, 47) kertovat nuoruusiän olevan ihmisen elämässä vaativa ajanjakso, jossa lapsi siirtyy aikuisuuteen. Tähän siirtymävaiheeseen kuuluvat heidän mukaansa muutokset kaikilla elämän osa-alueilla. Nuori kokee fyysisiä muutoksia kuin taas psyykinen kehitys tapahtuu hitaammin.

Nuoren he kertovat saattavan tuntua kypsymättömältä koska tässä elämän kehitysvaiheessa nuori kokeilee rajoja, tekee virheitä ja kehittyy näiden kautta. Nuoruusiässä he toteavat kaveripiirin tuen olevan merkityksellisempää mutta korostavat silti nuoren tarvitsevan vanhempiensa tukea kehitystehtävässään.

Sinkkosen (2012, 33; 41) mukaan omaan kehitykseen liittyvillä ilmiöillä on taipumusta herättää nuorissa hämmennystä ja jotkut heistä saattavat ahdistua huolestuttavasti. Huolet kasvusta ja kehityksestä ovat tyypillisiä nuorelle ja he kuvittelevat olevansa huolensa kanssa yksin tässä maailmassa. Yleisesti Sinkkonen kokee ajateltavan, että nuoren voimakkaasti vaihtelevat mielialat johtuvat kasvaneista hormonimääristä, mutta toteaa hormonien merkitys olevan otaksuttua vähäisemmän. Äkillisesti vaihtelevien tunnetilojen Sinkkonen kertoo johtuvan keskushermoston keskeneräisyydestä. Keskushermosto tuottaa uusia, voimakkaita yllykkeitä, joita sillä ei ole vielä kykyä säädellä.

3.1 Nuoruusiän fyysinen ja psyykinen kehitys

Erkko ja Hannukkala (2018, 47-49) kertovat nuoruusiän fyysisen kehityksen aikana lapsen kehon kasvavan aikuisen kehoksi ja saavuttavan sukukypsyyden. Puberteettia he kuvaavat aikana, jolloin fyysiset kehitykset tapahtuvat, sen kestoa noin 2-5 vuoden mittaiseksi ja yleisesti tapahtuvan samaan aikaan kaikilla. Fyysisten muutosten kuten kasvun ja hormonitoiminnan muutoksien he kertovat vaikuttavan suoraan nuoren psyykkisyyteen ja psyykkisen kehityksen ajateltavan tapahtuvan nuoruusiän eli 11-22 ikävuoden välillä. Varhaisnuoruuden muutosten he kuvaavat painottuvat fyysisiin, mutta kertovat lapsen samaan aikaan kokeilevan rajojaan. Tämän vuoksi he kokevat 11-13-vuotiaiden tarvitsevan tukea läheisiltään. Keskinuoruudessa heidän mukaansa lapsi etsii identiteettiään ja hänen seksuaalisuutensa kehittyy. Myöhäisnuoruudessa eli 17-22-vuotiaana heidän mukaansa nuori rupeaa löytämään enemmän omaa paikkaansa ja rooliaan suhteessa muihin. Tähän aikakauteen he kertovat liittyvän myös nuoren tulevaisuuden suunnitelmien, nuoren ymmärtävän missä hän on hyvä ja olevan vähemmän epävarma itsestään kuin esimerkiksi varhaisnuoruudessa.

Nurmen, Ahosen, Lyytisen, Lyytisen, Pulkkisen ja Ruoppilan (2006, 124-125) mukaan fyysisten muutosten lisäksi nuoruudessa ihmisellä kehittyy ajattelutaito. Tämän ajattelun kehityksen kautta he kertovat nuoren kasvavan läheistensä odotuksista ja omista haaveista aina osaksi meidän yhteiskuntaamme. Nuoruuden he toteavat nähtävän usein yhtenä kehityskriisinä ihmisen elämässä ja sen päätepisteenä olevan aikuisuuden.

3.2 Nuoruuden kehitystehtävät

Nurmen ym. (2006, 131-139) mukaan nuoruudessa nuori irtautuu vanhemmistaan ja tämän ystävien roolin ja tärkeyden korostuvan.

Nuoruudessa he kertovat olevan erilaisia kehitystehtäviä kuten sukupuoli-identiteetin omaksuminen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen aikuisuuden rooleihin, kuten työ- ja perhe-elämään. Nuoruuteen kuuluu heidän mukaansa myös erilaisten valintojen tekeminen. Nuoren abstraktisen ajattelun ja myös ajan käsityksen he kertovat kehittyvän. He kuvaavat kehitystä niin, että heidän mukaansa pieni lapsi ei osaa välttämättä tulevaisuuttaan kovin tarkasti suunnitella mutta nuoruudessa ajattelukyky muuttuu. Muutoksen myötä nuori pystyy suunnittelemaan ja asettamaan tavoitteita elämälleen, sekä sietämään epäonnistumisia paremmin kuin lapsi. Nuori alkaa asettaa tavoitteita, joiden avulla nuori pystyy suuntaamaan elämänsä haluamaansa suuntaan. Epäonnistumisten varalle nuori alkaa osata kehitellä erilaisia strategioita tavoitteisiinsa pääsemiseksi.

Ferrer-Wreder ja Kroger (2020, 9) kertovat Blosin (1967) nähneen nuoruuden aikana, jolloin luovutaan vanhempien kautta rakentuneesta käsityksestä omasta itsestä ja luodaan uusi psykologinen rakenne, joka eriytyy tästä vanhasta käsityksestä. Tämä muutos saa alkunsa nuoren oman aidon kiinnostuksen ja halujen ilmentyessä. Tähän lapsen minäkäsityksestä luopumiseen Blosin mukaan kuuluu yleisenä ilmiönä taantuminen ajatuksissa ja teoissa, mutta hän katsoo sen olevan tarpeellista nuoren kehittymiselle. Korostunut kokemus oman itsen eroamisesta muista ja uudenlaisten yhteyden muodostaminen heihin, ilmentää nuoren yksilöllistymisen onnistumista.

Mannerheimin lastensuojeluliiton sivuilla nuoruuden kehityksestä kerrotaan seuraavanlaisesti: Nuori oppii tarkastelemaan asioita eri näkökulmista, monipuolisemmin. Hän ymmärtää, ettei asioihin ole vain yhtä ehdottomasti oikeaa ratkaisua. Noin 15-vuotiaana nuoren ehdottomuus alkaa antaa tilaa suvaitsevaisuudelle. Ongelmanratkaisu ja johtopäätösten rakentaminen kehittyvät. Ikätovereiden sekä kodin ulkopuoliset mallien kautta nuorelle avautuu vaihtoehtoja arvojen, elämäntapojen ja uskomisen tavoista. Myös yhteiskuntajärjestelmään perustuva morali tulee ajankohtaiseksi, nuori alkaa ymmärtää, että yhteiskunnassa tarvitaan sääntöjä. Nuori alkaa ottamaan vastuuta erilaisissa tilanteissa, sovittaa yhteen erilaisia näkökulmia ja pyrkii oikeudenmukaisiin ratkaisuihin. Moraaliajattelu kehittyy vuorovaikutuksessa nuoren ympäristön ja ihmisten sekä erilaisten tapahtumien kautta. Kehitys jatkuu läpi nuoruusiän sekä varhaisen aikuisuuden. (MLL 2017a.)

Aalbergin ja Siimeksen (2007, 70-71) mukaan autonomia on yksi nuoruuden kehityksellinen päämäärä. Tämä tarkoittaa heidän mukaansa tietä lapsen täydellisestä riippuvuudesta kohti nuoren itsenäisyyttä. Saavuttaakseen autonomian on heidän mukaansa nuoren kyettävä ratkaisemaan ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät. Myöhäisnuoruuden ikään sijoittuu heidän mukaansa jäsentymisvaihe, jossa irtautuminen vanhemmista etenee niin pitkälle, että nuori kohtaa vanhemman tasa-arvoisempana. Nuoren he kertovat tekevän silloin tulevaan aikuisuuteen liittyviä valintoja ja sijoittavan itsensä laajempaan kuvaan, yhteiskuntaan. Yhteiskunnan jäseneksi tultuaan nuori alkaa kantaa omalta osaltaan vastuuta.

Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari ja Keto-Tokoi (2017, 25) kokevat yksilön autonomian vaalimisen tärkeäksi myös yksilön tarpeeseen vastaavien palvelujen kautta, koska ne lisäävät osallisuutta omassa elämässä elämän hallittavuuden lisäämisen, elämän ennakoitavuuden ja toimintaympäristön ymmärrettäväksi tekemisen kautta. Autonomia on synonyymi vapaudelle, itsenäisyydelle, itseluottamukselle, itseriittoisuudelle ja omavaraisuudelle (Suomisanakirja 2023).

3.3 Nuoren aikuistuminen ja itsenäistyminen

Aikuiskasvatus-lehden artikkelissa Kosken ja Mooren (2001, 5-6; 9-10) mukaan yksinkertaisimmillaan aikuistuminen viittaa ikään ja sen yhteydessä puhuttuun täysikasvuuteen sekä täysi-ikäisyyteen. Aikuisuutta määritellään myös työelämään ja koulutukseen liittyvänä käsitteenä. He kertovat, että lainsäädännön puitteissa Suomen kansalaisesta tulee taloudellinen ja oikeudellisesti täysivaltainen hänen täyttäessään 18 vuotta. Yksilöstä kehittyy yhteiskunnallisesti vastuussa oleva aikuiskansalainen. He näkevät, että aikuisuudessa myös yksilön moraalinen kasvu ja kypsyys voidaan nähdä merkityksellisenä. Ihmisen henkistä kasvua ja kypsymistä korostava ihanteellinen aikuisuuden malli liittyy yksilön suhteeseen omaan moraaliinsa ja sen merkityksen ymmärtämiseen yhteisöllisellä tasolla. Kosken ja Mooren mukaan aikuinen erotetaan ei-aikuisesta henkilökohtaisen onnen pyrkimyksen ja yhteisöllisen hyvän yhdistämisen kyvyn kautta. Isoniemi (2018) pohtii, että vaikka yksilö on tavanmukaisesti nähty aikuisena hänen täytettyään 18 vuotta ja silloin nuoresta tulee Suomessa lain mukaan oikeuksineen ja velvollisuuksineen, näyttäytyy siirtymä aikuisuuteen erilaiselta nykynuorilla. Siirtymät eivät tapahdu enää tietyn ikäisenä ja normien mukaisessa järjestyksessä.

Malmi ja Heikkinen (2018, 15; 37; 40) tekivät tutkimusta ITU-hankkeesta, jossa tuetaan nuoria täysi-ikäisyyden kynnyksellä itsenäistymisessä. Tässä tutkimuksessa heidän näkemyksensä itsenäistymisestä on se, että itsenäistyminen ja aikuistuminen eivät ole keskenään identtisiä, vaan päällekkäisiä käsitteitä. Itsenäistyminen voidaan heidän mukaansa määritellä siirtymäksi kohti riippumattomuutta ja aikuiselämään kiinnittymistä aikuiseksi kasvamisen kautta. Itsenäistymisen, pärjäämisen ja toimijuuden he kertovat kietoutuvat vahvasti yhteen ihmisen kyvyssä ja pystyvyydessä autonomisuuteen. Itsenäistyminen voidaan heidän mukaansa määritellä nuoren toimijuuden vahvistumiseksi, johon kuuluu nuoren sosiaalisten verkostojen vahvistuminen sekä parantunut vuorovaikutus, arjenhallinnan kyky ja nuoren oma kokemus omasta kyvystään toimijana. Autismiliiton sivuilla kuvataan itsenäistymisen olevan psyykkistä kypsymistä, vanhemmista irtautumista, itsenäistä asumista, arjentaitojen haltuun ottamista ja vastuu kantamista omista päätöksistä sekä valinnoista. (Autismiliitto 2023).

Ranta ja Mäkäräinen (2022) ovat kuvanneet Nuortenlinkin itsenäistymistä käsittelevällä sivulla itsenäistymistä seuraavanlaisesti: Aikuisuuteen siirtyessään nuoret kohtaavat monia suuria elämänmuutoksia.

Tähän vaiheeseen kuuluu irtautuminen lapsuudenkodista ja vanhemmista, sekä omien asioiden itsenäisen hallinnan aloittaminen. Monet merkkipaaluista saavutetaan vähitellen, mutta on mahdollista, että monia suuria muutoksia tapahtuu samanaikaisesti, kuten opintojen aloittaminen, työelämään astuminen tai omaan kotiin muuttaminen. Toisille nämä siirtymät voivat olla vaikeita. Vaikeuksiin voi liittyä epävarmuutta omasta tulevaisuudesta tai taloudellisista asioista tai yksinäisyyttä. Jos sopeutuminen uuteen rooliin ei onnistukaan, äärimmillään tämä voi tarkoittaa syrjäytymistä tai päihteiden käyttöön ajautumista. Valtaosa nuorista itsenäistyy ilman haasteita, mutta vaikeuksia tunnistaessa ei ole häpeä hakea apua, tukea ja vinkkejä itsenäistymiseen.

3.4 Nuorten mielenterveys

Lääketieteellisessä aikakauskirja Duodecimissä olevassa artikkelissa Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen ja Solantaus (2017) kertovat mielenterveyden käsitteestä seuraavasti: Mielenterveys on yläkäsite, jonka alle mahtuu monia erilaisia ulottuvuuksia. Mielenterveyden myönteisiä ulottuvuuksia voidaan kuvata synonyymeillä positiivinen mielenterveys ja mielen hyvinvointi, sekä psyykinen hyvinvointi. Mielenterveyden myönteiset ulottuvuudet jaetaan yleisesti hedoniseen ja eudaimoniseen hyvinvointiin. Näistä hedoninen ilmenee hyvänä olona, iloisuutena ja onnellisuutena, eudaimonisen hyvinvoinnin merkkejä ovat tyytyväisyys koettuun elämänlaatuun, sen suuntaan, tyytyväisyys omaan toimintaan sekä elämän kokeminen merkitykselliseksi. Mielenterveystyötä tukevassa yhteiskuntapolitiikassa otetaan huomioon päätösten vaikutukset ihmisten mielenterveydelle. Mielenterveyteen vaikuttavista toimista merkittävä osa sijoittuu terveydenhuollon ulkopuolelle. Mielenterveyttä edistävät tärkeät toimenpiteet sisältävät vanhemmuuden tuen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivulla kerrotaan, että monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensimmäistä kertaa nuoruudessa ollen yleisiä. Eri tutkimusten mukaan joka neljäs tai viides nuori kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Erilaisia häiriöitä voi olla monta yhtä aikaa ja ne ovat tavallisimpia koululaisten ja nuorten terveysongelmia. Nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt, masennusoireilu ja masennustilat, syömishäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, käytöshäiriöt, päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt ja psykoosi. (THL 2022a.)

Mielenterveystalon (2022) sivuilla kuvataan ahdistusta inhimillisenä tunteena, jonka tehtävänä on kertoa tarpeesta rauhoittua sekä varoittaa uhkaavista tilanteista. Pelottavien hetkien, ajatusten ja kokemusten, jännittävän esiintymistilanteen, stressin, elämänmuutoksien, kuten parisuhteen päättymisen, opintojen aloittamisen tai muuttamisen kerrotaan voivan pelottaa ja ahdistaa nuorta. Lisäksi nuoren kerrotaan olevan alttiina sosiaaliselle paineelle ja ikätoverien sosiaalisen arvioinnin kohteena olemiselle, nuori voi tuntea huonommuutta tai olevansa erilainen.

Irrottautumisen vanhemmista sekä lisääntyvän itsenäistymisen kerrotaan voivan ahdistaa ja itsenäistymiseen voi myös liittyä pelkoa omasta pärjäämisestä. Sivulla todetaan, että ajoittainen ahdistus ja pelon tunne ovat normaaleja tuntemuksia, jotka kuuluvat nuoren elämään.

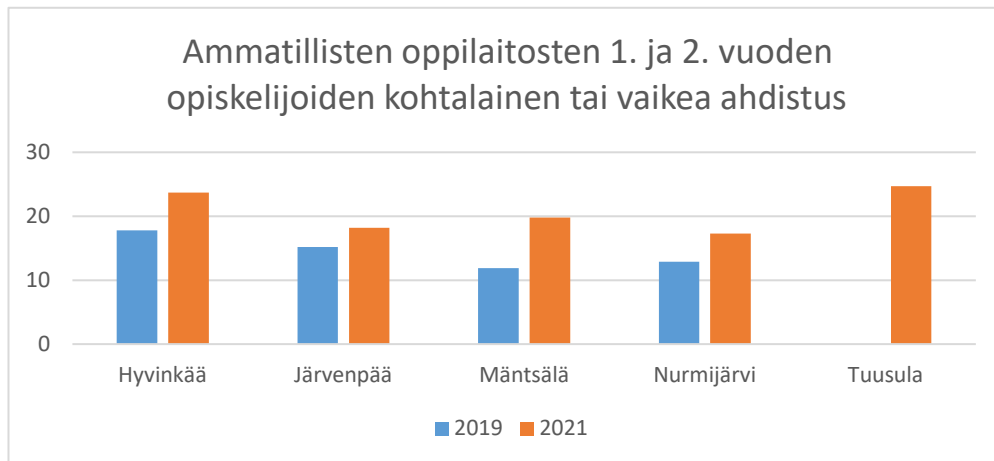
Lääkärikirja Duodecimissa Mattila (2022) kertoo stressistä seuraavasti: Stressillä tarkoitetaan tilanteita ja haasteita, joissa ihmisen voimavarat joutuvat koetukselle. Stressin sietokykyyn vaikuttavat paljon ihmisen omat ominaisuudet ja asenteet stressiä kohtaan. Toinen ihminen saattaa kokea stressaavan tilanteen todella stressaavaksi, kun taas toista ihmistä samanlainen tilanne ei stressaa ollenkaan. On olemassa sekä hyvää että huonoa stressiä, riippuen sen kestosta ja laadusta. Lyhytkestoinen stressitilanne saattaa jopa parantaa ihmisen suorituskykyä kuin taas pitkäkestoinen stressi on ihmiselle vaarallista. Stressiä saattaa aiheuttaa esimerkiksi kiire, liiallinen vastuu, perheongelmat, koetilanne, äkilliset elämänmuutokset.

Nuoren aivojen itsenäistymisen tukemisesta kertovassa kirjassaan Huttu ja Heikkinen (2020, 166-168) kertovat stressin lamaavan ja vaikeuttavan kykyä tiedon kasvamiseen muistista aivojen etuotsalohkosta hermostuttavassa tilanteessa. He yhtyvät Mattilan näkemykseen siitä, että lievällä stressillä voi olla suoritusta parantava merkitys, mutta kertovat liian stressin heikentävän tiedonkäsittelykykyä. He kuvaavat sitä, kuinka jännittämisestä voi tulla itseään ruokkiva kierre, jota kehon ulospäin näkyvät reaktiot voivat pahentaa. Heidän mukaansa suorituspaineesiin, jota stressi lisää, vaikuttaa henkilön oma uskomus kielteisen stereotypian vahvistamisesta. Eli jos henkilö alkaa uskoa, ettei hän todennäköisesti tule pärjäämään, hän ei onnistu näyttämään parasta osaamistaan. Epäonnistumisen pelko vie silloin tilaa rationaaliselta ajattelulta. Heidän ajatuksensa on se, että nujerrettu ei suoriudu, kun taas pärjäämisuskolla vahvistettu pärjää.

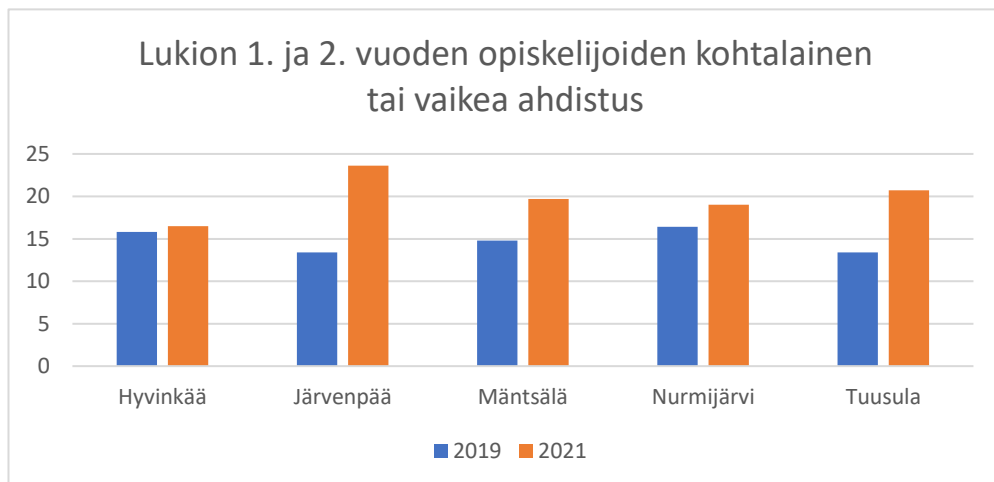
3.5 Nuorten mielenterveyden haasteet

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntija-arviossa tarkastellaan Covid-19-epidemian vaikutuksia. Siinä todetaan koronapandemian ja rajoitustoimenpiteiden vaikutus seurannan osoittaneen etenkin nuorilla ja nuorilla aikuisilla kielteisempiä vaikutuksia mielenterveyden ongelmiin, kuin vanhemmilla työikäisillä ja ikääntyneillä. Vaikutusten todetaan näkyneen myös lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnissa sekä palveluiden saannissa. Vanhemmista, nuorista ja lapsista kerrotaan osan olevan edelleen huolissaan jaksamisestaan ja olevan tuen tarpeessa. Arviossa todetaan psyykkisen kuormituksen lisääntymisen etäopiskelun ja sosiaalisten kontaktien vähenemisen lisänneen perheiden haasteita. Koululaisilla yksinäisyys ja psyykinen oireilu ovat lisääntyneet sekä oppiminen vaikeutunut. (Kestilä ym. 2022, 4; 8.)

Tarkastellessa kouluterveyskyselyissä Keski-Uudenmaan alueella vuosina 2019 ja 2021 kerättyä tietoa 1. ja 2. vuoden ammatillisten opintojen opiskelijoiden, sekä lukiolaisten tunteesta kohtalaisen tai vaikean ahdistuksen määrästä (alla kuvio 1 ja kuvio 2) voidaan huomata, että kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta kokevien nuorten määrä on noussut kaikissa Keusoten kunnissa, kun verrataan vuotta 2019 vuoteen 2021. Tuusulassa ei ole tilastoitu ammatillisten oppilaitosten 1. ja toisen vuoden opiskelijoiden osuuksia vuonna 2019. Lievän ahdistuksen osuutta ei ole kartoitettu kyselyssä.



Kuvio 1: Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021 (Sotkanet 2022a)



Kuvio 2: Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021 (Sotkanet 2022b)

Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin artikkelissa Aalto-Setälä ja Marttunen (2007) korostavat, että nuoren oireillessa psyykkisesti tilannetta tulee arvioida kokonaisvaltaisesti, koska erot iän mukaisen kehityksen ja psyykkisten häiriöiden välillä ovat pieniä.

He kokevat varhainen puuttumisen ja tunnistamisen on tärkeänä, jotta nuori saisi tuen kautta paremmat mahdollisuudet hänelle sopivien valintojen tekemiseen ihmissuhteiden, koulutuksen ja työelämän suhteen. Heidän mukaansa fyysisesti aikuiselta näyttävän nuoren psyykkinen kehitys voi olla vielä hyvin keskeneräinen. Nuoren psyykkisen kuormituksen he kertovat oireilevan usein somaattisesti ja voivan ilmetä tavoilla kohdella kaltoin omaa kehoaan, kuten esimerkiksi viiltelynä tai syömishäiriönä. Myös ahdistuneisuushäiriöön kuuluu heidän mukaansa somaattisia oireita. Sosiaalisten tilanteiden pelon ja paniikkihäiriöiden he kertovat yleistyvän merkittävästi nuoruusiässä. Päihteiden käytön he toteavat voivan vaikeuttaa nuoren kognitiivista, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä vaikuttaen nuoren psykososiaaliseen toimintakykyyn ja mielenterveyteen. Tällöin nuori tarvitsee apua tullakseen toimeen itsensä ja ympäristönsä kanssa.

Nuorisopsykiatrian ammattilaisten mukaan perheissä, kouluissa yhteiskunnassa on tapahtunut muutoksia, jotka ovat uhka nuorten tulevaisuudelle. Yhteiskunnallisesti on havaittavissa piirteitä, jotka eivät ole hyväksi nuorten kehitykselle. Olisi syytä pohtia, miksi niin monella eri tasolla perheestä ja koulusta yhteiskuntaan epäonnistutaan nuorten tukemisessa kohti tasapainoista aikuisuutta. Perheissä on huono-osaisuutta, sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia, osa nuorista on kokonaan vailla harrastuksia tai ystäviä. Sosiaalinen media tuo paineita, sekoittaa nuorten vuorokausirytmien ja nuoret eivät enää liiku. Koulu-uudistukset ovat lisänneet nuorten omaa vastuuta oppimisesta ja tehdyistä valinnoista. Tämä aiheuttaa nuorissa uupumusta ja ahdistusta, koska he eivät jaksakaan tai pysty oppimaan asioita vaaditulla tasolla. Nuoren kehitykselle on haitallista joutua yhä nuorempaan vastuuseen omista valinnoistaan, etenkin nykytilanteessa, jossa maailma on pirstaleinen ja vaikeasti ennustettavissa. (TAYS 2020.)

Kekkonen, Gissler, Sarvikivi, Kääriäinen, Helve ja Isola (2022, 15; 25) kertovat myös koronarojoitusten vaikuttaneen nuorille tärkeään sosiaalisten suhteiden verkostoon. Heidän mukaansa nuori tarvitsee perheen tuottaman osallisuuden lisäksi kuulumisen ja vaikuttamisen kokemuksia vuorovaikutuksessa erilaisten vertaisten ihmisten kanssa. Näiden sosiaalisten verkostojen puuttuessa nuorten osallisuuden kokemus omassa elämässään väheni, samoin kuin nuoren mahdollisuudet rakentaa omaa identiteettiään kodin ulkopuolisten suhteiden kautta. Kirjoittajien mukaan vaikutukset nuorten elämäntilanteeseen rajautuessa perheeseen ja muutamaan lähimpään ihmissuhteeseen näkyivät nuorten mielenterveyden ja psyykkisen hyvinvoinnin heikentymisenä tilasto- ja kyselytutkimuksissa, joita tehtiin Nuorten elinolot 2022 kirjaa varten. He kokevat yhteiskunnan havahtuneen liian hitaasti kriisiajan aiheuttamaan nuorten lisääntyneeseen pahoinvointiin ja mielen hyvinvoinnin heikkenemiseen.

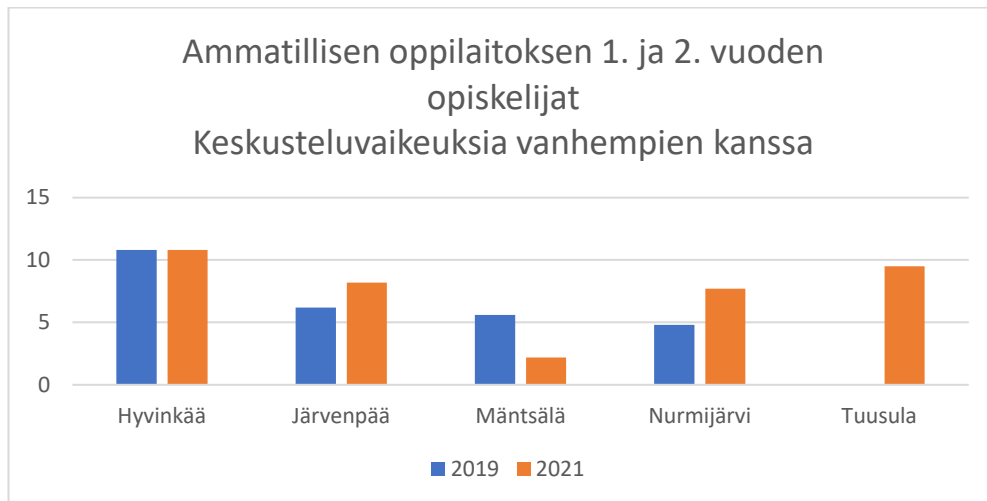
Työ- ja elinkeinoministeriön työpöytäkirjassa 1/2021 Mattila-Holappa (2021, 51-52) kertoo, että nuorten aikuisten sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrää mittaavien indikaattorien kasvu herättää laajaa julkista huolta, etenkin kun tarve työllisyysasteen nostamiselle on ajankohtainen.

Kuntoutustuesta hän kertoo sen olevan nuorten mielenterveysperusteinen työkyvyttömyyseläke, joka myönnetään pääsääntöisesti määräaikaisena. Sen tarkoituksena on turvata toimeentulo tilanteessa, jossa työnteko on terveydellisistä syistä mahdotonta. Nuorelle myönnettävässä työkyvyttömyyseläkkeessä nähdään kuitenkin hänen mukaansa negatiivisia tekijöitä, kuten loppuelämän toimeentulon niukkuus työkyvyttömyyseläkkeelle jäättäessä sekä työelämästä sivuun jäämisen kautta aiheutuva mielenterveyttä tukevien elementtien menettäminen.

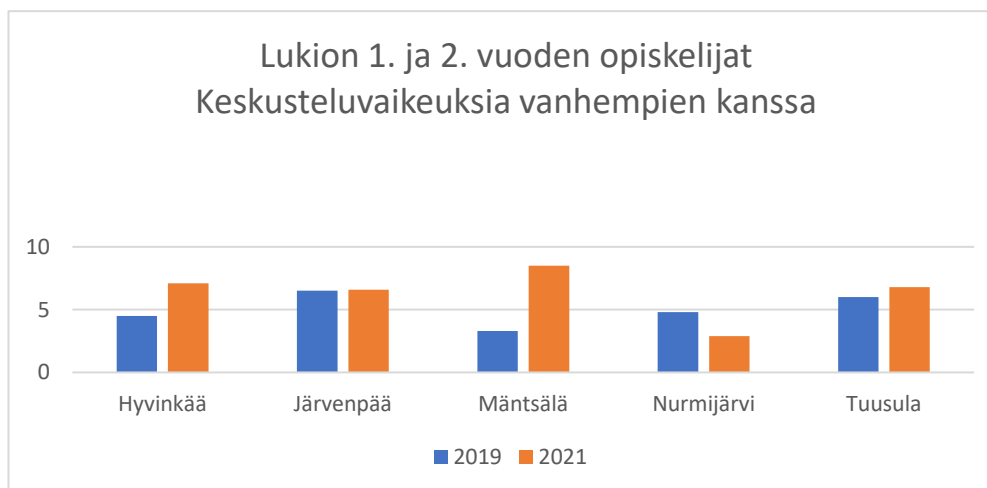
3.6 Vuorovaikutuksen ja vanhempien tuen merkitys nuoren mielenterveydelle

Kainulainen ja Paananen (2019) kertovat Dialogi-lehden blogissaan syrjäytymisen vaikutuksista nuoren itsenäistymiselle. Heidän mukaansa vanhempien vuorovaikutussuhteet ja heidän kokemansa yksinäisyys heijastuvat lasten koulunkäyntiin ja myöhemmän elämän kannalta oleelliseen sosiaaliseen kyvykkyyteen. Lapsuudenkodin psyykkisellä ja sosiaalisella ympäristöllä he toteavat olevan vaikutuksia lapsen aivojen kehittymiseen ja stressijärjestelmään. Perheen taloudellisten ja terveydellisten ongelmien lisäksi syrjäytymisen keskeisenä syynä he kertovat usein nähdyin saadun avun riittämättömyyden tai liian myöhäisen ajoituksen. He korostavat, että sosiaali- ja terveyspalveluista päättävien instanssien on kiinnitettävä huomiota saatavuuteen, saavutettavuuteen ja toimivuuteen. Yhteiskunnan tehtäväksi he kokevat ihmisten pystyvyyden tunteen vahvistamisen sekä heidän hyvinvointinsa edellytysten parantamisen. Nykyhetken ongelmien lisäksi on heidän mukaansa katse suunnattava lasten perheolojen parantamiseen. Kohtaamisen, kuuntelemisen ja kannustamisen, tulevaisuuden uskon luomisen ja edellytysten parantamisen he katsovat olevan oleellisia nuorten hyvinvointia tukevissa palveluissa. Laatuun, tuen oikea-aikaisuuteen sekä kohtaamisen vuorovaikutukseen tulee kiinnittää huomiota. He näkevät ammattilaisen välinpitämättömän asenteen kohdistumisen nuoreen ja hänen asiaansa luovan nuoressa epäluottamusta, ahdistusta ja turhautumista. Nuorten tarpeista lähtevään yksilölliseen sekä kokonaisvaltaiseen tukeen, sekä perheiden tukemiseen ehkäisevään työn kautta on heidän mukaansa satsattava.

Tarkastellessa kouluterveyskyselyissä vuosina 2019 ja 2021 kerättyä tietoa 1. ja 2. vuoden ammatillisten opintojen opiskelijoiden, sekä lukion 1. j 2. vuoden opiskelijoiden osalta (seuraavalla sivulla kuvio 3 ja kuvio 4) voidaan todeta, että nuorten keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa ovat lisääntyneet melkein kaikissa Keusoten kunnissa, kun verrataan vuotta 2019 vuoteen 2021. Tuusulassa ei ole tilastoitu ammatillisten oppilaitosten 1. ja toisen vuoden opiskelijoiden osuuksia vuonna 2019.



Kuvio 3: Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021 (Sotkanet 2022c)



Kuvio 4: Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021 (Sotkanet 2022d)

Fröjd (2008, 9-10) kertoo Kansanterveyslehden artikkelissa seuraavaa: jos nuorella on paljon erilaisia kasvuvaikeuksia, voi tuen tarve kasvaa myös nuorella, joka vaikuttaa itsenäiseltä. Ikätoverien tuki ei riitä, nuori tarvitsee aikuisen tukea ja hyväksyntää. Irtautuminen vanhemmista ei tarkoita sitä, että nuoresta lakataan huolehtimasta, huolenpidon tyyli vain muuttuu. Masennuksen ja ahdistuksen oireet ovat kouluterveyskyselyn mukaan yleisempiä nuorilla, joiden vanhemmat eivät ole kiinnostuneita nuoren elämästä ja sen sisällöstä. Myös vanhempien omat vaikeudet, kuten talousvaikeudet, perheen kriisit ja riitatilanteet voivat vaikuttaa nuoren mielenterveyteen. Mielialaongelmat voivat periytyä, mutta perimä ei selitä kokonaan edes masentuneen vanhemman lapsen masennusta. Vuorovaikutukseen nuoren kanssa voivat vaikuttaa vanhempien vaikeudet ja heidän mielialansa.

Vanhempia olisi tärkeä tukea sekä heidän että nuoren hyvinvoinnin takia. Avun saaminen on tärkeää, koska mielenterveyden haasteet voivat vaikuttaa nuoren toimintakykyyn, oppimiseen, sosiaalisiin suhteisiin, tulevaisuuden ajattelun kykyyn ja sitä koskevien ratkaisujen tekemiseen.

4 Psykososiaalinen tuki

Sosiaalilääketieteellisen aikakauslehden artikkelissa lapsiperheiden psykososiaaliseen tukeen Suomessa perehtyneet Sorsa, Hopia, Hieno-Tolonen ja Raitakari (2022, 83-85) kertovat sosiaalihuoltolakiin (1301/2014) ja terveydenhuoltolakiin (1326/2010) kirjatun psykososiaalisen tuen antamisen tietyissä tilanteissa kuten mielenterveystyössä ja erilaisissa kriisitilanteissa. He lisäävät, että Suomessa perheiden psykososiaalisesta tuesta on vähän tutkimustietoa, sillä psykososiaalista tukea tarjotaan usein sairauden hoidon yhteydessä. Psykososiaalista tukea on tarjottu jo pitkään mielenterveyshäiriöistä kärsivien lasten perheille tai syöpää sairastavien lasten perheille. Heidän näkemyksensä mukaan perheiden psykososiaalinen tuki tukee perheen omia voimavaroja ja osallisuutta, jonka vuoksi psykososiaalista tukea tulisi tarjota muissakin yhteyksissä.

Edelleen artikkelissa Sorsa ym. (2022, 94-95) kertovat miten psykososiaalisen tuen avulla voidaan tukea vanhemmuutta ja sen kautta vanhempien välistä parisuhdetta sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Osallisuuden kokemuksen ja voimavarojen tunnistamisen kautta voidaan lisätä perheiden toiminnallisuutta ja saadaan luotua vanhemmille luottamusta omaan toimintaan sekä vanhemmuuteen. He korostavat, että oikea-aikainen tuki ja huolen tunnistaminen on tärkeää tunnistaa jokaisella palvelusektorilla koska se lisää myös palvelujärjestelmän toimivuutta. Psykoedukaation avulla vanhemmille tarjotaan tietoa erilaisista asioista ymmärrettävällä tavalla ja oikeanlaisella tavalla. Ilman tietoa vanhempi ei voi lisätä osallisuuttaan eikä siten tehdä päätöksiä. Heidän mukaansa psykososiaalinen tuki on siis tärkeää kaikille koska sen avulla voidaan aikaansaada muutos tai lisätä perheen hyvinvointia. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilla avataan osallisuuden käsitettä seuraavasti: Osallisuus on sitä, että ihminen kokee tulleensa kuulluksi ja olevansa merkityksellinen. Osallisuuden edellytys on yhteys omiin ja yhteisiin voimavaroihin, joita ovat luottamus pysyvyyteen ja ennakoitavuuteen, keskinäinen kunnioitus ja kyky ristiriitatilanteiden ratkaisuun, yksin tai yhdessä hankitun osaamisen jakamiseen, usko omiin mahdollisuuksiin, turvattu toimeentulo ja palvelut, jotka täydentävät yksilöllisen tai yhteisen toiminnan edellytyksiä. (THL 2022b.)

4.1 Psykososiaalisen tuen muodot ja psykoedukaatio

Psykososiaalisen tuen muodoista oli hyvin vähäisesti tietoa saatavilla. Useimmissa lähteissä näkökulma psykososiaaliseen tukeen tulee psykososiaalisen kriisituen kautta.

Sosiaali- ja terveysministeriö määrittelee psykososiaalisen tuen koostuvan akuutista kriisityöstä ja kiireellisestä sosiaalityöstä (STM 2019). YEE-hankkeen yhteiskehittämisfoorumissa on pohdittu psykososiaalisen tuen käsitteen olevan enemmän poliittinen kuin analyttinen, psykososiaalisen tuen koostuvan karkeasti eroteltuna psyykkisestä tuesta, sosiaalitoimen antamasta tuesta sekä hengellisten yhteisöjen antamasta henkisestä tuesta. Tukiasumistyössä ja perheryhmäkodissa ilman huoltajaa tulleiden alaikäisten kanssa psykososiaalinen tuki jaetaan kehityksen tukemiseen, häiriöiden ehkäisemiseen ja korjaavaan toimintaan. Sen kerrotaan voivan olla monenlaista toimintaa, joka rajoittaa, lievittää ja ehkäisee psyykkisistä oireista aiheutuvaa stressiä. Tuen avulla pyritään negatiivisten sosiaalisten ja terveydellisten vaikutusten minimointiin. (Hirschovits-Gerts 2022, 4; 7-8.)

Ikäihmisten palveluissa työskentelevät sosiaalityöntekijät kuvaavat psykososiaalista työtettä sellaiseksi, jossa yhdistyy psykologinen ja sosiaalinen tieto ja jossa pyritään asiakkaan ymmärtämiseen, yksilöllisyyden ja erilaisuuden kunnioittamiseen sekä asiakkaan omien kokemusten ja näkemysten huomioimiseen. Työotteen perustaksi kuvataan asiakkaan ja työntekijän kasvokkaista kohtaamista ja sen vuorovaikutusta sekä asiakkaan tukemista ja kannattelua muu- tosta vaativissa ja vaikeissa elämäntilanteissa. (GeroMetro 2015, 2.)

Psykoedukaatiota avataan paremmin mielenterveyshoitotyötä käsittelevässä kirjallisuudessa. Kanerva ja Kuhanen (2017, 187-189) näkevät psykoedukaation vuorovaikutuksellisenä prosessina, jossa on terapeuttisia elementtejä. Psykoedukaation tarkoitusta he kuvaavat jaetuksi asiantuntijuudeksi hoitavan tahon, sekä potilaan ja hänen perheensä välillä, jonka avulla etsitään yhdessä ratkaisuja potilaan ja perheen tilanteeseen. Potilaan ja perheen kokemusten he kertovat olevan psykoedukaation lähtökohta. Psykoedukaation käytön he kokevat perusteluksi ammattiryhmästä riippumatta, koska sen vaikuttavuudesta on tutkimusnäyttöä ja työskentelyn taustalla he kertovat olevan ajatuksen siitä, että tilanteeseen voidaan yhdessä potilaan ja perheen kanssa työskennellessä vaikuttaa. Painopisteen he kertovat työssä olevan nykyisyydessä ja tulevaisuudessa ja tavoitteena on antaa konkreettisia selviytymiskeinoja ja välineitä potilaalle ja hänen perheelleen, sekä heidän terveytensä, hyvinvointinsa, elämänlaatussa sekä elämänhallinnan tunteensa parantamisen.

4.2 Nuorten psykososiaalinen tuki

Nuorten psykososiaalisen tuen muodoista osoittautui hankalaksi löytää tietoa tai tutkimuksia. Hirschovits-Gerts (2022, 8) kertoo ilman huoltajaa tulleiden maahanmuuttajanuorten kanssa tehdystä työstä saadusta kokemuksesta niin, että kaikkien nuorten kanssa pelkkä keskustelu ei ole paras psykososiaalisen tuen menetelmä. Nuorten kanssa voidaan hänen mukaansa kokeilla erilaisia toiminnallisia auttamismuotoja, kuten yhteistä tekemistä harrastuksen tai liikunnan parissa, samalla keskustellen.

Sata 16-19-vuotiaista nuorta kutsuttiin Sosiaali- ja terveysministeriön yhteisessä hankkeessa Me-säätiön kanssa kehittämään nuorten psykososiaalisia palveluita. Nuoret linjasivat hyväksi psykososiaaliseksi tueksi tuen elämän perushallintaan, valintoihin, siirtymiin ja tulevaisuuden pohdintaan. He kokivat tarvitsevansa enemmän tukea ja seurantaa perheille, luotettavan, pystyvän ja välittävän aikuisen rinnalle, harrastuksin mahdollistamista kaikille sekä tukea kaaverisuhteiden muodostamiseen ja sosiaalisten kontaktien luomiseen. Nuorten mukaan mielen hyvinvoinnin tulee olla keskiössä. (Björklund, Nord & Taivainen 2017, 2.)

Kokkonen ym. (2022, 25-26) nuoret tarvitsevat kohtaamista ainutlaatuisena ja arvokkaana yksilönä, ja riittävää tukea käsittelemään nuoren ajatuksia etenkin, jos nuori tutkii omaa identiteettiään ja tuntee itsensä kotona arvottomaksi. Osallisuuden tunne on heidän mukaansa sukea resilienssille ja senkin vuoksi sitä on tärkeää lisätä ja ylläpitää. Lasten ja nuorten säätiön blogissa Turola (2021) kertoo resilienssin olevan kykyä ponnahtaa takaisin vaikeuksista, säilyttää toimintakyky ja selvitä erilaisista muutoksista. Nuorelle resilienssin hän kokee tärkeäksi, koska nuoriin kohdistuu paljon paineita ja odotuksia. Hyvä resilienssi auttaa nuorta selviytymään epäonnistumisista ja pettymyksistä, kannattelee nuorta stressaavissa tilanteissa ja on avuksi tavoitteita asetettaessa tai unelmia toteutettaessa. Resilienssin vahvistamisessa auttaa se, että nuorella on elämässään edes yksi ihminen, jolta hän saa ehdotonta hyväksyntää ja kannustavat, hyväksyvät ihmiset ovat erittäin tärkeitä nuoren vahvistaessa omia taitojaan.

5 Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen Nuorisoasemat

Keusoten Nuorisoasemat kuuluvat perhekeskuspalveluiden piiriin, jonka yksiköitä ovat varhaisen tuen perhetyö, perheneuvola, perheoikeudelliset palvelut, kuten isyyden selvittämiset ja lasta koskevat sopimukset, Nuorisoasema ja lapsiperheiden kotipalvelu. (Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023a.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022c) mukaan perhekeskusten tarkoituksena on verkostoida ja sovittaa yhteen lapsiperhepalvelut. Ydintehtävänä on edistää lapsen, vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia edistämällä ja seuraamalla lapsen fyysistä, psyykkistä ja psykososiaalista kehitystä, edistämällä perheen terveellisiä elintapoja ja tukemalla vanhemmuutta, sekä perheen lähiverkostoa. Lapsen hyvinvoinnin ja mielen-terveyden perusta rakentuu vanhempien toiminnasta ja suhteesta lapseen.

Kasvatus ja perheneuvonnan järjestäminen on kuntien järjestämisvelvollisuus sosiaalihuoltolain (1301/2014) 3 luvun 26 §:n mukaan. Sen tavoitteena on turvallisten kasvuolosuhteiden edellytysten luominen lapsille, vanhempien kasvatustehtävän tukeminen ja perheiden toimintakyvyn ja psykososiaalisen hyvinvoinnin lisääminen. Kasvatus- ja perheneuvonnan ydintehtäviin kuuluvat vanhemmuuden tuki, nuoren kasvun ja kehityksen tuki, pari- ja perhesuhteiden tuki sekä perheille annettava asiantuntija-apu.

Vanhemmuuden tukeen kuuluu aikuisen ja lapsen välisen tunne- ja vuorovaikutussuhteen tukeminen, vanhempien kasvatukseen ja ohjaustaitojen vahvistaminen lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Lapselle voidaan tarjota yksilöllistä psykososiaalista tukea osana muuta työskentelyä. Vanhempia ohjataan, neuvotaan ja tuetaan auttamaan lapsen kehitystä ja tarvittaessa kohdennetaan hoidollista työtä perheenjäsenten välisten suhteiden ja perhesysteemin hoitoon. (THL 2022d.)

5.1 Nuorisoasemalla tehtävä työ

Nuorisoasemilta asiakas ja hänen läheisensä voivat saada ohjausta, tukea ja hoitoa esimerkiksi mielenterveysasioihin, päihteidenkäyttöön, liialliseen pelaamiseen, ahdistukseen tai masennukseen, elämäntilanteen aiheuttamaan kriisiin, nuoren kehitykseen ja kasvatukseen, vanhemmuuteen ja perheen sisäisiin vuorovaikutusongelmiin liittyvissä asioissa. Nuori voi käydä tukikeskustelutapaamisilla sosiaalihuollon tai terveydenhuollon työntekijän luona. Tapaamiset toteutetaan joko lähitapaamisina tai etänä. Etänä voidaan tavata videoyhteydellä tai puhelimen välityksellä. Vanhemmat ja muut läheiset voivat on myös osallistua nuoren tukikeskusteluihin. Nuoren huoltajilla on myös mahdollisuus omiin tukikeskustelutapaamisiin. (Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023b.)

Nuorisoasemilla tehdään myös lyhytterapeuttisen hoidon hoitokartoituksia ja heidän kauttaan nuoret voivat saada myös palvelusetelillä tarjottavaa varhaispalvelusetelipsykoterapiaa. Perheterapiatapaamiset ovat myös mahdollisia tätä hoitopolkua pitkin. Palvelusetelipsykoterapiaan ohjataan aina julkisen hoitotahon kautta ja sitä voi saada silloin, kun psykoterapia on sopeva hoitomuoto oireisiin ja toimintakyky mahdollistaa vastaanotolla käymisen. (Mielenterveystalo 2021).

5.2 Nuorisoaseman työtä ohjaava kansallinen mielenterveysstrategia

Keusoten Nuorisoasemien työtä ohjaa lakisääteisen kasvatukseen ja perheneuvonnan lisäksi vahvasti kansallinen mielenterveysstrategia ja ohjelma itsemurhien ehkäisyyn 2020-2030. Kansallisessa mielenterveysstrategiassa ja ohjelmassa itsemurhien ehkäisyyn 2020-2030 todetaan, että nuorten mielenterveyttä pitää tukea ehkäisemällä syrjäytymistä ja tukemalla nuorta tämän elämän muutoksissa, kuten esimerkiksi koulu- tai opiskeluympäristön vaihtuessa, koulutusvalintojen pohdinnassa tai työelämään siirtymisessä. Myös läheiset ja omaiset pitää huomioida sekä voimavarana että tuen tarvitsijoina työskentelyssä ja palveluja suunniteltaessa pitää ottaa erityisesti huomioon eriarvoiseen asemaan joutumisen riskissä olevat ryhmät. Psykkisten sairauksien on todettu heikentävän yksilöiden kykyä huolehtia omista eduistaan ja hyödyntää palveluja. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 24; 29; 31).

Lasten ja nuorten mielenterveys on painopisteenä kansallisessa mielenterveysstrategiassa ja itsemurhien ehkäisyohjelmassa vuosille 2020-2030. Tavoitteena on lasten ja nuorten mielen-terveyden rakentuminen arjessa. Merkittävässä, ennaltaehkäisevässä roolissa tulisi olla nuor-ten matalan kynnyksen palveluiden. Keusoten alueella Nuorisoasemat vastaavat osaltaan nuorten mielenterveystyön palveluketjun mukaisesta työskentelystä sekä lain ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) mukaisesta ehkäisevän päihdetyön antamisesta. Nuoruuden ongelmilla voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia myöhempään hyvinvointiin, terveyteen sekä opiskelu ja työkykyyn. (Parkkonen-Laitinen 2019.)

5.3 Nuorisoaseman työtä ohjaava Terapiat etulinjaan-toimintamalli

Mielenterveystyötä ohjaa kansallisesti myös Terapiat etulinjaan- toimintamalli. Sen tarkoituksena on parantaa perustason mielenterveyspalveluita, saatavuutta ja prosesseja yhdessä yliopistosairaaloiden ja tulevien hyvinvointialueiden kanssa. Tämä toimintamalli on osa kansallista mielenterveysstrategiaa 2020-2030 ja se tähtää siihen, että jokaisella sote-alan ammattilaisella olisi työkaluja asiakkaiden mielenterveyden tukemiseen. (HUS 2022.)

Terapiat etulinjaan- sivuston 2.12.2022 päivityssä tiedotteessa kerrotaan Terapiat etulinjaan-toimintamallin voittaneen Vuoden vaikuttavuusteko 2022-palkinnon. Palkinnon voittamista on perusteltu sillä, että toimintamallin avulla saadaan hyvinvointialueille ratkaisuja ja työkaluja nopean oikea-aikaisen ja oikean tasoisen hoidon saamiseksi mielenterveyden ongelmiin apua hakevalle. Lisäksi kerrotaan Terapiat etulinjaan-toimintamalliin kehitetyn terapianavigaattorin ja ohjatun omahoidon poistaneen mielenterveyspalveluiden jonot jo monelta hyvinvointialueelta.

Terapianavigaattorista kerrotaan sen olevan hoidon tarpeen arviointia ja hoitoon ohjausta sujuvoittava digitaalinen työkalu. Ohjatun omahoidon kerrotaan olevan matalan kynnyksen 1-3 kerran intervention, jossa hyödynnetään Mielenterveystalo.fi-sivuston omahoito-ohjelmia ammattilaisen tuella. Tämän kerrotaan asiakkaan kannalta nopeasti aloitettavuuden lisäksi helpottavan ammattilaisten työtä.

Vaikuttavuutta psykososiaalisen hoidon tarpeessa olevalle asiakkaalle perustellaan sillä, että Etelä-Suomen hyvinvointialueilla 56 prosentilla ohjattuun omahoitoon osallistuneilla ei ole ollut jatkohoidon tarvetta. (Terapiat etulinjaan 2022a.)

5.4 Nuorisoasemalla käytävät tukikeskustelut

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen Nuorisoaseman sivuilla kerrotaan, että ensiajalle nuori tulee aina yhdessä huoltajan tai muun aikuisen kanssa. Asiakkuuden alettua nuorelle nimitetään aina omatyöntekijä, jota nuori tapaa sovitusti.

Näillä tapaamisilla nuori ja työntekijä työskentelevät yhdessä sovittuja tavoitteita kohti. Nuori voi tarvittaessa olla puhelimitse suoraan yhteydessä omatyöntekijäänsä. Tarvittaessa nuori voi saada myös lääkärin palveluita Nuorisoasemalta psyykkisten pulmien arviointiin ja hoitoon. (Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023b.)

Sayed (2015, 10; 13-14) kertoo ohjauksen lähestymistavoista monien pohjaavan alun perin psykoterapiaan kehitettyihin ajattelumalleihin. Ohjaustyön hän kertoo eroavan terapiasta siten, että keskeisenä tavoitteena ei ole mielenterveyden häiriöiden parantaminen vaan asiakkaan selviytymisen, itsetuntemuksen ja elämönhallinnan tukeminen ja edistäminen. Hän näkee asiakkaan kykyjen, tietojen, mahdollisuuksien ja tavoitteiden olevan voimavarasuuntautuneen lähestymistavan fokuksessa. Asiakasta tuetaan sekä ilmaisemaan itselleen tärkeitä tavoitteita, että käyttämään omia kykyjään, tietoaan ja mahdollisuuksiaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Ratkaisukeskeisessä ohjauksessa keskitytään myönteisiin poikkeuksiin asiakkaan ongelmien sijaan ja tarkastellaan menneitä kokemuksia sen kautta, millaiset keinot ovat asiakkaan kohdalla johtaneet onnistumiseen ja miten onnistumisen todennäköisyyttä voitaisiin lisätä.

5.5 Nuorisoasemalla tehtävä muu mielenterveyttä tukeva työ

Terapiat etulinjaan-toimintamallin tarkoituksena on parantaa perustason mielenterveyspalveluiden saatavuutta yhdessä hyvinvointialueiden ja yliopistosairaaloitten kanssa. Toimintamalli tukee sote-uudistusta ja on osa kansallista mielenterveysstrategiaa mahdollistaen terapiatöiden toteutumisen hyvinvointialueilla. (Terapiat etulinjaan 2023.)

Nuorten palveluissa tällä hetkellä käytössä olevia menetelmiä ovat ohjattu omahoito, Cool Kids, IPC ja IPT-N. Joustavana psykososiaalisena lyhytinterventio toimii nuorten ohjattu omahoito, jonka elementit ovat ammattilaiselta saatu tuki ja nuoren omatoiminen työskentely. Mielenterveystalo.fi-verkkopalvelun omahoito-ohjelmat toimivat keskeisenä materiaalina. Lievää ahdistus- tai masennusoireilua ja yleisiä elämän haasteita kokevat, sekä johonkin tiettyyn, kohdistettuun ongelmaan apua haluavat nuoret ovat erityisen sopiva kohderyhmä ohjatuille omahoidolle. Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva Cool Kids- interventio on tarkoitettu 7-17-vuotiaiden lasten ja nuorten ahdistuneisuushäiriöiden hoitoon. Nuorisoasemille sitä voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähoitona.

IPC on masennusoireilun ehkäisyyn ja hoitoon tarkoitettu lyhytinterventio 12-18-vuotiaille, jossa kiinnitetään erityistä huomiota nuoren ihmissuhteiden ja masennuksen väliseen yhteyteen. IPT-N vähemmän strukturoitu, pidempi versio 12-18-vuotiaiden masennusoireilun hoitoon. Molemmissa autetaan nuorta tunnistamaan masennusoireita ja käsittelemään elämässä tapahtuvien muutosten sekä ihmissuhteiden yhteyttä oireisiin. (Terapiat etulinjaan 2022b.)

5.6 Siirtyminen Nuorisoasemalta aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluihin

Pitkäsen, Tourusen, Huhdan, Kaskelan, Larivaaran ja Suurpään (2022, 177) tutkimuksessa nuorten tukemisesta sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa on annettu suosituksia ja toimenpide-ehdotuksia nuorten saaman tuen parantamiseksi. Heidän mukaansa suositeltavaa olisi palveluiden perustassa huomioida nuorten erityiset tarpeet, kuten tuki siirtymävaiheisiin sekä huolehdittava tuen intensiivisyydestä, kiinnipitämisestä ja joustamisesta. Heidän mukaansa matalan kynnyksen palveluita tulisi tarkastella yksittäisen nuoren näkökulmasta ja nuoren kohtaamisen kuuluvan keskiöön. He näkevät tarvetta vahvistaa kohtaamista tukevaa digitaalista osaamista ja peräänkuuluttavat suunnitelmallisuutta ja kriittisyyttä vaikuttavuuden arviointiin.

Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluista ohjeistetaan sinne hakeutuvaa ihmistä toimimaan siten, että hän täyttää ensin Keusoten mielenterveys- ja päihdepalveluiden sivuilta löytyvän terapianavigaattorin, ottaa terapianavigaattorin antaman henkilökohtaisen koodin talteen ja soittaa sitten keskitettyyn asiakasohjaukseen. (Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023d.) Terapianavigaattorin täyttämistä ja asiakasohjaukseen soittamista perustellaan hoidon tarpeen arvioinnin sujuvoittamisella sekä hoitoon tai palveluun pääsyn nopeuttamisella (Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023e.)

Tourusen ja Pitkäsen (2022, 20) mukaan palveluiden sujuvuudessa on kehitettävää. He viittaavat Nuorisobarometrikyselyn 2020 tuloksiin, joiden mukaan nuoret kokevat vaikeuksia päästä mielenterveyspalveluiden piiriin. Hoitoon pääsemisen nuoret kokevat vaikeaksi, eikä hoidon tai palveluiden jatkuvuus ole toteutunut. Lisäksi nuoret ovat kokeneet, että heitä kohdellaan huonosti, heitä ei ole kuunneltu heitä koskevissa asioista ja eivätkä nuoret siten ole päässeet vaikuttamaan heitä koskevassa päätöksentekoon. Tourunen ja Pitkänen kertovat myös Aluehallintovirastojen teettämän PEPA 2019-valtakunnallisten peruspalvelujen arvioinnissa tulleen ilmi, että nuorille mielenterveyspalvelut näyttäytyvät pirstaleisina ja vaikeasti tavoitettavina. Palveluihin hakeutumisen nuoret ovat kokeneet vaikeaksi ajanvarauksen hankaluuksien, kuten takaisinsoittopalveluiden toimimattomuuden, pitkien jonojen ja aamun sijoittuvan ajanvarauksen aikaikkunan vuoksi. Nuorelle, jonka arkirytmissä ja arjenhallinnassa on vaikeuksia, tämä voi estää palveluiden piiriin pääsemisen.

6 Kehittämistyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas nuoren mielen hyvinvoinnin ja toimijuuden sekä vanhemman tukemisen työvälineeksi Keusoten Nuorisoasemien työntekijöille. Oppaan tavoitteena on edistää työelämäkumppanin toimintaa auttamalla Nuorisoasemien työntekijöitä tukemaan nuoria ja heidän vanhempiaan nuoren aikuistumisen ja itsenäistymisen kynnyksellä.

Opas toimii psykososiaalista työtä sekä psykoedukaatiota tukevana työvälineenä, ja sen avulla voidaan luoda nuorelle pystyvyyden kokemuksia itsenäistymisen polulla. Opasta voidaan hyödyntää myös keskustelun avaamisen apuvälineenä sekä nuorten että vanhempien kanssa erikseen ja yhdessä erilaisten nuoren itsenäistymistä, omissa kodissa pärjäämistä ja mielen hyvinvointia käsittelevien teemojen avulla. Opasta nuori voi myös tutkia yhdessä vanhempansa kanssa. Tällä voidaan pyrkiä nuoren ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen parantamiseen. Myös vanhempi voi itsenäisesti tutkia opasta ja saada tietoa oman nuorensa tukemiseen.

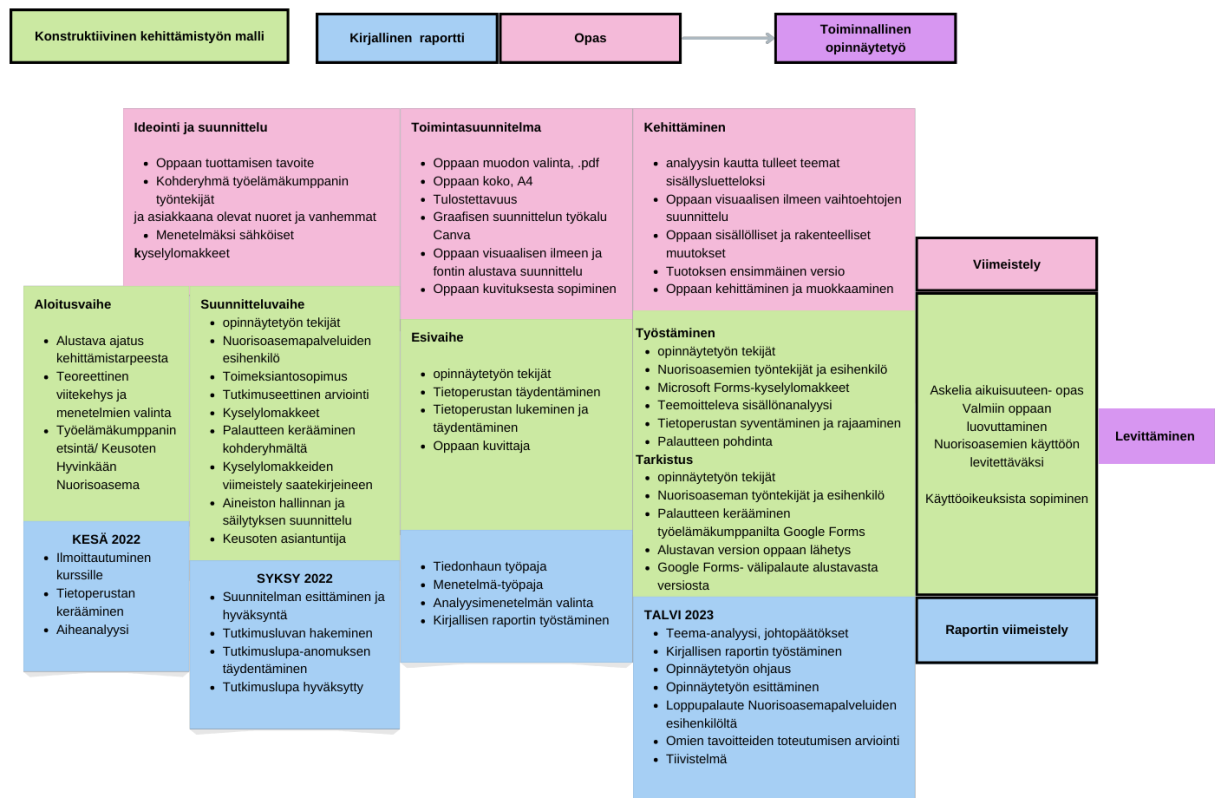
Oppaan kohderyhmäksi rajautui lievästä tai kohtalaisesta ahdistuksesta kärsivät Nuorisosemien asiakkuudessa olevat nuoret ja heidän vanhempansa. Mielenterveyden haasteet vaikuttavat nuorten toimijuuteen ja opas auttaa tiedon kautta nuoria haasteellisten aiheiden kanssa. Vanhempia opas auttaa tiedon kautta tukemaan oman nuorensa itsenäistymistä. Malmin ja Heikkasen (2018, 41) mukaan perhetyö ja ulkopuoliset ammattilaiset voivat toimia tulkkeina tilanteissa, jossa nuoren ja hänen sosiaalisen verkostonsa välit ovat monimutkaisia. Nuoren aikuistumisen ja itsenäisen asumisen he eivät koe edellyttävän nuoren irtautumista sosiaalisen verkostonsa tuesta.

6.1 Konstruktiivinen kehittämistyön malli toiminnallisessa opinnäytetyössä

Toiminnallisen opinnäytetyön kehittämisen tavoitteena oli Kostamon, Airaksisen ja Vilkan (2022, 11; 15) mukaan ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää, eli tässä opinnäytetyössä työntekijöitä ja asiakkaita. He rinnastavat kehittämistoiminnan prosessin toiminnallisessa opinnäytetyössä Salosen (2013, 13) konstruktiiviseen kehittämistyön malliin, johon tämä opinnäytetyö nojaa.

Salosen, Elorannan, Hautalan ja Kinoksen (2017, 29) mukaan kehitettävä kohde perustellun ja rajauksineen, kehittämisen tavoite, kehittämisen menetelmät ja välineet, kehittämisen arviointi ja tuotoksen levittämisen tapa ovat ne käsitteet mihin kehittämistoiminta nojautuu. Ojasalo, Moilanen ja Ritalahti (2015, 23) kertovat tutkimuksellisen kehittämistyön prosessin etenevän vaiheittain. Vaiheiden he eivät koe käytännössä kuitenkaan aina olevan selkeästi eroteltavissa tai näkyvissä.

Näitä avataan opinnäytetyön prosessissa (seuraavalla sivulla kuvio 5). Konstruktiivisen kehittämistyön mallin mukaan prosessiin kuului aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstämisen vaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos (vihreällä). Kuviossa on mukana myös kirjallisen raportin (sinisellä) sekä oppaan (vaaleanpunaisella) tekemisen prosessit, nämä yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Oppaan prosessia avataan laajemmin seuraavassa luvussa.



Kuvio 5: Oma prosessi Salosen (2012, 20) konstruktiiivista kehittämismallia ja toiminnallisen opinnäytetyön mallia (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 12) mukailien.

Aloitusvaiheessa työstettiin ajatusta, joka oli kulkenut opinnäytetyön tekijöiden mukana opiskelun alkuaajoista asti. Ajatuksena oli tehdä kehittämispainotteinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena olisi ennaltaehkäistä syrjäytymistä. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on aiempaa kokemusta nuorten kanssa työskentelystä, joten nuoriin liittyvän opinnäytetyön tekeminen oli luonnollinen valinta. Varsinainen opinnäytetyön aihe syntyi yhteisten pohdintojen, keskustelujen ja työkentältä saatujen työntekijöiden kokemusten kautta.

Opinnäytetyön tekijät aloittivat opinnäytetyöprosessin kesäkuussa 2022 palauttamalla aiheanalyysin. Kesän aikana alettiin kerätä alustavaa tietoperustaa opinnäytetyötä varten. Ajatus oppaan tekemisestä vahvistui. Opinnäytetyön kumppaniksi haluttiin nuorten kanssa työtä tekevä toimija/organisaatio. Toinen opinnäytetyön tekijä oli aloittamassa työharjoittelua Keusoten Hyvinkään Nuorisoseamalla syksyllä 2022 ja tuntui luonnolliselta kysyä Nuorisoseamaa työelämäkumppaniksi opinnäytetyöhön, koska siellä tehtävän työn kehys istui opinnäytetyön ideakehykseen. (Salonen 2013, 17.)

Suunnitteluvaiheessa kehittämistyötä tehtiin opinnäytetyön suunnitelman muodossa, josta ilmenivät tavoitteet, vaiheet, toimijat, käytettävät menetelmät, materiaalit ja aineistot sillä tarkkuudella, kun ne siinä vaiheessa tiedettiin.

Ajatus oppaasta esiteltiin Nuorisoasemapalveluiden esihenkilölle elokuussa 2022. Keskusteluja käytiin oppaan tarkoituksesta, tavoitteesta ja mahdollisesta sisällöstä. Toimeksiantosopimuksessa sovittiin alustava aikataulu opinnäytetyön toteuttamiselle, toimijoiden, eli opinnäytetyön tekijöiden, Nuorisoasemapalveluiden esihenkilön ja Nuorisoasemien työntekijöiden roolit opinnäytetyön tekemisen aikana. Toimeksiantosopimukseen kirjattiin myös opinnäytetyön oikeudet sen valmistumisen jälkeen. Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin syyskuussa 2022 ja edettiin tutkimusluvan hakemiseen Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymältä. Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat kyselylomakkeet, jolla taustakartoitusta toteutettaisiin. Tutkimuslupa opinnäytetyölle myönnettiin marraskuun 2022 lopussa. Esivaiheen toimenpiteet sisälsivät suunnitelman läpilukua ja tulevan työstövaiheen suunnittelua, sekä osallistumisen työelämäkumppanin työn kehittämisen työpajoihin. Opinnäytetyön tekijät osallistuivat myös Laurean tiedonhankinta- ja menetelmäpajoihin. (Salonen 2013, 17.)

Työstövaiheeseen kuului kyselyiden suunnittelu, niiden testaaminen ja muokkaaminen, tutkimusluvan anominen Keusotelta, kyselyiden toteuttaminen, aineiston keruu, käsittely, rajaaminen ja analysointi sekä välipalautteen kerääminen. Kyselyt toteutettiin joulukuussa 2022. Aineisto analysoitiin vuodenvaihteessa 2022/2023. Oppaan pohjaa, sekä erilaisia versioita oppaan visuaaliseksi ulkoasuksi oli työstetty koko syksyn ja oppaassa mahdollisesti käyttöön tulevaa teoriaa ja tietoa kerättiin valmiiksi. Analyysin kautta muodostettiin oppaan sisältöön tulevat teemat. Tarkistusvaiheessa välipalautte oppaan ulkoasuvalintoista ja mahdollisesta sisällöstä kerättiin tammikuun alkupuolella 2023 Nuorisoasemien henkilöstöltä. Palautteen perusteella opasta muokattiin. Oppaasta tehtiin alustava versio, josta kerättiin palaute henkilöstöltä tammikuun 2023 loppupuolella. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa viimeisteltiin oppaasta valmis tuotos sekä opinnäytetyön kirjallinen osuus, jotka muodostavat yhdessä toiminnallisen opinnäytetyön. Kehittämistyön tuloksena syntyi konkreettinen tuote eli opas. Opas luovutettiin Keusoten Nuorisoasemien käyttöön helmikuussa 2023. Työelämäkumppania pyydettiin täyttämään Laurean palautelomake opinnäytetyöstä. (Salonen 2013, 18-19.)

6.2 Oppaan suunnitteluvaiheen taustakartoitus

Aineistoa oppaan sisällön suunnittelua varten kerättiin kahden erillisen Microsoft Forms- palveluun luodun puolistrukturoidun kyselylomakkeen (liite 1 ja liite 2) avulla. Standardoituihin survey-tyyppisiin kyselyihin vastaajat valittiin tietystä perusjoukosta (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara, 2016, 193) eli toiseen Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymän Nuorisoasemien työntekijöistä ja toiseen asiakkaana olevista nuorista sekä heidän vanhemmistaan.

Hirsjärven ym. (2016, 194-195) mukaan laadullisen tutkimuksen tekeminen ei edellytä läheistä kontaktia tutkittaviin, kyselylomake vähentää tutkimuksen vaivannäköä sekä siihen käytettyä aikaa ja nopeuttaa aineiston käsittelyä.

Kyselyistä tehtiin puolistrukturoituja, eli niissä oli myös avoimia kysymyksiä, koska haluttiin antaa vastaajille mahdollisuus omien ajatustensa ilmaisuun (Hirsjärvi ym. 2016, 201). Koettiin myös, että kyselylomake mahdollisti työntekijän, nuoren tai vanhemman vastaamisen kyselyyn ajasta tai paikasta riippumatta. Kyselylomakkeen kautta myös kyselyyn vastanneiden oli helpompi säilyttää anonymiteetti. Vastaajan halukkuus kyselyyn vastaamiseen lisääntyy, kun kyselyssä tuodaan esiin, että vastaajan anonymiteetti säilyy eikä siten hänen tietojansa voida käyttää väärin (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2010).

Kyselyjen suunnittelua ohjasivat kysymykset 'Mitä itsenäistymiseen liittyviä tiedon tarpeita työntekijät ovat havainneet nuorilla ja vanhemmilla' ja 'Mistä nuoret ja vanhemmat kaipaavat lisää tietoa'. Kyselylomakkeiden aihepiirejä nousi sekä aiemmin hankitusta tietoperustasta, että kartoittamalla muista itsenäistymistä tukevista oppaista millaisia aihepiirejä niihin oli valikoitunut. Aineiston ja opinnäytetyön tekijöiden pohdinnan pohjalta alettiin rakentaa kyselylomakkeita. Molemmat kyselylomakkeet sisälsivät sekä avoimia, että Likert-asteikon skaaloihin perustuvia kysymyksiä. Asiakkaiden ja heidän huoltajiensa kohdalla kyselyn lähettäminen rajattiin nuorille, jotka ovat 16-17 vuoden ikäisiä, sekä heidän huoltajilleen. Rajauksen perusteena oli se, että tässä ikäryhmässä aikuistuminen ja itsenäistyminen on ajankohtaisempaa kuin tätä nuoremmilla Nuorisoaseman asiakkailla.

Kyselylomakkeet testattiin kohderyhmään sopivien kahden henkilön avulla ja heiltä saadun palautteen avulla muokattiin kyselyiden kysymysten muotoilua ja avattiin paremmin käsitteitä. Rakentavaa palautetta antoi myös asiantuntija, joka käsitteli tutkimuslupahakemuksen ja palautteen avulla tehtiin muutoksia kyselyiden pituuteen vähentämällä kysymyksiä ja uudelleen muotoilemalla joitain käytettyjä käsitteitä.

Kyselyihin upotettiin saateosan muodossa osallistujien informointi ja suostumuksen kerääminen. Kyselyt kävivät myös Nuorisoasemien esihenkilöllä tarkasteltavana mahdollista palautetta varten. Hän hyväksyi kyselyt sellaisenaan. Molemmat kyselylomakkeet olivat avoimna vastattavaksi 5.12.-23.12.2022.

Nuorisoasemapalveluiden esihenkilö välitti linkin kyselyyn 22 Nuorisoaseman työntekijälle, joista kyselyyn vastasi seitsemän. Työntekijät välittivät linkin nuorten ja vanhempien kyselylomakkeeseen 20 asiakkaana olevalle nuorelle ja vanhemmalle. Kyselyyn vastasi kolme nuorta ja yksi vanhempi.

Kehittämistyötä ohjaavana aineistona käytettiin myös toisen opinnäytetyön tekijän työharjoittelunsa aikana tekemää Microsoft Word-koostetta Nuorisoasemien työntekijöiden yhteisistä työpajoista. Työpajat organisoivat Nuorisoasemapalveluiden esihenkilö ja niiden tarkoituksena oli kehittää Nuorisoasemilla tapahtuvaa perheiden kanssa tehtävää työskentelyä. Työpajoihin osallistui esihenkilön lisäksi jokaisen kunnan Nuorisoaseman työntekijät kunta kerrallaan.

Työpajat toteutettiin aikavälillä 8.9-28.9.2022 Hyvinkään, Mäntsälän, Järvenpään, Tuusulan ja Nurmijärven Nuorisoasemien toimipisteissä. Toinen opinnäytetyöntekijä osallistui kaikkiin työpajoihin tehden käsimuistiinpanot jokaisesta työpajasta. Muistiinpanot tiivistettiin Microsoft Word-koosteeksi. Nuorisoasemapalveluiden esihenkilö antoi luvan koosteen käyttämiseen opinnäytetyön aineistona.

6.3 Analyysit

Kyselylomakkeiden avoimet vastaukset ja Nuorisoasemien työpajoista tehty tekstikooste analysoitiin käyttäen temaattista analyysia. Tuomen ja Sarajärven (2018, 142; 144-145) mukaan temaattisen analyysin avulla aineistosta tunnistetaan aluksi perusajatukset, teemat, joiden ympärille kootaan käsitkartan avulla teemaan liittyvä kokonaisuus. Jokaisen teeman pitää erota ulkoisesti ja olla sisällöltään johdonmukainen. Tuomi ja Sarajärvi viittaavat Braunin ja Clarken (2006) ajattelun mukaan temaattisen analyysin sisällön voivan olla joko ilmeistä tai piilevää sisältöä kuvaavan, pinnallista tai syvällistä. Keskeistä kuitenkin analyysissa sen nimen sijaan on systemaattisuus, analyysin ja tekemisen avaaminen lukijalle ymmärrettävästi ja perustellut tulokset.

Analyysitavaksi valikoitui teemoittelu, koska kehittämistyötä ohjanneet kysymykset rajasivat jo valmiiksi sitä, mitä oltiin kiinnostuneita aineistosta löytämään. Analyysia tehtiin sen kautta, mitä tiedontarpeita työntekijät kokivat havainneensa asiakkaina olevilla nuorilla ja vanhemmilla ja mistä nuoret sekä heidän vanhempansa kokivat tarvitsevansa lisää tietoa. Koettiin tämän ymmärtämiseen pyrkivän lähestymistavan tuovan parhaiten vastauksen kehittämistyötä ohjaavaan kysymykseen. (Hirsjärvi ym. 2016, 224). Analyysi synnyttää teemat sen pohjalta, mikä toistuu aineistossa. (Juhila 2023).

Määrällistä analyysia tehtiin sekä työntekijöiden, että nuorten ja vanhempien kyselylomakkeiden skaalautuvista kysymyksistä. Microsoft Forms- ohjelma muodosti viisiportaisella Likert-asteikolla olevista kysymyksistä automaattisesti .pdf-yhteenvedon, jossa määrälliset kysymykset on arvioitu sekä kuvin että prosenttein. Tästä saimme suoraan tarvitsemamme tiedot määrällisen analyysin muodostamiseksi. Analyysimenetelmien triangulaatiosta, eli tutkimuksen tulosten osoittamisesta oikeaksi käyttäen laadullisia sekä määrällisiä analyysimenetelmiä, on alettu puhua laadullisen tutkimuksen kehittyessä ja analyysimenetelmien painotuksen kasvaessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 169.)

6.3.1 Laadullinen analyysi

Työntekijöiden kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä yksitoista kappaletta. Seitsemään avoimeen kysymykseen vastasivat kaikki seitsemän työntekijää (kysymykset koskivat asumisasiota, raha-asioita, terveydenhuoltoa, perheen sisäiseen vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita, mielenterveyspalveluita ja neuropsykiatrisia haasteita).

Kahteen avoimeen kysymykseen vastasi kuusi työntekijää (kysymykset koskivat työelämää ja koulutusta sekä arjenhallintaa). Kahteen kysymykseen vastasi viisi työntekijää (kysymykset koskivat asevelvollisuutta ja siviilipalvelusta sekä kyselyn aihevalintoja). Yhteen avoimeen kysymykseen vastasi neljä työntekijää (kysymys koski harrastuksia ja vapaa-aikaa).

Työntekijöiden kyselyn avointen vastausten analysointi aloitettiin kokoamalla Microsoft Formsin automaattisesti luomasta .pdf-yhteenvedosta avointen kysymysten vastaukset Microsoft Wordiin. Vastaukset siirrettiin niitä varten luotuun 'työntekijöiden avoimet vastaukset.doc'-tiedostoon kysymys kerrallaan.

'Työntekijöiden avoimet vastaukset'-tiedostoa alettiin käydä läpi ensin lukemalla moneen kertaan kaikki avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset. Alustavia valintoja ja teemoja muodostui jo aineistoon tutustuttaessa asetettujen kehitystyötä ohjaavien kysymysten kautta. (Hirsjärvi ym. 2016, 244). Teemoille annettiin omat värit ja ne kirjattiin erilliseen 'työntekijöiden avointen vastausten teemat.doc' Word-tiedostoon. Esimerkkinä kysymyksessä 'Millaisia kysymyksiä asiakkailta tai heidän vanhemmiltaan on noussut asumiseen liittyen? Esimerkiksi asunnon hakeminen, kodinhoito, kodin hankinnat' annettiin alustavalle teemalle 'Asuminen' väri sininen.

Tämän jälkeen 'työntekijöiden avoimet vastaukset.doc'-tiedostosta nostettiin keskeisiä asiakokonaisuuksia sekä useasti esiintyviä piirteitä (Juhila 2023) käyttäen apuna ensimmäisessä vaiheessa muodostuneita teemoja. Aineistosta poimittiin kaikki saman teeman alle liittyvät sanat ja lauseet niiden asiasisällön ja yhdistävän nimittäjän mukaisesti, ne värikoodattiin vastaamaan teemoille annettuja värikoodeja (seuraavalla sivulla taulukko 1). Näin käytiin läpi koko 'työntekijöiden avoimet vastaukset.doc'-tiedosto useaan kertaan, kunnes sen sisällöstä oli saatu poimittua kaikki olennainen informaatio. Käyttämällä Wordin 'leikkaa' ja 'liimaa'-työkaluja, sisältöä siirrettiin aiemmin luotuun 'työntekijöiden avointen vastausten teemat.doc'-tiedostoon käyttämällä niille annettuja värejä helpottamaan siirtämistä oikeaan kohtaan. Aineisto käytiin läpi väri kerrallaan leikaten ja liimaten vastaavan värisen teeman alle.

Vastauksista alkoi myös erottua uusia teemoja kehitystyötä ohjanneen kysymyksen ulkopuolelta. (Juhila 2023.) Työntekijöille, sekä nuorille ja vanhemmille esitetyt kysymykset olivat koskeneet valikoituja itsenäistymiseen liittyviä teemoja, joista on yllä kerrottu. Näiden lisäksi aineistosta nousi nuorten kokema yksinäisyys, mielen hyvinvointi sekä siirtymä aikuisten mielen- ja päihdepalveluihin.

Alustava teema kysymysten perusteella	Alkuperäinen vastaus	Jakaminen teemojen alle	Oppaaseen tuleva teema
Asuminen	Eniten tulee kysymyksiä erilaisista tuista, miten niitä haetaan. Nuoret itse voivat pohdiskella, miten selviän esimerkiksi kodinhoidollisten asioiden kanssa, esim. opinko laittamaan ruokaa, opinko hoitamaan raha-asioita.	Asumisen tuet Kodinhoito Ruuanlaitto	Talous ja raha-asiat Asuminen
Talous ja rahan-käyttö	Ei varsinaisia kysymyksiä ole noussut, mutta jonkun alaikäisen nuoren kanssa olemme keskustelleet siitä, miten yleensä pankkiasioiden hoito menee alaikäisten kohdalla. Milloin voi saada pankkikortin, milloin pankkitunnukset.	Pankkiasiointi Verkkopankki	Talous- ja raha-asiat
Talous ja rahan-käyttö	Nuorilta on noussut enimmäkseen pohdintoja liittyen siihen, kuinka maksaa laskuja ja missä voisi työskennellä tulevaisuudessa. Puhuttu tässä kohtaa yleisesti haettavista tuista.	Laskujen maksaminen Työelämä Tukien hakeminen	Talous- ja raha-asiat Työelämä ja koulutus
Työelämä ja koulutus	Nuoren oman elämän suunnan löytämisessä auttaminen, mikä olisi sopiva opiskeluala, miten tukea nuoren itsetuntoa ja uskoa omiin mahdollisuuksiin tulevaisuudessa.	Koulutus Itsetunto Pärjääminen	Työelämä ja koulutus Terveys ja mielen hyvinvointi

Taulukko 1: Esimerkki teemojen muodostamisesta

Työntekijöiden työpajoista tehtyä 'Nuorisoasemien työpajat syksy 2022.doc'-koostetta analysoitiin avointen kysymysten kautta saatujen teemojen kautta. Niiden avulla poimittiin koosteesta samalla värikoodaamisen sekä leikkaa-liimaa-menetelmän avulla työntekijöiden näkökulmia teemoihin liittyviin asioihin. Koska työpajojen sisältö ei ollut suoranaisesti kehittää itsenäistymässä olevan nuoren ja hänen läheistensä tukemista, oli tiedossa, ettei koosteesta välttämättä löydy kaikkiin muodostuneisiin teemoihin liittyvää tietoa. Koostetta tarkasteltiin myös siitä näkökulmasta, löytyisikö siitä vielä uusia teemoja, joita voisimme hyödyntää kehittämistyössä. Koosteesta nousi psykoedukaatio vanhemmille nuoruuden kehityksestä ja siihen liittyvistä asioista, nuoren ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen parantaminen, asiakkaan siirto aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluihin ja vanhempien tarvitsema tuki nuoren itsenäistyessä.

6.3.2 Määrällinen analyysi

Määrällinen analyysi molempiin, sekä työntekijöiden, että nuorten ja vanhempien kyselylomakkeisiin tehtiin Microsoft Forms-ohjelman luomista valmiista .pdf-muotoisista yhteenvetoista. Ohjelma muodosti valmiiksi kuviot jokaisesta kysymyksestä ja niistä selvisi myös numeraalinen prosenttimääräinen tieto vastauksista.

Työntekijöiden kyselylomakkeessa oli yksi skaalautuva kysymys viisiportaisella Likert-asteikolla. Nuorten ja vanhempien kyselylomakkeessa oli yhdeksän skaalautuvaa kysymystä viisiportaisella Likert-asteikolla.

6.4 Tulokset

Aineiston analysoinnin kautta haettiin vastausta kehittämistyötä ohjanneisiin kysymyksiin, 'Mitä itsenäistymiseen liittyviä tiedon tarpeita työntekijät ovat havainneet nuorilla ja vanhemmilla' ja 'mistä nuoret ja vanhemmat kaipaavat lisää tietoa'.

Työntekijöiden kyselyn avoimissa vastauksissa korostuivat erilaiset konkreettiset esimerkit kysymyksistä, joita heille oli asiakastapaamisilla esitetty nuorten ja vanhempien toimesta. Näiden lisäksi korostuivat asumiseen, talouteen ja rahankäyttöön, terveydenhuoltoon, perheen sisäiseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin, mielenterveyspalveluihin ja neuropsykiatriin haasteisiin liittyvät teemat.

Asumiseen liittyvästä teemasta nousi selkeästi esiin asumiseen liittyvät tuet. Lisäksi vuokraopimuksen tekeminen.

Eniten tulee kysymyksiä erilaisista tuista, miten niitä haetaan. Nuoret itse voivat pohdiskella miten selviän esimerkiksi kodinhoidollisten asioiden kanssa esim. opinko laittamaan ruokaa, opinko hoitamaan raha-asioita

Talouteen ja rahankäyttöön liittyen korostui erilaisten tukien hakeminen, mistä tukia haetaan ja miten tukia haetaan. Lisäksi nousivat pankkiasiointiin liittyvät asiat, kuten pankkikortin sekä verkkopankkitunnusten saaminen nuorelle ja laskujen maksaminen.

Ei varsinaisia kysymyksiä ole noussut, mutta jonkun alaikäisen nuoren kanssa olemme keskustelleet siitä, miten yleensä pankkiasioden hoito menee alaikäisen kohdalta. Milloin voi saada pankkikortin, milloin pankkitunnukset.

Terveystieteiden liittyen korostui perustason terveydenhuollon palveluiden saaminen, ajanvaraukset terveydenhuoltoon ja laboratorioon, terveydenhuollon palveluiden saanti Nuorisoseuran asiakkuuden päättymisen jälkeen.

Mistä ja miten saa palveluita perusterveydenhuollosta, jos kontakti nuorisoseuran (Nuorisoseuralla) päättyy

Vastauksista ilmeni myös se, ettei nuorilla välttämättä ole tietoa siitä, että terveydenhuollon ajan käyttämättä jättämisestä saattaa seurata maksuja. Koettiin, että vanhemmat usein auttavat nuoria näiden asioiden hoitamisessa täysi-ikäiseksi tulemisen jälkeenkin. Vastauksista korostuu yleisesti huoli yhteyden saamisesta perustason palveluihin, takaisinsoiton ruuhkautumisesta sekä jonojen pituudesta.

Perheen sisäiseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyen nousi apu kasvatusasioissa, nuoren yksinäisyys, nuoren identiteetti ja rajojen asettaminen nuorelle.

Osa on huolissaan nuorensa tilanteesta, kun ei nuorella ole kavereita. Olemme yhdessä pohtineet miten vanhempi voisi auttaa kaverisuhteiden syntymistä. Osa vanhemmista kysyy apua/kasvatusneuvoja, osa ei ota niitä vastaan.

Työntekijät kertovat vanhempien pyytävän apua ja neuvoja kasvatukseen, mutta myös osan vanhemmista kieltäytyvän ottamasta apua vastaan. On mietitty miten ottaa puheeksi nuoren identiteettiin liittyvät asiat. Nuorten pohdinnat ovat enimmäkseen liittyneet kaverisuhteisiin. Vanhemmat ovat pohtineet yhdessä työntekijän kanssa, miten saada puheyhteys nuoreen, miten saada nuorta sosiaalistumaan ja miten voisi auttaa nuoren kaverisuhteiden syntymistä. Perheen sisäisen vuorovaikutuksen tärkeys nousi selkeästi esille yhden työntekijän vastauksessa.

Perhetapaamisilla keskustellaan usein perheen sisäisestä vuorovaikutuksesta, jonka positiivisilla muutoksilla on ollut suurikin vaikutus nuoren mielialaan.

Vanhemmilla on ollut huolta nuoren tilanteesta, kun nuorella ei ole kavereita, arjen jatkuvista ristiriitatilanteista ja nuoren käytöksestä kotona. On myös pohdittu nuoren kaveriporukoita ja sitä, kuinka tätä voisi rajata ja toisaalta rajataanko liikaa.

Mielenterveyspalveluihin ja neuropsykiatriisiin haasteisiin liittyen korostui mielenterveyspalveluiden saaminen etenkin Nuorisoseman palveluiden päätyttyä, nuorten neuropsykiatriset haasteet sekä niihin tuen ja avun saaminen.

Neuropsykiatriset haasteet jäävät varjoon, apua/tukea on hankalaa saada. Perustason palveluita tällä hetkellä vaikea saada. Jonot pitkiä.

Mielenterveyttä heikentävät asiat kuten ahdistus, masennus ja yksinäisyys nousivat myös vastauksissa esille.

Oppaassa voisi olla tietoa myös masennuksesta, yksinäisyyden tunteesta ja masennuksen hoitokeinoista. Nuoren asuessa yksin yksinäisyydestä keskustellaan, vaikka nuorella olisikin tukena vanhemmat ja kaverit.

Työelämän, koulutuksen, arjenhallinnan, asevelvollisuuden ja siviilipalveluksen teemoihin saatiin vähemmän vastaajia, mutta niistä nousi kuitenkin opinnäytetyön tekijöiden mielestä nuorten tukemisen kannalta tärkeitä asioita. Työelämään ja koulutukseen liittyen nousi tukien hakeminen, jatko-opinnot, erilaiset opiskelumuodot ja -tavat, nuoren opiskeluvaikeudet, kesätöiden ja töiden hakeminen.

Sekavaa on tuo, mistä ja miten tukia haetaan, mitä voi saada ja kuinka paljon. Mikä vaikuttaa tukien määrään.

Vastauksista nousee vanhempien osalta se, että osa vanhemmista pohtii miten tukea nuorta, osa kyseenalaistaa nuoren omia valintoja koulutuksen suhteen.

Vanhemmat eivät haluaisi nuorten vaihtavan suunnitelmaa, kokevat joskus sitoutumattomuudeksi ja välttelyksi, yritykseksi päästä helpommalla.

Työntekijät vastasivat keskustelevalsa nuorten kanssa paljon jatko-opinnoista, yhdessä on pohdittu mikä voisi olla nuorelle sopiva opiskeluala. Nuoret miettivät missä voisivat työskennellä tulevaisuudessa, mistä kesätöitä voisi hakea ja millaisista paikoista. Nuoret tuntevat huolta siitä, etteivät pääse jatko-opiskelemaan tai töihin tulevaisuudessa. Vanhemmat tuntevat huolta nuoren pärjäämisestä ja pääsemisestä jatko-opintoihin. Vanhempi myös kantaa huolta nuoren kyvystä käydä koulua nuoren kärsiessä mielialaongelmista.

Arjenhallinnasta nousivat nuoren uni-ruokarytmi, säännöllinen syöminen, nuoren aikatauluttamisen ja suunnittelun taidot sekä nuoren omatoimisuus ja pärjääminen arjessa. Tässä osiossa nousi hyvin vahvasti esille nuoren päihteidenkäyttö.

Nepsy-nuoren pärjääminen on huolettanut vanhempaa. Nuorelle on haettu nepsy-valmennusta nuorisoaseman kautta, jotta saisi harjoitella taitoja. Herääminen ja vastuunottaminen omista asioista on myös noussut esiin.

Vanhempia on huolettanut nuoren pärjääminen, vastuunottaminen omista asioista, kyky asioiden hoitamiseen itsenäisesti, kyky raha-asioista huolehtimiseen sekä päihteiden käyttö.

Niitä vanhempia, joiden nuorilla on ollut päihteiden käyttöä, mietityttää, lähteekö mopo ihan käsistä, kun nuori itsenäistyy. Miten käy raha-asioiden, missä kunnossa kämppä on, mihin rahat menevät.

Asevelvollisuuteen ja siviilipalvelukseen liittyen nousi lausuntojen saaminen armeijan lykkäämistä, siviilipalvelukseen hakeutumista ja armeijasta vapautuksen saamista varten.

Päihteet/mielenterveysongelmat ja mahdollinen lykkäys niiden vuoksi on puhuttanut eniten, eli millaisissa tilanteissa lykkäystä voi tulla ja miten siitä voi puhua muille ja miten se voisi estää tai nopeuttaa armeijaan pääsyä.

Nuorten kanssa on keskusteltu siitä, onko armeija nuorelle realistinen vaihtoehto sekä päihteiden että mielenterveysongelmien vaikutuksesta armeijan lykkääntymiseen tai sinne pääsemiseen. On myös pohdittu sitä, miten näistä asioista voi puhua muille. Eräässä vastauksessa työntekijän kokemus on ollut, ettei nuori ymmärrä välttämättä omaa tilannettaan.

Nuorilla epärealistisia kuvitelmia sijoittumisestaan ja pärjäämisestään. Vaikka nyt on lykätty, voi kuvitella hetken päästä pääsevänsä erikoisjoukkoihin.

Harrastuksiin ja vapaa-aikaan liittyen saatiin vähiten vastauksia. Tässä kysymyksessä nousi alueen harrastusmahdollisuuden, rahallisen tuen saaminen harrastuksiin sekä lajiseurojen löytäminen johonkin tiettyyn lajiin.

Koosteesta nousi työntekijöiden huoli nuorista, jotka ovat siirtymässä aikuisten palveluiden piiriin.

Nuorelle siirtyminen on aina jännittävä tilanne. Irrottautuminen Nuorisoaseman työntekijästä on ollut hankalaa, koska nuori on kokenut, että on ollut helppo puhua. Nuorella on syntynyt luottamus hoitosuhteeseen. Kun asiakas tulee täysi-ikäiseksi, asiakkuus pitää poikkaista. Uuden hoitosuhteen luominen järkyttää asiakasta.

Psykoedukaatio koettiin tärkeäksi sekä toivon antamisen elementtinä, että vuorovaikutuksen mallintamisessa nuorelle.

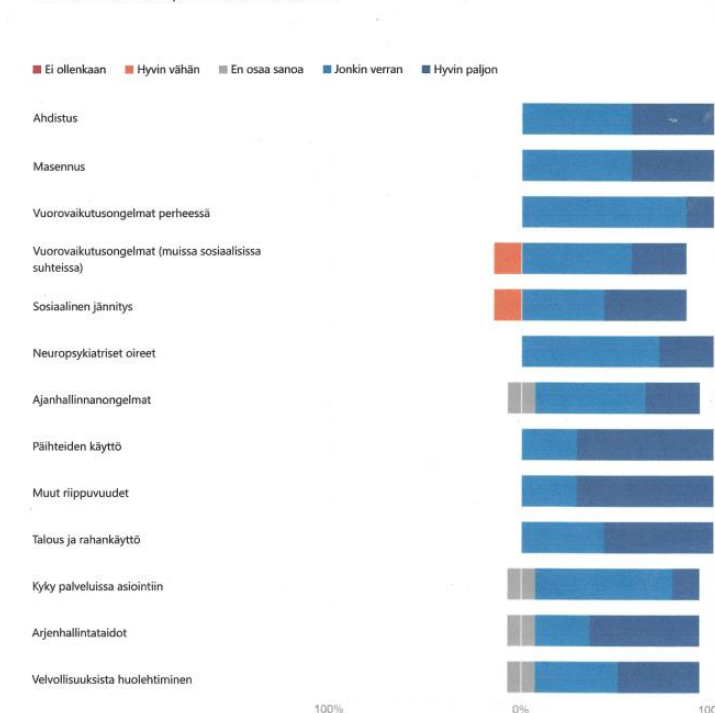
Psykoedukaatio on teoriaa, referoidaan tutkimuksiin. Se on asian, esimerkiksi masennuksen, yleiseksi tekemistä. Sillä voidaan antaa positiivista visiota tulevaisuuteen, kertoa, että toipuminen on mahdollista. Psykoedukaatiota on myös vuorovaikutuksen mallintaminen nuorelle, läsnäoloa, joka on erilaista, kuin nuorella saattaa olla kotona.

Nuoren ja vanhemman välinen vuorovaikutus nähtiin tärkeässä roolissa nuoren mielen hyvinvoinnin kannalta. Vanhempien ei koettu aina ymmärtävän nuoren normaaliin kasvuun ja kehitykseen kuuluvaa käytöstä ja tämän vaikutukset vuorovaikutuksessa voivat olla negatiivisia. Vanhempi voi myös itse tarvita tukea nuoren itsenäistymisen aiheuttamiin tunteisiin.

Nuoruus/murrosikä on vaihe, joka menee ohitse. Voisiko vanhempi siksi aikaa muuttaa suhtautumista, ettei aika pääse väliin tekemään tuhoja. Vanhemmalla voi olla vaikeutta ymmärtää myrskyävää teiniä, vaikka nuoren käytös olisi normaalia, kasvuun ja kehitykseen kuuluvaa käytöstä.

Työntekijöiden kyselylomakkeessa oli yksi skaalautuva kysymys viisiportaisella Likert-asteikolla (alla kuva 1).

13. Miten koet seuraavien, alla listattujen asioiden vaikeuttavan nuorten itsenäistymistä. Valitse mielestäsi sopivin vastausvaihtoehto.



Kuva 1: Työntekijöiden kokemus nuorten itsenäistymistä vaikeuttavista asioista

Tämä kysymys koski nuoren itsenäistymistä vaikeuttavien asioiden arviointia. Vaihtoehtoina vastaukselle oli 'ei ollenkaan', 'hyvin vähän', 'en osaa sanoa', 'jonkin verran' ja 'hyvin paljon'. Jokaisen listatun asian kohdalla vastattiin. Kolmessa kohdassa yksi työntekijöistä vastasi 'en osaa sanoa', nämä vastaukset koskivat ajanhallinnan ongelmia, kykyä palvelussa asiointiin ja velvollisuuksista huolehtimista.

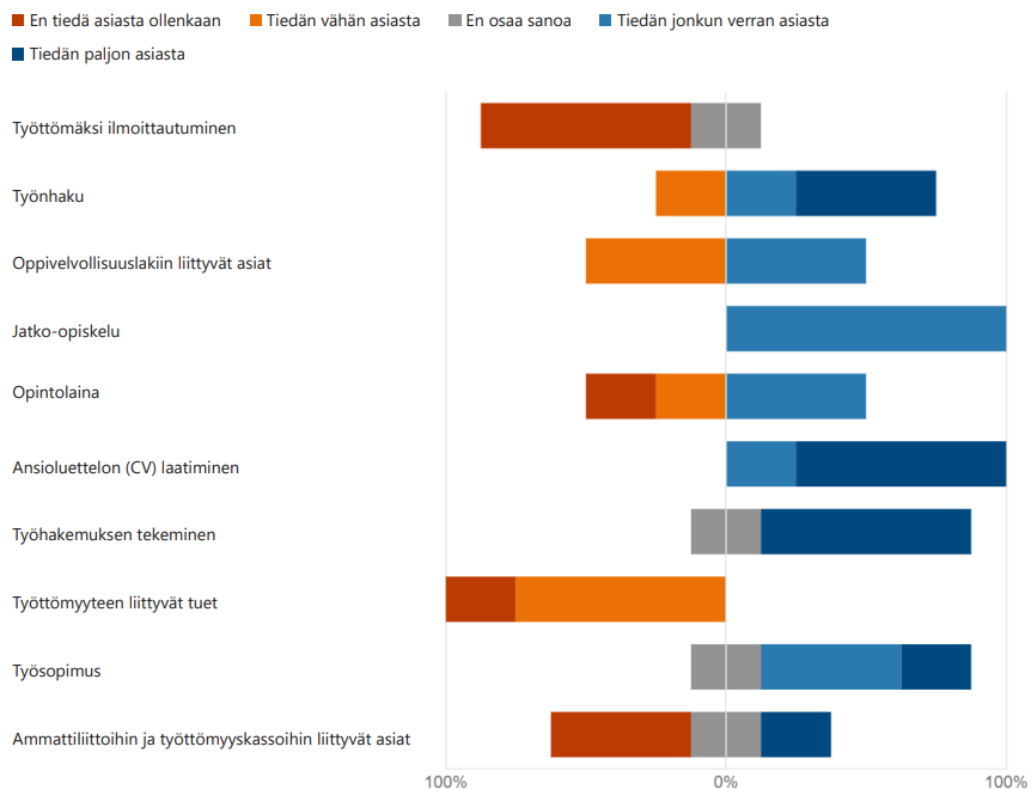
Tuloksia tarkastellessa työntekijöiden arviossa itsenäistymistä eniten vaikeuttavina asioina nousivat esille päihteiden käytön ja muiden riippuvuuksien (molempiin 71 prosenttia työntekijöistä vastasi 'hyvin paljon') vaikutukset nuorten itsenäistymistä vaikeuttavina asioina. Muina 'hyvin paljon' vaikuttavina asioina nousi arjenhallintataitojen sekä talouden ja rahankäytön haasteet (molempiin kysymyksiin 57 prosenttia vastasi 'hyvin paljon'). Myös perheen sisäisten vuorovaikutusongelmien (86 prosenttia vastasi 'jonkin verran'), neuropsykiatristen oireiden (71 prosenttia vastasi 'jonkin verran') sekä kyvyn palveluissa asiointiin (71 prosenttia vastasi 'jonkin verran') vaikeuttava vaikutus nousee esille.

Ahdistuksen ja masennuksen koki vaikuttavan 'jonkin verran' 57 prosenttia työntekijöistä, 43 prosenttia oli sitä mieltä, että ne vaikuttavat 'hyvin paljon'. Vuorovaikutusongelmien (muissa sosiaalisissa suhteissa) ja ajanhallinnan ongelmien koki 57 prosenttia työntekijöistä vaikuttavan 'jonkin verran'.

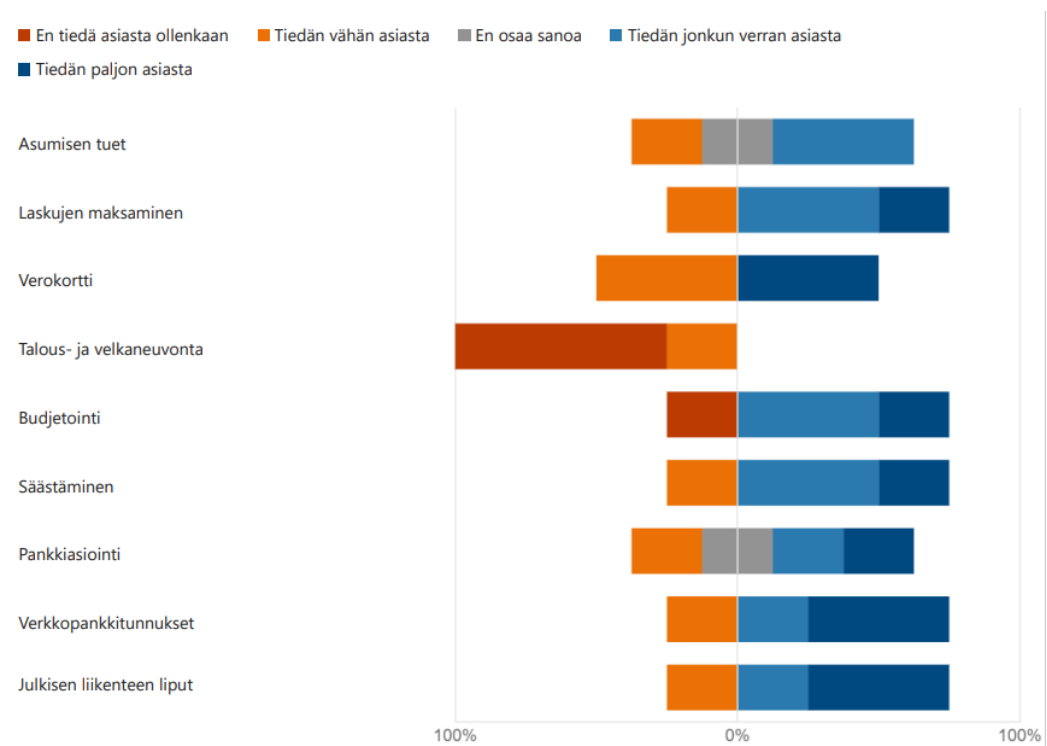
Nuorten ja vanhempien kyselylomaketta ohjaavana kysymyksenä oli 'mistä nuoret ja vanhemmat kaipaavat lisää tietoa'. Vastausvaihtoehtoina oli 'en tiedä asiasta ollenkaan', 'tiedän vähän asiasta', 'en osaa sanoa', 'tiedän jonkin verran asiasta' ja 'tiedän paljon asiasta'. Vastaa- jia kyselyyn saatiin vain neljä kappaletta, yksi vanhempi ja kolme nuorta. Kyselystä saatiin kuitenkin arvokasta tietoa, koska kaksi osa-aluetta korostui selvästi muihin verrattuna, muiden ollessa melko tasaisesti jonkin verran hallussa. Nämä osa-alueet olivat 'työelämä ja koulutus' sekä 'talous ja rahankäyttö'.

Työelämän ja koulutuksen kohdalla (kuva 2 seuraavalla sivulla) kolme neljästä vastaajasta ilmoitti, ettei tiedä ollenkaan työttömäksi ilmoittautumisesta. Työttömyyteen liittyvien tukien kohdalla yksi vastaus oli 'en tiedä asiasta ollenkaan' ja kolme vastasi 'tiedän vähän asiasta'. Ammattiliittoihin ja työttömyyskassoihin liittyviin asioihin vastasi kaksi neljästä vastaajasta 'en tiedä asiasta ollenkaan'. Hyvin tai jonkin verran hyvin vastaajilla oli tietoa ansioluettelon laatimisesta, työhakemuksen tekemisestä, jatko-opiskelusta ja työsopimusasioista.

Taloutta ja rahankäyttöä (kuva 3 seuraavalla sivulla) käsittelevissä vastauksissa korostui selkeästi talous- ja velkaneuvonta, jossa kolme vastaajaa neljästä vastasi 'en tiedä asiasta ollenkaan' ja yksi vastasi 'tiedän vähän asiasta'. Lähes jokaiseen kysymykseen vähintään yksi vastaaja oli vastannut 'tiedän vähän asiasta'. Kyselylomakkeen avoimiin kysymyksiin ei saatu yhtään vastausta, joten niistä ei voitu muodostaa analyysia.



Kuva 2: Nuorten ja vanhempien kyselylomake, 'Työelämä ja koulutus'



Kuva 3: Nuorten ja vanhempien kyselylomake, 'Talous ja rahankäyttö'

Kyselylomakkeen avulla haettiin myös työntekijöiden kokemusta avuksi oppaan sisällön suunnittelussa (kuva 4). Työntekijöiltä kysyttiin, kokevatko he nuoren arjen taitoja kartoittavan testin hyödylliseksi. Seitsemän työntekijää vastasi kysymykseen.

12. Olemme ajatelleet lisätä oppaaseen testin liittyen nuoren arjen taitoihin, jolla nuori ja/tai vanhempi voisivat kartoittaa nuoren taitoja arkeen liittyen. Olisiko tällainen testi mielestäsi hyödyllinen?

[Lisätietoja](#)



Kuva 4: Työntekijöiden kokemus arjen taitotestin lisäämisestä oppaaseen

Työntekijöistä yli puolet oli sitä mieltä, että testi olisi hyödyllinen. Saimme myös arvokasta näkökulmaa oppaamme suunnittelutyöhön, sillä yksi työntekijä koki testin unohtavan nuorten erilaiset lähtökohdat ja tuovan vaativuutta oppaaseen.

6.5 Johtopäätökset

Kyselylomakkeiden ja koosteen analyysien kautta saatiin kattavasti tietoa siitä, mitä itsenäistymiseen liittyviä tiedon tarpeita työntekijät ovat havainneet nuorilla ja vanhemmilla ja mitä tietoa nuoret ja vanhemmat kokivat tarvitsevansa. Analyysi vahvisti, että oppaassa olisi hyvä olla itsenäistymiseen ja omillaan asumiseen liittyvän perusinformaation lisäksi myös tietoa nuoren kehityksestä, mielen hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä ja mielenterveyden haasteista.

Aiemmissa tutkimuksissa (Aalto-Setälä ym. 2021, 4; Sotkanet 2022a, b, c, d) ilmi tulleet nuorten kasvaneen ahdistuksen, yksinäisyyden tunteen ja masennusoireilun määrä, sekä nuoren huono keskusteluyhteys vanhempaan näkyivät myös työntekijöiden vastauksissa. Kuntoutustukihakemuksista tehdyt kysymykset olivat kyselyn vastauksissa yleisiä, ja tämä oli samassa linjassa Työ- ja elinkeinoministeriön työpoliittisen aikakauskirjan artikkelin (Mattila-Holappa 2021, 51) kanssa, jossa kiinnitettiin huomioita nuorten aikuisten mielenterveysyistä kasvaneeseen määrääikäisen työkyvyttömyyseläkkeen, eli kuntoutustuen määrään.

Ehkäisevän tuen ja palveluiden saavutettavuuden, sekä oikea-aikaisuuden tärkeys nuorten ja perheiden kanssa tehtävässä työssä korostuu kautta opinnäytetyön teoreettisen aineiston. Yhteiskunnallisesti merkittävässä roolissa tässä ovat perustason sosiaali- ja terveystyöpalvelut. Kuitenkin voidaan tulkita työntekijöiden kyselyn perusteella, että ainakaan Keusoten alueella tämä avunsaanti ei toteudu, koetaan että apua ei saa mistään, jonot ovat pitkiä ja pahimmassa tapauksessa terveydenhuoltoon ei saada yhteyttä ollenkaan.

Etenkin neuropsykiatrisista oireista kärsivien nuorten vanhempien huoli tuli vahvasti esille. Koettiin, että neuropsykiatrista oireista kärsivien nuorten oireet ohitettiin, eikä vanhemmille tai nuorille ollut tarpeellista tukea tarjolla nuoren hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Aineisto kertoi, että nuoret itse, sekä vanhemmat kantavat huolta nuoren omillaan pärjäämisestä, sekä nuoren arjenhallinnan ja kodinhoidon taidoista sekä raha-asioiden hoidosta. Tulosten kautta välittyi myös se, että siinä missä nuoret, myös vanhemmat tarvitsevat tukea nuoren itsenäistytessä. Nuoren itsenäistyminen saattaa nostaa vanhemmassa vahvoja tunteita, pelkoa yksin jäämisestä nuoren muuttaessa omilleen ja tarvetta keskusteluavun saamiselle tässä siirtymävaiheessa. Vanhemmat ja nuoret tarvitsevat tukea myös perheen sisäisen vuorovaikutuksen parantamiseen, koska sillä voi olla nuoren mielenterveysoireilun kannalta hyvinkin positiivisia vaikutuksia.

Nuorten kyselylomakkeeseen vastanneet kokivat seitsemässä yhdeksästä osa-alueesta aiheiden olevan hyvin tai melko hyvin hallussa. Kaksi korostunutta osa-aluetta (työelämä ja koulutus sekä talous ja raha-asiat) näkyivät vahvasti myös työntekijöiden kyselylomakkeen vastauksissa. Tämä vahvasti opinnäytetyön tekijöiden aiemmin työkentältä saatua kokemusta siitä, että esimerkiksi TE-palveluissa asioidessaan nuorilla ei ole tietoa siitä, mitä kaikkea työttömäksi ilmoittautumiseen kuuluu ja tämä saattaa pahimmillaan johtaa rahallisten tukien määrääkaiseen menettämiseen tai muihin sanktioihin. Kyselyyn vastanneiden nuorten määrä oli pieni ja siksi on vaikea arvioida kyselyyn vastanneiden nuorten toimintakykyä tai sen suhdetta saatuihin vastauksiin. Tulokset olisivat voineet olla erilaiset, jos kyselyyn olisi saatu vastauksia useammalta nuorelta ja vanhemmalta.

7 Opas

Opasta tehdessä on tärkeää muistaa, että oppaan tulisi olla selkeä ja otsikoitu hyvin, jotta lukijan on helppo hahmottaa oppaan sisältöä. Opasta tehdessä on hyvä tiedostaa, kenelle opasta ollaan tekemässä. Oppaan sisällössä käytetyn kielen pitää olla ymmärrettävää kohderyhmälle ja siinä olevan tiedon tulisi olla ytimekkäästi kirjoitettu. Oppaan sisältöön tulee panostaa. Oppaassa tulee olla asiasisältöä koska oppaan lukija tulee tukeutumaan oppaassa olevaan tietoon. (Kotimaisten kielten keskus 2022.) Oppaasta tehtiin mahdollisimman selkokielenen, jotta kohderyhmän on helppo lukea ja ymmärtää lukemaansa.

Oppaassa käytettävään kieleen on hyvä kiinnittää huomiota. Jos oppaassa käytetään kovin virallista kieltä, voi opas jäädä tosi kaukaiseksi kohderyhmälleen. Oppaassa voi käyttää käsky- muotoa mutta on myös ajateltava sitä, milloin oppaassa voidaan käyttää kehoitusta tai pyyntöä. Oppaan tulisi käydä vuoropuhelua sen tekijän ja lukijan välillä. Kun ohjeet ovat selkeät on lukijan helppo tietää mitä tehdä. (Raevaara 2016, 19-21.)

Tehty opas on informatiivinen ja sen keskeisenä tehtävänä on tukea nuoren kanssa tehtävää itsenäistymistyötä Nuorisoasemalla ja kotona. Oppaan sisältö on tietoa tuottavaa ja sen vuoksi käskymuotoa on käytetty oppaassa vain niissä osioissa, joihin on kirjoitettu aiheeseen liittyviä ohjeita. Näin ohjeet ovat selkeät ja nuori sekä hänen läheisensä tietävät mitä heidän tulisi tehdä. Oppaan kieli on yritetty tehdä mahdollisimman lähestyttäväksi nuorelle.

7.1 Oppaan ideointi ja suunnittelu

Kehittämistyön kohteeksi varmistui oppaan tekeminen opinnäytetyön tekijöiden alkuperäisen ajatuksen saatua Nuorisoasemapalveluiden esihenkilön hyväksynnän elokuussa 2022. Hänen kanssaan käytiin keskustelua tulevan oppaan mahdollisesta sisällöstä ja opinnäytetyön tekijöille annettiin vapaat kädet oppaan koostamiseen pääosin itsenäisesti. Työntekijöiden suuren asiakasmäärän ja täysien kalentereiden vuoksi esihenkilön mielipide oli, ettei heillä olisi antaa paljon aikaa oppaan suunnittelutyölle. Nuorisoasemapalveluiden esimies esitti toiveen, että opas sisältäisi erilaisia aikuistuvan nuoren arkitaitoja ja tietämystä lisääviä asioita, koska koki näiden näkyvän Nuorisoaseman työntekijöiden arkisessa työskentelyssä asiakkaiden kanssa. Tässä vaiheessa sovittiin, että opinnäytetyön tekijät keräisivät esihenkilöltä ja työntekijöiltä välipalautetta, sekä palautetta ensimmäisestä oppaan valmiista versiosta.

Oppaan suunnittelu alkoi päätöksestä käyttää oppaan tekemiseen selainpohjaista graafisen suunnittelun verkkotyökalua, Canvaa. Opinnäytetyön tekijöistä kummallakaan ei ole koulutusta graafiseen sisällöntuotantoon. Perusteluina Canvan käyttämiselle sen oli sen ilmaisuus, helppokäyttöisyys sekä laaja valikoima valmiita pohjia, joita voi muokata itse mieleisekseen. Lisäksi Canvasta löytyy runsas määrä erilaisia kuvia, fontteja, grafiikoita ja animaatioita, joita voidaan hyödyntää. Näin saatiin tarvittavat työkalut laadukkaan sisällön luomiseen. (Digipor-
taat 2023.)

Oppaan visuaalisen ilmeen suunnitteluun alettiin kiinnittää myös huomioita aikaisessa vaiheessa prosessia, tekemällä hyvissä ajoin kolme erilaista versiota mahdollisesti käyttöön tulevasta pohjasta. Näin haluttiin antaa työntekijöille vaikutusmahdollisuus sisällön lisäksi myös visuaalisen ilmeen valintaan.

7.2 Oppaan kehittäminen

Kyselylomakkeiden vastausten läpilukemisen perusteella muodostuneista alustavista teemoista saatiin oppaan sisällysluetteloon esimerkki mahdollisista alustavista otsikoista. Näitä ovat 'nuoresta aikuiseksi', 'ahdistus', 'negatiivisen kehän katkaisu' (psykoedukaatiota ahdistukseen ja masennukseen), 'masennus', 'terveys ja mielen hyvinvointi', 'päätteet ja riippuvuudet', 'asevelvollisuus ja siviilipalvelus', 'asuminen', 'talous ja rahankäyttö', 'koulutus ja työelämä', 'arjen taidot- check list', sekä 'täysi-ikäisyys ja vastuu'.

Oppaan kooksi valikoitui A4-koko, sillä tämä oli tärkeää oppaan helpon tulostettavuuden kannalta. Kun alustavat teemat sisällölle olivat selvillä, luotiin kolme erilaista ulkoasua ja fonttia sisältävät versiot sisällysluettelosivusta.

Välipalautteen kerääminen oppaan visuaalisesta ulkonäöstä ja suunnitellusta sisällöstä toteutettiin luomalla Google Forms -kysely työntekijöille. Google Formsin käytön perusteena oli se, että siinä lomakkeeseen sai liitettyä kuvat luoduista esimerkkisivuista. Kyselyn linkki lähetettiin sähköpostitse Nuorisoasemien esihenkilölle ohjeena linkin välittäminen myös työntekijöille.

Palautekyselyssä Nuorisoasemien esihenkilöllä ja työntekijöillä oli mahdollisuus valita kolmesta värillisestä esimerkkivaihtoehdosta ja neljännestä mustavalkoharmaasta helposti tulostettavissa olevasta versiosta. Kyselyssä avattiin myös sisällysluettelon avulla oppaaseen suunniteltua sisältöä. Palautekysely oli auki aikavälillä 4.1.-13.1.2023.



Kuva 5: Vihreä ja vaalea esimerkkisivu

Ulkoasuista sopivin oli työntekijöiden mielestä vaalea. Toiseksi tuli vihreä vaihtoehto. (yllä kuva 5). Palautetta annettiin yleisesti siitä, että kaikki vaihtoehdot ulkoasuille olivat kivanköisiä, selkeitä ja pirteitä. Oppaan koettiin voivan olla ulkonäöltään neutraali, mutta tylsä se ei saisi olla ja oppaan tulostettavuus koettiin hyvänä asiana.

Oppaan sisällysluettelosta annettiin hyvää palautetta ja kerrottiin sen vaikuttavan kattavalta. Työntekijöiden palautteessa oli sellainen näkökulma oppaan suunniteltuun rakenteeseen liittyen, että valtaosalla asiakkaana olevista itsenäistymässä olevista nuorista on kuitenkin asiat hyvin. Suunniteltu sisällön rakenteen ja asiajärjestyksen mietittiin painottavan liikaa mielen-terveyden haasteita. Tämän vuoksi päädyttiin muuttamaan oppaan rakennetta.

Muodostui kehitysidea kaksiosaisesti oppaasta, jossa olisi konkreettisemmat asumiseen ja itsenäistymiseen liittyvät asiat ensimmäisessä osassa ja toisessa terveyteen ja mielen hyvinvointiin liittyvät asiat.

Oppaasta haluttiin mahdollisimman houkutteleva, helppolukuinen ja esteettinen. Oppaassa kauttaaltaan käytetyksi fontiksi valikoitui Canvasta 'Port Lligat Slab'. Perusteluina fontin valinnalle oli sen selkeys, luettavuus ja nuorekas ulkoasu. Oppaan kuvituksesta vastasi pääosin toisen opinnäytetyön tekijän nuori perheenjäsen, joka teki oppaaseen kansikuvan (alla kuva 6) sekä kuvitti sivuja. Joitain pieniä grafiikoita oppaaseen lisättiin Canvan valmiista valikoimasta visuaalisen ulkoasun elävöittämiseksi.



Kuva 6: Oppaan kansikuva

Oppaan sisältöä kehitettäessä pääfokuksena oli analyysin kautta saadut teemat. Oppaassa haluttiin vastata myös konkreettisiin kysymyksiin, mitä nuoret ja vanhemmat olivat työntekijöille esittäneet. Aineistosta haluttiin lisäksi nostaa myös nuorten ja vanhempien kokemusmaailmaa työntekijöiden silmin esille.

Perusteluna oli näiden näkökulmien tuottavan tietoa myös muista nuoren itsenäistymisen tukemiseen liittyvistä aiheista, joita olisi hyvä laittaa oppaaseen. Oppaan sisällöstä rajattiin pois harrastuksen ja vapaa-ajan teema, koska ajateltiin työntekijöiden voivan vastata asiakastapaamisilla kuntakohtaisesti paremmin näihin kysymyksiin. Toinen opinnäytetyön tekijöille vaikea rajaus oli neuropsykiatrisista oireista kärsivien nuorten ja heidän vanhempiensa osuus. Perusteluina tähän rajaukseen on se, että tähän aiheeseen liittyy niin valtavasti tärkeää tietoa, että nämä asiat ansaitisivat ihan oman oppaan.

Opasta muokattiin jakamalla otsikoita työntekijöiden palautteen kautta saadun kehitysidean mukaisesti. Sisällön jakamisen kahteen eri osaan opinnäytetyön tekijät kokivat palvelevan sitä lukevaa nuorta tai aikuista. Näin oppaasta on helpompi valita se sisältö, joka on lukijalle ajankohtaista ja tärkeää. Toimintakykyisempää nuorta koettiin tukevan enemmän konkreettista informaatiota antavan osion ja nuoren kärsiessä mielenterveyden haasteista, yksinäisyyden tunteesta tai terveyshuolista voisi osio kaksi olla hänelle, hänen läheisilleen tai työntekijälle ajankohtaisempi.

Oppaan alkusanoissa kirjoitettiin auki se, että oppaaseen koottu tieto on tämänhetkistä tietoa. Tieto voi ajan saatteessa muuttua ja verkkosivut voivat päivittyä, jonka vuoksi tieto ei enää löydy välttämättä samasta paikasta.

7.2.1 Oppaan osa 1

Aineiston analyysien ja välilyseystä saadun työntekijäpalautteen perusteella alettiin muodostaa oppaaseen osaa yksi. Otsikoiksi muodostuivat 'nuoresta aikuiseksi', 'asuminen', 'talous ja rahankäyttö', 'koulutus ja työelämä', 'asevelvollisuus ja siviilipalvelus' sekä 'arjen taidot-check list'.

Nuoresta aikuiseksi-teemaan tuli sisällöksi:

- Nuoruus on kehityskriisi
- Murrosikä
- Itsetuntemus
- Seksuaalisuus
- Sateenkaarisanasto
- Nuoruus vähemmistössä ei ole helppoa
- Nuoren seksuaalinen kehitys
- Itsenäistyminen
- Itsenäistyminen ei ole helppoa
- Keusoten nuorten Chat, apua huoliin ja aihekohtaiset videot

- Muita hyödyllisiä linkkejä, kuten nuortenlinkki.fi, itsenaistyvanuori.fi, MLL:n vanhempainnetti, jossa tietoa 15-18-vuotiaan kehityksestä

Lähteinä aiheille käytettiin Sinkkosen (2012) 'Nuoruusikä' ja Jari Helmisen (2005) toimittamaa 'Kiintopisteitä nuoruusaikaan' kirjoja sekä Keusoten kotisivuja. Kirjat valikoituivat oppaaseen sen vuoksi, että kirjojen teoriaa on myös opinnäytetyössä. Lyhyesti on myös kirjoitettu omaan työkokemukseen lastensuojelun sijaishuollossa pohjautuen nuoren itsenäistymiseen liittyvien taitojen opettelemisesta.

Perusteluna valinnoille oli se, että nuoren murrosiästä, aivojen kehityksestä ja ikäkauden herkkyydestä kertominen sekä nuorille, että vanhemmille korostui työntekijöiden vastauksissa. Myös informaatio nuoren itsenäistymisestä ja siihen liittyvistä tunteista koettiin hyödylliseksi.

Vanhempia olisi hyvä muistuttaa, että nuoren kuuluu haluta itsenäistyä jossain vaiheessa, se on osa normaalia kehitystä. Ja se saa aiheuttaa tunteita vanhemmassa.

Asumiseen liittyvään teemaan tuli sisällöksi:

- Muutto omaan asuntoon
- Asunnon hakeminen
- Asunnon vuokraaminen
- Asumisen vastuu
- Milloin soittaa huoltoyhtiöön/milloin vuokranantajalle
- Muita vinkkejä asumiseen liittyen

Nuoret olivat esittäneet kysymyksiä liittyen asunnon hakemiseen ja vuokrasopimuksen tekemiseen. Vanhempien kysymykset olivat koskeneet sitä, millaisia tukia nuorella on mahdollisuus saada ja miten sähkön hinta vaikuttaa asumiskustannuksiin. Tietoa asumiseen liittyen haettiin Nuorisotasuntoyhdistys ry:n, Keski-Uudenmaan nuorisotasuntoyhdistys ry:n ja Kansaneläkelaitoksen sivuilta. Osiossa on myös linkki Nuorisotasuntoyhdistys ry:n asumisen oppaaseen 'Asumisen ABC'.

Talouden ja rahankäytön teemaan tuli sisällöksi:

- Pankkiasiat
- Kela ja tuet
- Palkkaan liittyvät asiat
- Verokortti
- Talous- ja velkaneuvonta

Tietoa näihin asioihin haettiin asioihin liittyviltä tietosivustoilta, kuten eri pankkien, Kansaneläkelaitoksen, talous- ja velkaneuvonnan, työsuojelu.fi:n sekä verohallinnon kotisivuilta. Oppaassa kerrotaan, että asioinnin voi hoitaa verkossa sekä puhelimitse. Oppaaseen laitettiin myös tieto, että Kansaneläkelaitoksessa ja verotoimistossa on työntekijöitä, jotka voivat henkilökohtaisesti auttaa nuorta Kela-asioinnissa tai verokorttiin liittyvissä asioissa. Henkilökohtaisen palvelun saannin mahdollisuus voi madaltaa nuoren kynnystä pyytää apua näissä asioissa.

Pankkiasioinnin osuudessa on käytetty omaa kokemusta työskentelystä lastensuojelun sijaishuollossa, jossa nuorten itsenäistyessä hoidettiin paljon pankkiasioita. Pankin kotisivujen tieto ei aina pidä paikkansa, sillä esimerkiksi Osuuspankki mainostaa tilin avaamisen helpoutta op.fi-palvelussa mutta työkokemus on näyttänyt sen, että tilin avaaminen alaikäiselle nuorelle kyseisessä pankissa onnistuu parhaiten menemällä paikan päälle molempien huoltajien kanssa. Kokemus on myös osoittanut, että joskus etähuoltajan suostumuksen saaminen nuorelle tilin avaamiseen voi hankaloittaa prosessia, jos vanhempien vuorovaikutus on tulehtunut.

Talous- ja velkaneuvonnassa voi asioida henkilökohtaisesti tai anonyymisti chatin kautta ja siellä tarjotaan apua myös ennakoivasti rahankäyttöön liittyvissä aiheissa, kuten budjetin suunnittelussa sekä oman rahankäytön seurannassa.

Työelämän ja koulutuksen teeman saaneelle sivulle laitettiin sisällöksi:

- TE-palveluiden ammatinvalinnanohjaus, ammatinvalintatestit
- Opintopolku, koulutushaku
- Toisen asteen opinnot
- Opiskelun jatkaminen toisella asteella
- Korkeakouluopinnot
- Mitä jos en tiedä miksi haluan isona?
- Rahallinen tuki opiskeluun
- Kuntoutusraha
- Työttömyys
- Työnhaku
- Ammattiliitot ja työttömyyskassat

Opiskeluun liittyen tietoa haettiin Keusoten alueen kouluista. Oppaaseen etsittiin tietoa erilaisista valmennuksista ja kuntoutuksista. Vanhemmilla sekä nuorilla oli ollut huolta, ettei nuori pääse jatko-opiskelemaan tai töihin sekä nuoren kyky käydä koulussa oli huolettanut.

Nuoren kuntoutusrahan hakemisesta sekä muista opiskeluun liittyvistä rahallisista tuista etsittiin tietoa Kansaneläkelaitoksen sivuilta. Korkeakoulujen yhteishaun ulkopuolisista haku- sekä opiskelumahdollisuuksista tietona on käytetty koulujen kotisivuja sekä omaa kokemusta. TE-palveluiden sivuja on käytetty lähteenä työelämään liittyvissä osissa.

Asevelvollisuus ja siviilipalvelus- teeman sisällöksi tuli:

- Kutsunnat
- Ennen kutsuntoja
- Siviilipalvelus
- Kutsuntatilaisuus
- Lykkäys
- Muut palvelusvaihtoehdot
- Asevelvollisen tuet

Tietoa lausuntojen saamisesta lykkäystä varten, lykkäyksen hakemisesta ja asepalveluksesta vapautuksen saamisesta oli toiveena oppaaseen. Asevelvollisuudesta ja siviilipalveluksesta saatiin tietoa lukemalla asevelvollisuuslakia (1438/2007), varusmiehenopasta vuodelle 2023 sekä Puolustusvoimien ja Siviilipalveluskeskuksen kotisivuja. Näitä tietolähteitä pidettiin luotettavina.

Oppaan ensimmäisen osan päättää 'Arjen taidot- check list. Työntekijöistä suurin osa koki tämän tapaisen arjen taitoja kartoittavan lista hyödyllisenä, joten sen perusteella se lisättiin oppaaseen. Listan avulla nuori ja/tai vanhempi voivat hahmottaa mitä taitoja nuorella on jo hallussa ja mitä voisi vielä harjoitella.

Kotona tulisi teinille antaa jo jotain vastuuta ja tehdä yhdessä tuetusti asioita. Kuitenkin on normaalia, ettei nuori innoissaan tee kotitöitä, mutta yleensä tyyppillisesti osaa ne kyllä, kun on pakko.

7.2.2 Oppaan osa 2

Osassa kaksi otsikot painottuvat terveyteen ja mielen hyvinvointiin. Otsikot ovat 'terveys ja mielen hyvinvointi', 'ahdistus', 'negatiivisen kierteen katkaisu', 'masennus', 'päihteet ja riippuvuudet sekä 'vuorovaikutus'.

Ensimmäisenä teemana on 'Terveys ja mielen hyvinvointi. Sisältönä on:

- Terveys
- Mielen hyvinvointi
- Vinkkejä terveyden ylläpitämiseen

- Kun täytät 18 vuotta
- Terveystieteiden tutkimuskeskus
- Hammashuolto
- Ajanvaraus laboratorioon
- Ehkäisyneuvola
- Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Kiireellinen apu

Mielenterveyteen liittyviä asioita työntekijät kuvaavat vastauksissa toteamalla niiden olevan Nuorisosaaman ja työn arkea. Palveluiden saanti Nuorisosaaman asiakkuuden päättyessä oli huolettanut vanhempia ja nuoria. Oppaaseen toivottiin useammassa vastauksessa informaatiota masennuksesta, yksinäisyyden tunteesta, masennuksen hoitokeinoista ja mistä hakea siihen apua. Kaikilla ihmisillä ei ole samanlaista tietoa tai käsityksiä mielenterveyteen vaikuttavista asioista, johtuen ihmisten erilaisista taustoista ja koulutuspoluista. Puutteellinen tieto sekä erilaiset tavat suhtautua mielenterveyteen liittyviin asioihin voivat aiheuttaa eriarvoisuutta. Miten puhumme mielenterveydestä vaikuttaa myös siihen, miten siitä huolehditaan tai miten sitä hoidetaan. (THL 2022e.)

Terveystieteiden tutkimuskeskukseen liittyen vastauksista nousi ajanvaraukset terveystieteiden tutkimuskeskukseen ja laboratorioon, palveluiden saaminen Nuorisosaaman jälkeen, mistä ja miten perustason palveluita saa, miten apua haetaan ja mistä sitä saa. Nuorten kanssa on puhuttu esimerkiksi ehkäisystä ja ohjattu nuoria oikeaan palveluun ehkäisyasioiden hoitamiseksi.

Terveystieteiden ja mielen hyvinvointiin etsittiin tietoa Lääkärikirja Duodecimin artikkeleista, Keusoten sekä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin eri palveluiden sivuilta. Mielen hyvinvointiin löytyi tietoa Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta. Vinkit terveyden ylläpitämiseen mukailtiin Suomen Mielenterveysseuran ja Lääkärikirja Duodecimin artikkelin pohjalta.

Toisena ja kolmantena teemoina ovat 'Ahdistus' ja 'Masennus'. Teemojen sisältö koostuu:

- Psykoedukaatiota ahdistuksesta
- Negatiivisen kehän katkaisu (ahdistavien/masentavien ajatusmallien katkaiseminen)
- Psykoedukaatio masennuksesta
- Masennuksen eri syyt

Työntekijät toivoivat lisäksi oppaasta löytyvän tietoa avun saannin kanavista sekä yksinäisyyden tunteesta. Psykoedukaation eli tiedon lisäämisen mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista asioista avulla voidaan lisätä nuoren ja hänen läheistensä ymmärrystä sekä sen kautta motivoida hoitoon ja arjen hallintaan (THL 2022e).

Ahdistuksesta ja masennuksesta löytyi tietoa Hämäläisen, Kanervan, Kuhasen, Schubertin ja Seurin (2017) kirjasta *Mielenterveyshoitotyö sekä Terveyskylän ja Mielenterveystalon internetsivuilta*. Oppaaseen tehtiin negatiivisen kehän katkaisumalli mukaillen Mielenterveyden Keskusliiton itsemyötätunnon kehää.

Päihteet ja riippuvuudet - teeman sisällöstä löytyy:

- Yleistä tietoa erilaisista päihteistä ja riippuvuuksista
- Nuoren päihteiden käyttö
- Keskustelu päihteistä nuoren kanssa
- Lisää tietoa ja hyödyllisiä linkkejä, kuten esim. Päihdelinkki, EHYT ry., Peluuri ja Irti huumeista ry.
- Kannabispäiväkirja-sovellus

Huoli nuorten päihteidenkäytöstä korostui aineistossa sekä työntekijöiden, että vanhempien osalta. Psykoedukaatio päihteistä koettiin tärkeäksi osaksi opasta. Kaveripiiri on merkityksellisin ympäristötekijä, joka altistaa nuorta päihdekokeiluihin. Myös huumemyönteinen yhteiskunnallisella ilmapiirillä voi olla vaikutusta nuoren ajatuksiin. Nuorta suojaavina tekijöinä toimivat vahva vanhemmuus ja toimiva keskusteluyhteys perheenjäsenten välillä. Epäjohdonmukainen rajojen asettaminen, valvonnan puute, perheen vuorovaikutusongelmat, vanhempien ja sisarusten asenteen päihteiden käyttöä kohtaan voivat vaikuttaa nuoren päihteiden kokeilemiseen sekä käyttöön. Yksilöllisinä tekijöinä pitää huomioida impulssikontrollin haasteet, muut itsehallinnan vaikeudet, psykiatriset häiriöt, nuoren temperamenttiin ja persoonalliseen identiteettiin kuuluvat ominaisuudet sekä päihderiippuvuudelle altistavat perintötekijät. Päihteidenkäyttö ja mielenterveyden haasteet liittyvät usein toisiinsa. (Haajanen, Kivistö, Partti & Tanskanen 2021, 47-49).

Päihteistä ja riippuvuuksista etsittiin tietoa painetuista lähteistä ja internetsivuilta. Painetuna lähteenä käytettiin Haravuoden, Muinosen, Kansten ja Marttusen (2016) opasta *Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa*. Lisäksi internetistä löytyi toinen opas nuorten mielenterveyshäiriöistä, joka oli Marttusen, Huurteen, Strandholmin ja Viialaisen (2013) toimittama. Nuorille ja vanhemmille etsittiin erilaisia sivustoja, joista he saavat lisää tietoa päihteiden käyttöön ja avun hakemiseen liittyen.

Toimivan vuorovaikutuksen merkitys sekä nuoren perhe-, kaveri- että ihmissuhteissa nuoren mielen hyvinvoinnille ja arjen resilienssille on hyvin suuri. Myös vanhempien tuen merkitys nuoren kehitykselle murrosiässä on tärkeässä roolissa. Näistä aiheista haluttiin lisätä tietoa oppaaseen.

Vuorovaikutusta käsittelevän teeman sisällöksi tuli:

- Nuoren tukeminen murrosiässä
- Läsnäolo

Vuorovaikutukseen löydettiin tietoa Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempainnetti-osiosta. Vanhempainnetti sisältää paljon neuvoja ja ohjeita, miten toimia eri-ikäisten lasten kanssa. Osiot on eritelty lapsen tai nuoren iän mukaan. Oppaaseen valikoituivat ne osiot mitkä ovat ajankohtaisia oppaan kohderyhmänä oleville nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Oppaaseen lisättiin informaationsivu läheisten tai muiden aikuisten tuen tärkeydestä nuorelle. Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL 2017b, 12) mukaan vaikka itsenäistyvä nuori haluaa irtottautua vanhemmistaan, jokainen nuori silti tarvitsee vanhemmilta saatavaa suojaa ja tukea. Aikuisten hyväksynnän ja arvonnannon nuoren mielipiteille ja valinnoille kerrotaan antavan nuorelle kokemuksen siitä, että hänellä on tuki ja arvostus tekemilleen ratkaisuille sekä vanhemmat suhtautuvat häneen kuin tulevaan aikuiseen. Nuoren epävarma mieli kaipaa kehuja ja kannustamista. Jokainen vanhempi toivoo, että lapsesta tulisi onnellinen ja pärjäävä aikuinen. Pärjäämistä arvioidaan usein sen suuntaiseksi, että olisi hyviä ihmissuhteita, mielekäs työ sekä turvattu toimeentulo. (Huttu & Heikkinen 2020, 172.)

Sivu sisältää lisäksi erilaisia linkkejä, joista nuori ja hänen läheisensä voivat löytää lisää tietoa itsenäistymiseen liittyen. Sivulta löytyy myös erilaisia sosiaalisen median tilejä mitä kannattaa seurata kuten esimerkiksi kotipaikkakunnan Ohjaamot, Keusoten sosiaalisen median tilit, TE-palveluiden tilit ja erilaiset siivoustilit, joista nuori voi ottaa mallia siivoamiseen ja kodinhoitoon liittyen.

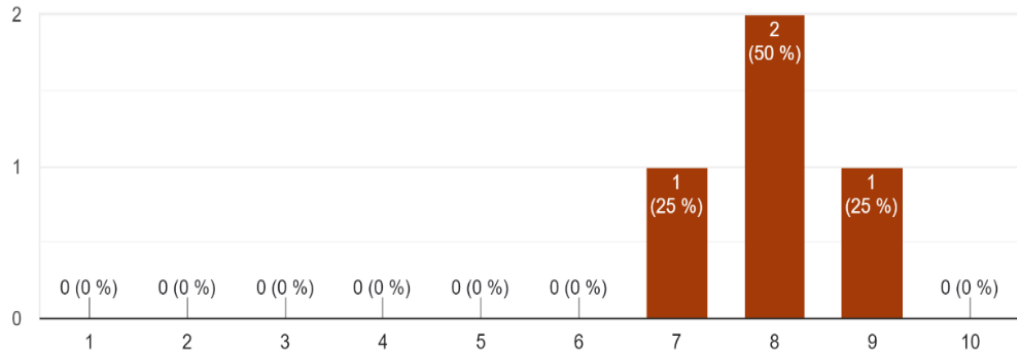
7.3 Oppaan viimeistely

Oppaasta tehtiin ensimmäinen alustava .pdf-versio, joka lähetettiin Nuorisoasemapalveluiden esihenkilölle 25.1.2023 sähköpostin liitteenä. Ohjeena oli välittää opas tutustuttavaksi ja kommentoitavaksi kehittämisehdotuksia varten myös työntekijöille. Lisäksi ohjeena oli välittää työntekijöille linkki Google Forms- lomakkeeseen palautteen antamista varten. Palautteen antaminen oli mahdollista aikavälillä 25.1-31.1.2023. Palautetta saatiin neljältä työntekijältä. Palautetta kerättiin skaalautuvilla arvosanoilla 1-10 välillä, sekä avoimilla kysymyksillä.

Oppaan luettavuudelle antoi yksi työntekijä neljästä arvosanan seitsemän, kaksi arvosanan kahdeksan ja yksi arvosanan yhdeksän (seuraavalla sivulla kuva 7). Avoimissa vastauksissa saatiin palautetta siitä, että oppaaseen valittu fontti koettiin vaikeaselkoiseksi lukea, kaivattiin ilmeisempää sekä väljempää fonttia. Fontti vaihdettiin toiseen ja kirjaimen välejä säädettiin ilmeisemmän ilmeen aikaansaamiseksi.

Minkä arvosanan antaisit oppaan luettavuudelle? (Oppaan selkeys)

4 vastausta

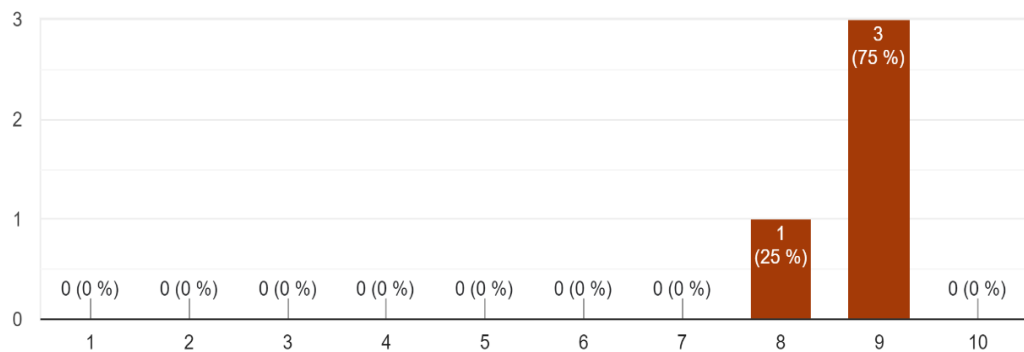


Kuva 7: Oppaan luettavuus työntekijöiden arvioimana

Oppaan rakenne koettiin melko hyväksi, kolme työntekijää neljästä antoi arvosanan yhdeksän ja yksi arvosanan kahdeksan (alla kuva 8). Oppaaseen toivottiin myös nuorille tietoa sukupuolesta ja seksuaalisuudesta. Tämä osio lisättiin 'nuoruuden kehitys'-teeman alle.

Onko oppaan rakenne mielestäsi hyvä? Ovatko asiat loogisessa järjestyksessä?

4 vastausta

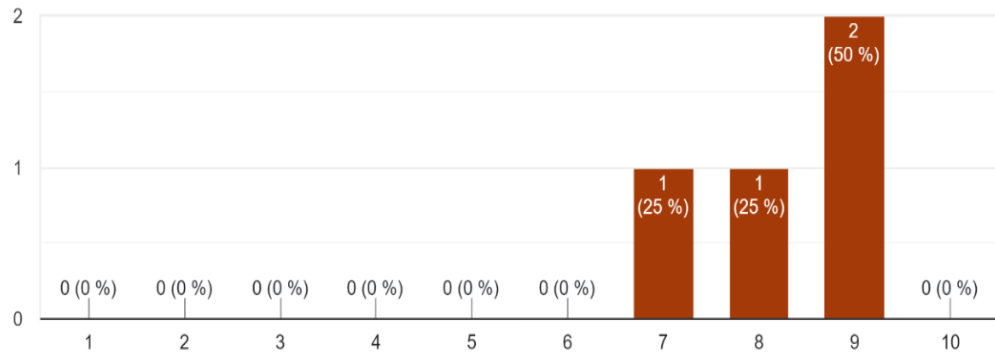


Kuva 8: Oppaan rakenne työntekijöiden arvioimana

Oppaan visuaaliselle ilmeelle antoi kaksi neljästä työntekijästä arvosanan yhdeksän, yksi kahdeksan ja yksi seitsemän. Visuaalisen ilmeen avoimista vastauksista saatiin palautetta, että tekstistä ei saa kovin hyvin selvää (seuraavalla sivulla kuva 9). Tätä samaa palautetta saatiin myös luettavuuden arvioinnissa, joten samat korjaukset kohdistuivat visuaalisen ilmeen kohtaan.

Minkä arvosanan antaisit oppaan visuaaliselle ilmeelle?

4 vastausta



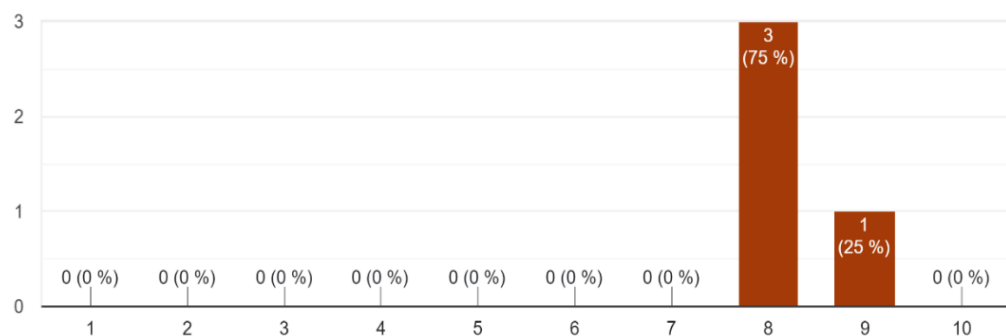
Kuva 9: Oppaan visuaalinen ilme työntekijöiden arvioimana

Oppaan hyödyllisyys työntekijöiden työn kannalta sai yksimielisen kolmelta neljästä arvosanan kahdeksan. Yksi työntekijä antoi arvosanaksi yhdeksän (alla kuva 10). Mitään konkreettisia ehdotuksia hyödyllisyyden lisäämiseksi ei kuitenkaan sanallisen palautteen kautta annettu. Yhden työntekijän palaute oli, että opas on varmasti hyödyllinen Nuorisoseuran asiakkaille.

Upeaa työtä! Tästä on varmasti hyötyä asiakkaille!

Kuinka hyödylliseksi arvioisit oppaan sisällön työsi kannalta?

4 vastausta



Kuva 10: Oppaan hyödyllisyys työn kannalta työntekijöiden arvioimana

Lopullista tuotosta hiottiin vielä opinnäytetyön tekijöiden lähipiirissä kolmella kohdehenkilöllä, joille itselleen tai lapsille itsenäistyminen olisi ajankohtaista nyt tai pian. Haluttiin selvittää, onko heidän mielestään opas selkeä ja kokevatko he saavansa oppaasta tarvitsemaansa tietoa. Opas jaettiin heille tutustuttavaksi ladatun pdf. -tiedoston muodossa, sekä näyttökuvina.

Palaute saatiin vanhemmalta ja nuorilta suullisesti. Vanhemman palaute oli, että opas on hänen nuorilleen ajankohtainen ja tärkeä hänen nuortensa mielenterveyshaasteiden vuoksi. Vanhempi koki konkreettisen tiedon oppaassa hänelle itselleen hyödylliseksi omien nuortensa neuvomisessa. Nuoret antoivat palautetta siitä, että teksti on ymmärrettävää ja kokivat saavansa oppaasta hyödyllistä informaatiota tulevaisuutta ajatellen. Esimerkiksi armeijaan keksällä menossa oleva nuori piti 'asevelvollisuus ja siviilipalvelus'- teeman sivua hänelle erittäin ajankohtaisena ja selkeänä. Tieto asevelvollisen tuista antoi ajatuksen siitä, että oman asunon vuokraaminen voisi olla mahdollinen asumiseen saatavilla olevan tuen vuoksi.

7.4 Valmis tuotos eli 'Askelia aikuisuuteen'-opas

Valmis opas sai nimen 'Askelia aikuisuuteen- opas itsenäistymisen tueksi'. Perusteluna Nuorisoseman jättämiselle pois nimestä, oli se, että opas olisi näin helpommin hyödynnettävissä muissa nuorten sosiaalipalveluissa. Oppaan alkusanoissa tulee kuitenkin selkeästi ilmi, että opas on tehty yhteistyössä Keusoten Nuorisosemien kanssa.

Valmiista oppaasta tuli melko laaja, se käsittää kokonaisuudessaan 30 sivua. Opasta voi kuitenkin tulostaessa jakaa tarpeen mukaan, tulostaen vain ne sivut, jotka ovat työntekijän työskentelylle nuoren ja/tai vanhemman kanssa tarpeellisia. Oppaassa käytetyt lähteet päätettiin laittaa oppaan loppuosaan jaoteltuina eri oppaan teemojen mukaan. Näin oppaan helpompi luettavuus säilyi ja lähteet ovat kuitenkin löydettävissä helposti niistä kiinnostuneelle.

Valmiiseen tuotokseen lisättiin vielä sivu 'ota seurantaan', johon on koottu sosiaalisen median tilejä kuten Keusoten alueen Ohjaamot, etsivä nuorisotyö, Keusoten oma sometili ja Suomen Mielenterveys ry:n tili. Nämä linkit koettiin hyödyllisenä lisänä oppaan sisältämälle materiaalille.

Valmis tuotos lähetettiin Nuorisosemien esihenkilölle 1.2.2023 sähköpostin liitteenä yhdessä Laurean opinnäytetyön palautelomakkeen kanssa (liite 3). Työelämäkumppanilta saatiin palautetta 3.2.2023 sekä sähköpostitse, että työelämän palaute- lomakkeen muodossa. Palaute molemmissa oli positiivinen. Nuorisosemapalveluiden esihenkilö koki opinnäytetyön tekijöiden tehneen erinomaista työtä, oppaan näyttävän hyvältä ja olevan sisällöllisesti kattava.

Palautelomakkeeseen hän kirjoitti:

Opinnäytteen tekijät ovat olleet aktiivisia ja työstäneet opinnäytetyön itsenäisesti, he ovat pyytäneet palautetta tarvittaessa. Kaiken kaikkiaan sujunut todella hyvin ja lopputuloksena on upea kokonaisuus!

Nuorisoasemapalveluiden esihenkilön kanssa sovittiin, että opas lisätään Keusoten Nuorisoasemien omille kotisivuille joko linkkinä tai ladattavana .pdf-oppaana. Hän toi palautteessa esille sen, että vaikka oppaassa ei sisällöllisesti tullut uutta tietoa, asioiden kokoaminen yhteen tällaiseksi oppaaksi on uutta ja hän kokee sen olevan tarpeellinen monelle nuorelle. Keusoten Nuorisoasemat aikovat hyödyntää opasta asiakastyössä täysi-ikäiseksi tulevien nuorten kanssa.

7.5 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä sekä huomioitiin tutkimustyön eettiset periaatteet. Käytiin läpi Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisistä periaatteista ja ihmistieteiden eettisestä ennakoarvioinnista Suomessa. Tutkimus toteutettiin niin, ettei siitä aiheutunut merkittäviä riskejä, vahinkoja ja tai haittoja tutkimuksen kohteena oleille ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.)

Tutkittavien osallistumissuostumus kerättiin ja dokumentoitiin sähköisesti heille lähetetyissä kyselylomakkeissa olevan suostumuksen antamiseen liittyvän kohdan avulla. Tutkittaville annettiin kaikki tarvittava informaatio tutkimuksesta, vapaaehtoisuudesta, anonyymiuudesta, tutkimuksen sisällöstä, säilytyksestä ja käsittelystä kyselylomakkeisiin sisältyneiden saatekirjeiden avulla. Huoltajien informointi alaikäisten tutkittavien kohdalla sisältyi myös kyselylomakkeen saatetekstiin. Tutkittavilla oli myös mahdollisuus peruuttaa suostumuksensa poistamalla lomakkeesta ja riittävästi aikaa harkita omaa osallistumistaan. Tutkimusaineistomme ei sisältänyt tietoja, joista olisi voinut suoraan tai epäsuoraan tunnistaa henkilö, eikä se sisältänyt henkilötietojen käsittelyä. Tutkimusaineistomme koostui ainoastaan haastateltavien vastausten sisällöstä, ja tutkimus ei edellyttänyt vastaajan identifioimista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8-10.)

Linkit molempiin kyselyihin ja ohjeviesti työntekijöille lähetettiin Nuorisoasemapalveluiden esihenkilölle, joka lähetti ne edelleen työntekijöille. Palautteen kerääminen työntekijöiltä sekä Nuorisoasemapalveluiden esihenkilöltä tehtiin noudattaen samaa esihenkilövälitteistä prosessia, jolloin missään välissä ei syntynyt tarvetta kerätä työntekijöiden sähköpostiosoitteita. Työntekijät välittivät tekstiviestitse vanhemmille ja nuorille tehdyn kyselyn omille asiakkaalleen, jotka sopivat tutkimuksemme kohderyhmään.

Sekä työntekijöille, että asiakkaille tehtävät kyselyt toteutettiin Microsoft 365-ohjelmistopalvelun Microsoft Forms-ohjelmistolla. Microsoft Formsiin kirjautuminen tapahtuu koulun antamalla henkilökohtaisella opiskelijanumerolla ja itse asetetulla salasanalla, joka on vain opinnäytetyön tekijöiden tiedossa. Lisäksi Laurealla on käytössä kaksivaiheinen tunnistautumisen, jolla varmistetaan, ettei salasanaa käyttöönsä saanut ulkopuolinen henkilö pysty kirjautumaan palveluun. Kirjautuminen on vahvistettava joko puhelimeen lähetetyn linkin kautta tai Microsoft Authenticatorin avulla. Kyselyiden käyttöoikeudet oli rajattu vain opinnäytetyön tekijöille koskien sekä tarkastelua, että muokkausta.

Kyselyiden aineisto kerättiin Microsoft Forms -palveluun Microsoft Excel-taulukkoina, joista tallennettiin kopiot työstämistä varten opinnäytetyön tekijöiden koulun tarjoamaan Microsoft OneDriveen, joka myös vaatii kaksivaiheista tunnistautumista. Tiedoista tallennettiin kopio opinnäytetyön tekijöiden omille tietokoneille mutta tietoa ei tallennettu ulkoisille muistitrukkien tai muisteille. Opinnäytetyön tekijöiden omilla tietokoneilla tietoja säilytettiin kirjautumista ja salasanaa vaativan käyttäjätilin tiedostoissa. Aineistosta ei tehty paperisia kopioita, jotka olisivat vaatineet säilyttämistä opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisissa tiloissa tai muissa tiloissa.

Opiskelijoiden Microsoft-salasanojen vaihtaminen vaatii tunnistautumisen Suomi.fi-palveluun, jolla ehkäistään ulkopuolisen henkilön mahdollisuus vaihtaa järjestelmään kirjautumiseen vaadittava salasana. Tiedon käsittely tapahtui tietoturvalisessä verkossa sekä työskennellessä Laurean kampuksen tiloissa, että omissa suojatuissa kotiverkoissa. OneDrivesta poistetaan tiedostot pysyvästi, heti kun niiden säilyttämiselle ei ole enää tarvetta. Tämä tapahtuu siten, että ensin tiedosto poistetaan OneDriven roskakoriin ja pysyvä poisto tapahtuu roskakorin tyhjentämisellä. Jos jostain syystä tietoa joudutaan siirtämään opinnäytetyön tekijöiden tietokoneiden kovalevylle, voidaan käyttää tiedon tuhoamiseen Eraser-ohjelmaa, joka yli kirjoittaa siihen käsiteltäväksi valitut tiedostot.

Hyvään etiikkaan opinnäytetyötä tehtäessä kuuluu se, että opinnäytetyön tekijät ovat hallinneet hyvän tieteellisen käytännön ja vastuut opinnäytetyöprosessissa ja opinnäytetyö on tehty huomioiden eettisen ennakoarvioinnin tarpeellisuus, sekä ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Opinnäytetyöstä on tehty sopimus toimeksiantajan kanssa, jossa on sovittu opinnäytetyöhön liittyvistä keskeisistä pelisäännöistä. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tietosuojasta on huolehdittu eikä hyvää tieteellistä käytäntöä ole loukattu opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön aineistoon on perehdytty kattavasti, kumpikaan opinnäytetyön tekijöistä ei ole esteellinen, opinnäytetyötä ei ole rahoitettu eikä siihen liity muita merkittäviä sidonnaisuuksia. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet on merkitty asianmukaisesti. (Arene 2020, 5-7; 14; 23)

Opinnäytetyössä tuotettu tieto on tuotettu vastuullisesti, opinnäytetyöhön liittyvä toiminta on ollut rehellistä, huolellista ja tarkkaa. Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta, tulosten uskotavuutta ja eettistä hyväksyttävyyttä. Tutkimusaineistot on avattu tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti. Tutkimuksen tekemiseen on saatu lupa tutkimukseen osallistuneiden työntekijöiden organisaatiolta. (Näreaho, Latvanen & Päällysaho 2022.) Opinnäytetyön aineistona käytettyyn koosteeseen ja oppaan kuvituksessa käytetyille tekijänoikeuden alaisille kuville on saatu oikeudenhaltijan lupa (Arene 2020, 12).

Kyselylomakkeiden tulosten luotettavuutta heikensi erityisesti nuorten ja vanhempien kyselyn vähäinen vastaajamäärä. Tämän mahdollisuuden opinnäytetyön tekijät olivat tiedostaneet jo opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä. Tulokset jäävät paljolti työntekijöiden kyselyiden vastausten, kerronnan ja kokemusten varaan. Heikentävä tekijä oli opinnäytetyön tekijöiden arvon mukaan myös kyselylomakkeiden suunnittelussa tehdyt virheet, kuten kyselyiden liian pitkä pituus ja kysymysten laajuus. Tämän opinnäytetyön tekijät uskovat laskeneen vastaajien määrää molemmissa kyselyissä.

Aineiston analyysi ei yksin riitä. Aineistoa kokonaisvaltaisesti pohdittaessa pitää harkita useampia merkityksiä ja tulkintoja sekä sitä, vastaako aineisto siihen kysymykseen, johon on haettu vastausta. (Hirsjärvi ym. 2016, 229-230.) Opinnäytetyön tekijät kokevat aineistonsa vastaan kehittämissä ohjanneeseen kysymykseen. Mitä aineisto sisältää ja mistä se kertoo, on olennainen kysymys aineistoa analysoidessa ja tulkintojen tarkoituksena on lisätä aineiston informaatioarvoa (Gunther, Hasanen & Juhila 2023). Konkreettisten asiakkaiden esittämien kysymysten lisäksi aineiston analyysi tuotti tietoa nuorten ja vanhempien kokemusmaailmasta, jonka avulla opinnäytetyön tekijät pystyivät vahvistamaan laadullisesti oppaan teemoja ja sisältöä.

Hirsjärven ym. (2016, 195; 201; 203) mukaan kuitenkin kyselylomakkeen käyttöön aineiston hankinnassa liittyy myös heikkouksia, koska opinnäytetyön tekijät eivät tiedä ovatko vastaajat pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti, ovatko vastausvaihtoehdot olleet onnistuneita vastaajien näkökulmasta ja kato saattaa nousta joissain tapauksissa suureksi. Avointen kysymysten avulla kuitenkin annettiin mahdollisuus kertoa, mikä on tärkeää vastaajalle. Kyselylomakkeiden suunnittelussa olisi kuitenkin opinnäytetyön tekijöiden mukaan jälkikäteen mietittynä tehdä erilaisia ratkaisuja kuten laittaa yleisemmät kysymykset lomakkeen alkuun ja spesifimmät loppuun. Kysymysten määrää myös olisi voinut karsia tai rajata paremmin sekä kyselylomakkeessa käytetyt kysymykset olisi pitänyt muotoilla lyhyemmiksi.

8 Pohdinnat

Opinnäytetyön alussa opinnäytetyön tekijöillä oli ajatus nuorten itsenäistymisen tukemisesta palveluissa asiointiin, asumisasioihin, työnhakuun ja muuhun konkreettiseen tietoon liittyvän kautta. Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärrettiin, että myös psykososiaalinen tuki nuoren ja hänen läheistensä vuorovaikutukselle, mielen hyvinvoinnille sekä yksinäiselle nuorelle hänen aikuistessaan on merkittävä tekijä nuoren kasvussa osaksi meidän yhteiskuntaamme. Oppaan kautta pystytään tukemaan nuorta myös hänen siirtymissään eri terveys- ja sosiaalipalveluiden välillä. Opas tukee työelämäkumppanin työskentelyä täysi-ikäisyyttä lähestyvien nuorten kanssa ja tuottaa siten lisäarvoa tehdylle työlle. Häklin, Kallion ja Korkiamäen (2015, 136-137; 148; 157) mukaan monet aikuisten yhteiskunnan tuottamat säännöt, normit ja toimintatavat rajaavat nuorten toimijuutta. Kun hyvinvointia lähdetään edistämään ja syrjäytymistä ehkäisemään kokemuksellisuuden ja sosiaalisen osallisuuden näkökulmasta, keskeistä on tuottaa nuorelle kuulumisen kokemusta ja tukea hänen toimijuuttaan. Kokemus oman elämän hallinnasta, eli siitä, että voi omalla toiminnallaan vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, kuuluu toimijuuteen. Luottamus ja sopiva määrä vastuuta huomioiden nuoren kyvyt ja mielenkiinnon kohteet mahdollistavat sellaisen ilmapiirin rakentamisen, jossa nuori ja aikuinen yhteisenä projektina vahvistavat nuoren osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia.

Opinnäytetyön tekijät tekivät huolestuttavan huomion aineistoa analysoidessa ja teoriaperustaa kootessa. Molempien kautta nousivat peruspalveluiden sekä mielenterveyspalveluiden saannin vaikeudet ja aineiston kautta myös neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten vanhempien kokemus nuorten tuetta jäämisestä. Miettinen (2022, 3) korostaa Kuntoutus-lehden pääkirjoituksessa, että erityistä tukea tarvitsevien nuorten tarpeiden tunnistaminen, ja palvelupolun kokonaisuus tulisi nostaa yhteiskunnallisesti merkittävän huomion kohteeksi. Hän viittaa sosiaali- ja terveysministeriön kuntoutuksen seurantaraporttiin, jossa korostetaan ennaltaehkäisevän työn merkitystä estämässä nuoren ongelmien syvenemistä, koska näin ehkäistään vaativampien palveluiden ja kuntoutuksen tarvetta, sekä vaaraa nuoren jäämisestä työelämän ulkopuolelle. Tässä sosiaali- ja terveysministeriön kuntoutuksen seurantaraportissa Sukulan ja Kanto-Ronkasan (2022, 52) mukaan palvelujärjestelmässä tulisi painottaa matalan kynnyksen palveluita ja nuoren kuntoutustarvetta pitäisi tunnistaa laajemmin kouluissa, Ohjaamoissa ja nuorisotyössä.

Koemme opinnäytetyömme merkittävänä sen vuoksi, että ajankohtaisessa maailmantilanteessa nuorten mielenterveyttä kuorimittavat koronapandemian lisäksi ympäristökriisi ja hyökkäyssota Ukrainassa. Nuorten opiskelu- ja työkyky ovat vaarassa mielenterveysongelmien vuoksi. Nuorten kokemus hyvinvoinnista on huomattavasti heikentynyt ja yksinäisyyden tunne sekä masennusoireet ovat lisääntyneet. Nuoret tarvitsevat tukea ja turvallisuutta oman pärjäämiskykynsä rakentamiseen. Nuorten hyvinvointi on meidän kaikkien vastuu. (Mieli ry. 2022.)

Yksinäisyys lisää nuoren syrjäytymisriskiä. Sosiaalisten suhteiden puute, ulkopuolisuuden tunne ja yksinäisyyden kokemus voivat vaikuttaa nuoren psyykkiseen kehitykseen heikompana itsetuntona, negatiivisena minäkuvana ja tunteena kelpaamattomuudesta muiden joukkoon. Myös täysi-ikäiseksi tultuaan nuori voi tarvita opetusta tai ohjausta sosiaalisten taitojen kehittämiseksi. (Sandberg, Jokinen, Kärkkäinen, Lämsä, Löfstedt, Nordlund-Spiby, Pajunen, Raivio & Valkeinen 2018, 13-14.)

Oppaaseen koottiin konkreettista tietoa, joka on saatavilla monista erilaisista lähteistä, mutta jota ei joko osata etsiä tai nuoren ja läheisten voimavarat ovat niin vähissä, ettei toimintakykyä tiedon hakemiseen itsenäisesti ole. Pohdintaa heräsi myös siitä, että kaikilla aikuisuuden kynnyksellä olevilla nuorilla ei välttämättä ole vanhempia, muita läheisiä tai kavereita tukemassa nuoren itsenäistymistä. Nuoren vuorovaikutus vanhempien kanssa saattaa olla myös niin tulehtunut, että nuori haluaa tietoisesti rajata aikuistuuksaan vanhemman/vanhemmat oman elämänsä ulkopuolelle. Tällöin nuoren olisi tärkeä saada tietoa siitä, mistä hän voisi saada keskusteluapua arjen ongelma- ja solmukohdissa täysi-ikäiseksi tultuaan. Sandbergin ym. (2018, 14-15) yksilön toimintakyky on riippuvainen ympäristöstä, jossa ihminen elää ja toimii. Yksilön toimintakykyä voidaan tukea sosiaalisen ympäristön positiivisella sekä toimintakykyä tukevalla asenteella apua tarjoamalla, kannustamalla ja motivoimalla. Selviytymistä arjessa voi auttaa yhteiskunnan palveluiden ja muiden ihmisten antaman tuen kautta.

Nuoruus ja murrosikä on omalla tavalla vaikeaa aikaa nuoren elämässä, sillä nuoruuden aikana on monia vaiheita, joissa oikea-aikainen apu on tärkeässä roolissa. Näiden vaiheiden aikana on suuri riski, että nuori putoaa läheistensä ja myös palveluiden tuen piiristä, siten lisäten nuoren syrjäytymisen vaaraa. Tämän lisäksi mielenterveysongelmat voivat kuormittaa niin paljon, ettei nuori pääse itsenäistymään ja irtautumaan vanhemmistaan. Hirschovits-Gerts (2021) kertoo blogissaan, että aikuisten tuki ja turva ovat nuoren peruskallio itsenäistymistä harjoittellessa. Hän kokee etenkin nuorten, jolla ei ole vanhempia tukenaan tarvitsevan rinnalleen aikuisen, joka luotsaa nuorta auttamisjärjestelmän viidakossa ja arjen pulmissa. Nuoren auttamisjärjestelmän hän kertoo koostuvan ihmisistä, erilaisista toimijoista, jotka tarjoavat tukea ja apua nuorelle. Hän näkee tarpeen näiden toimijoiden resurssien yhdistämiselle ja systemaattiselle yhteistyölle, jotta nuoren hakeutuessa palveluihin oikea apu ja tuki löytyisi viivytyksettä. Tärkeää on hänen mukaansa myös se, että toimija kulkee nuoren rinnalla ehkäisten nuoren putoamista verkoston avun ulkopuolelle.

Opinnäytetyön tekeminen vahvisti omaa kehitystä ja kompetenssia sosiaalialan ammattilaisena. Opinnäytetyön tekijät kokevat oppaan tekemisen tueksi kerätyn teorian ja kyselyiden tulosten kasvattaneen omaa osaamistaan aikuistumassa olevan nuoren tukemisessa, joka oli asetettu omaksi tavoitteeksi tälle prosessille. Ymmärrys nuoren mielen hyvinvoinnin tukemisesta kasvoi merkittävästi prosessin aikana.

Nuorten lisääntyneet mielenterveyden ongelmat, yksinäisyyden tunne ja toimintakyvyn vaje ovat asia, joka pitäisi huomioida nuorten palveluita kehitettäessä. Sen lisäksi prosessin aikana tuli selkeästi ilmi alkuperäisen opinnäytetyön aiheen merkittävyys, etenkin vallitsevassa sekä yhteiskunnallisessa tilanteessa, että ajan kriisien keskellä elävien nuorten hyvinvoinnin kehityksessä. Opinnäytetyöprosessin aikana myös opinnäytetyön tekijöiden tietämys ja taidot tutkimus- ja kehittämismenetelmien käyttämisessä parantuivat.

Opinnäytetyön prosessi oli rankka, mutta myös hyvin antoisa. Tukea prosessiin haettiin niin opinnäytetyön tekijöiden lähipiiriltä, opiskelijakollegoilta, alan ammattilaisilta, kohderyhmään sopivilta nuorilta ja ohjaavalta lehtorilta. Kaikki nämä toimijat erikseen ja yhdessä auttoivat työn maaliin viemisessä.

Jatkotutkimusaiheeksi opinnäytetyön tekijät ehdottavat tutkimusta siitä, onko Nuorisoasemien resurssien kohdentaminen 13-17-vuotiaille nuorille tehty nuorten aikuisten tuen kustannuksella vai onko heille pystytty turvaamaan psykososiaalinen tuki ja palvelujen saumaton jatkuminen matalan kynnyksen aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Tätä olisi hyvä kartoittaa nuorten aikuisten omien kokemusten kautta, jotta nuorten oma ääni ja kokemukset palveluista tulisivat kuulluksi. Oppaan jatkokehittäminen voisi tapahtua joko lisäämällä tietoa neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten vanhemmille ja nuorille tai tekemällä tälle kohderyhmälle oman itsenäisen oppaan.

Itsenäistyvät nuoret, usein 18 vuotta täyttäessään putoavat palveluista ja omat hyvin paljon omillaan, jos omaa motivaatiota työskentelyyn (päihde- ja mt-palvelut) ei löydy. Näen riittävän tietouden itsenäistymisestä ja siihen liittyvistä monista asioista hyvin tärkeänä, niin nuoren kuin myös vanhemman näkökulmasta, jotta hekin osaisivat tukea nuorta riittävästi.

Tämä työntekijältä saatu palaute summasi erityisen hyvin, miksi kehittämistyömme on tärkeä koska sen viestissä kiteytyi opinnäytetyön tekijöiden lähtökohtainen ajatus sekä idea tälle opinnäytetyölle.

Lähteet

Painetut

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi- Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. Lahti: Suomen Mielenterveysseura.

Ferrer-Wreder, L. & Kroger, J. 2020. Identity in adolescence: the balance between self and other. 4. painos. Abingdon, Oxfordshire: Routledge.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. 21. painos. Helsinki: Tammi.

Huttu, T. & Heikkinen, K. 2020. Pää kylmänä: näin tuet aivojen itsenäistymistä. Helsinki: WSOY.

Kanerva, A. & Kuhanen, C. 2017. Mielenterveyshoitotyön menetelmät. Teoksessa Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. Mielenterveyshoitotyö. 5.-6. painos. Helsinki: Sanoma Pro, 175-223.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

Malm, K. & Heikkanen, M. 2018. Itsenäistyvä nuori, vahvistuva toimija -tukea täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sayed, T. 2015. Ohjaus keskusteluun pohjautuvana menetelmänä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.). Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 8-24.

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä: Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

- Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja mielenterveys- Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.9.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143129/URN_ISBN_978-952-343-738-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykinen oireilu: häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 123(2). 207-13. Viitattu 19.1.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 17.1.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Autismiliitto 2023. Itsenäistyminen. Viitattu 19.1.2023. <https://askelaikuisuuteen.fi/nuorille/autismikirjon-nuorten-siirtymavaiheet/itsenaistyminen/>
- Björklund, L., Nord, U. & Tarvainen, T. 2017. 100 nuorta kehittäjää: Nuorten terveiset psykososiaalisen tuen palvelupakettiin. Me- säätio. Viitattu 18.1.2023. https://stm.fi/documents/1271139/7007736/100+kehitt%C3%A4j%C3%A4%C3%A4_Nuorten+terveiset+psykososiaalisen+tuen+palvelupakettiin_2018.pdf/6c25d13c-6362-45cf-a63a-4bde30130af2/100+kehitt%C3%A4j%C3%A4%C3%A4_Nuorten+terveiset+psykososiaalisen+tuen+palvelupakettiin_2018.pdf?t=1519990105000
- Digiportaati 2023. Suunnittele mitä tahansa-esittelyssä Canva. Viitattu 18.1.2023. <https://digiportaati.fi/suunnittele-mita-tahansa-esittelyssa-canva/>
- Fröjd, S. 2008. Isää ja äitiä tarvitaan vielä nuoruusiässäkin. Kansanterveyslehti 4/2008. Viitattu 2.10.2022. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201210019255>
- Gunther, K., Hasanen, K. & Juhila, K. 2023. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 17.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>
- Haajanen, T., Kivistö, A., Partti, O. & Tanskanen, S. 2021. Itseapuopas huumeita käyttävän nuoren läheisille. Viitattu 15.1.2023. https://irtihuumeista.fi/wp-content/uploads/Palaista_eteenpain_Itseapuopas_2021.pdf
- GeroMetro 2015. Psykososiaalinen sosiaalityö huonomuististen ja muiden erityistä tukea tarvitsevien tukena. Helsingin etelän palvelualueen sosiaalityöntekijöiden kehittämisryhmä. Viitattu 19.1.2023. http://www.socca.fi/files/5840/Psykososiaalinen_sosiaalityo_huonomuististen_ja_muiden_erytista_tukea_tarvitsevien_tukena_loppuraportti_Hgin_etelainen_sosiaali-ja_lahityo.pdf
- Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2022. Terapiat etulinjaan. Viitattu 1.10.2022. <https://terapiatetulinjaan.fi/>
- Hirschovits-Gerts, T. 2021. Mistä koostuu aikuistuvien nuorten tuki? Lämpimät verkostot palveluiden yhteensovittamisen perustana. Blogi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.2.2023. <https://blogi.thl.fi/mista-koostuu-aikuistuvien-nuorten-tuki-lampimat-verkostot-palveluiden-yhteensovittamisen-perustana/>

Hirschovits-Gerts, T. 2022. Mitä ovat psykososiaalinen tuki ja palvelut? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.1.2023. https://thl.fi/documents/10531/7378604/YEE+Forum+13.9.2022_Psykososiaalinen+tuki%2Bpalvelut.pdf/99afff5-de7c-257b-0820-1f3058e01e84?t=1664527075431

Häkli, J., Kallio K. P., & Korkiamäki, R. 2015. Myönteinen tunnistaminen. Nuorisotutkimusseura. Viitattu 24.9.2022. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/myonteinen_tunnistaminen.pdf

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen työpaperi 33/2017. Viitattu 28.9. 2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf

Isoniemi, H. 2018. Aikuisuuteen siirtymisen myöhentyminen ja sen haasteet sosiaalipoliitikalle. Sosiaalipoliittisen yhdistyksen blogi: Sosiaalipoliitikka 2020. Viitattu 25.9.2022. <https://sosiaalipoliittinenyhdistys.fi/julkaisutoiminta/blogi-sosiaalipoliitikka-2020/aikuisuuteen-siirtymisen-myohentyminen-ja-sen-haasteet-sosiaalipoliitikalle/>

Juhila, K. 2023. Teemoittelu. Teoksessa Vuori, J. (toim.). Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 20.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Kainulainen, S. & Paananen, R. 2019. Syrjäytyminen kertoo puuttuvista itsenäisen elämän edellytyksistä. Blogikirjoitus. Dialogi. Viitattu 15.1.2023. <https://dialogi.diak.fi/2019/03/21/syrjaytyminen-kertoo-puuttuvista-itsenaisen-elaman-edellytyksista/>

Kekkonen, M., Gissler, M., Sarvikivi, E., Kääriäinen, S., Helve, O. & Isola, A.-M. 2022. Lasten ja nuorten osallisuus, terveysturvallisuus ja koronarajoitukset. Teoksessa Kekkonen, M., Gissler, M., Känkänen, P. & Isola, A.-M. (toim.). Poikkeuksellinen nuoruus korona-aikaan: Nuorten elinotot vuosikirja 2022. Viitattu 5.2.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145465/URN_ISBN_978-952-343-937-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023a. Julkisuuslain mukainen tiedonsaantipyyntö. Viitattu 21.1.2023. <https://www.keusote.fi/wp-content/uploads/2022/12/Julkiuslaki-perhekeskuspalvelut.pdf>

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023b. Nuorisoasema. Viitattu 18.1.2023. <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/nuorisoasema/>

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023c. Aikuisten mielenterveyspalvelut. Viitattu 8.1.2023. <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/aikuisten-mielenterveyspalvelut/>

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023d. Hyvinkään mielenterveys- ja päihdepalvelut, Hyvinkään sairaala. Viitattu 8.1.2023. <https://www.keusote.fi/palvelupaikat/hyvinkaan-mielenterveys-ja-paihdepalvelut-hyvinkaan-sairaala/>

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue 2023e. Mielenterveyspalvelut aikuisille. Viitattu 8.1.2023. <https://www.keusote.fi/palveluhakemisto/aikuisten-mielenterveyspalvelut/>

Keski-Uudenmaan sote-kuntayhtymä 2022a. Omavalvontasuunnitelma. Viitattu 16.9.2022. <https://www.keusote.fi/wp-content/uploads/2021/09/Omavalvontasuunnitelma-Nuorisoasema.pdf>

- Kestilä, L., Kapiainen, S., Mesiäislehto, M. & Rissanen, P. 2022. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio kevät 2022. Raportti 4/2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL_Rap4_2022_Covid-seuranta_kevät_2022_web.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Koski, L & Moore, E. 2001. Näkökulmia aikuisuuteen ja aikuiskasvatukseen. Aikuiskasvatus 1/2001. Viitattu 18.1.2023. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/download/93334/52012>
- Kotimaisten kielten keskus. 2022. Hyvän virkakielen ohjeita. Millaisia ovat toimivat ohjeet ja kysymykset. Ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 12.1.2023. https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille
- Laitinen-Parkkonen, P. 2019. Yhtymähallituksen kokous 16.6.2019. Pöytäkirja. Keski-Uudenmaan sotekuntayhtymä. Viitattu 16.1.2023. [https://keusote.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Yhtymaumlhallitus/Kokous_1662020/Nuorisoasemapalvelujen_yhtenaistaminen_K\(2993\)](https://keusote.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Yhtymaumlhallitus/Kokous_1662020/Nuorisoasemapalvelujen_yhtenaistaminen_K(2993))
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015. Viitattu 16.1.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a. 15-18-vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. Viitattu 19.1.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b. Sopivaa etäisyyttä etsimässä. Viitattu 29.12.2022. <https://cdn.mll.fi/prod/2017/07/28122759/vin-sopivaa-etaisytta-etsimassa.pdf>
- Mattila, A. S. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 8.10.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Mattila-Holappa, P. 2021. Nuorten aikuisten mielenterveysperusteisen työkyvyttömyyden tausta ja muuttuva työelämä. Työ- ja elinkeinoministeriön työpoliittinen aikakauskirja 1/2021. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 16.1.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162942/Ty%C3%B6poliittinen%20aikakauskirja%201-2021.pdf>
- Mielenterveystalo 2021. HUSin palvelusetelipsykoterapia. Viitattu 8.10.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/terapia/husin-palvelusetelipsykoterapia>
- Mielenterveystalo 2022. Ahdistunut olo. Viitattu 8.10.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret#s1=Ahdistunut%20olo>
- Mieli ry 2022. Kolmoiskriisistä kohti hyvinvointiohjelmaa. Viitattu 12.12.2022. <https://mieli.fi/uutiset/uusi-nuorten-hyvinvointiohjelma-ratkoo-nuorten-mielenterveyskriisia/>
- Miettinen, S. 2022. Katseen tulee kohdistua nuorten tarvitseman tuen nykytilaan ja tulevaisuuteen. Kuntoutus 45: 4/2022. Viitattu 6.2.2023. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/125396/75354?acceptCookies=1>

Näreaho, S., Latvanen, J. & Päälyysaho, S. 2022. Avoimuuden perusteet tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnassa - Opas ammattikorkeakoulujen toimijoille. Metropolia. Viitattu 17.1.2023. <https://www.metropolia.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/julkaisut/avoimuuden-perusteet#vastuullisuus>

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. E-kirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ranta, M & Mäkäpäinen, S. 2022. Itsenäistyminen. Nuortenlinkki. Viitattu 28.9.2022. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>

Raevaara, L. 2016. Ohjeita asiakkaille – tilannetajua ja lukijan huomioimista. Hyvää virkakieltä 27.1.2016/10, 19-21. <https://www.virallinenlehti.fi/fi/sahkoinenlehti/2016-010.pdf>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.1.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sandberg, E., Jokinen, S., Kärkkäinen, J., Lämsä, R., Löfstedt, J., Nordlund-Spiby, R., Pajunen, M., Raivio, H., Rouvinen, J. & Valkeinen, H. 2018. Toimintakyvyn arviointi 16-29-vuotiailla NEET-nuorilla. Suositus avuksi Kelan ammatilliseen kuntoutukseen ohjatessa. Kansaneläkelaitos. Viitattu 6.2.2023. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/250244/Kuntoutustakehittamassa3_saavutettava.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Työryhmältä 12 suositusta psykososiaalisen tuen kehittämiseksi kriisitilanteissa. Viitattu 21.1.2023. <https://stm.fi/-/tyoryhmalta-12-suositusta-psykososiaalisen-tuen-kehittamiseksi-kriisitilanteissa>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Viitattu 13.12.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/ajan-tasa/2014/20141301#L3P26>

Sorsa, M., Hopia, H., Heino-Tolonen, T. & Raitakari, S. 2022. Lapsiperheiden psykososiaalinen tuki Suomessa. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 59 (1), 83-103. <https://journal.fi/sla/article/view/97265>

Sotkanet 2022a. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.9.2022. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szYttNa1BAA=®ion=C3G0NsqOT3W1NnQEAA==&year=sy5zttY1tNY1AgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228&drillTo=346>

Sotkanet 2022b. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.9.2022. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szYttNa1BAA=®ion=C3G0NsqOT3W1NnQEAA==&year=sy5zttY1tNY1AgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228&drillTo=337>

Sotkanet 2022c. Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.9.2022. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szYttNa1BAA=®ion=C3G0NsqOT3W1NnQEAA==&year=sy5zttY1tNY1AgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228&drillTo=346>

Sotkanet 2022d. Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.9.2022. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szYttNa1BAA=®ion=C3G0NsqOT3W1NnQEAA==&year=sy5zttY1tNY1AgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=202109301228&drillTo=338>

Sukula, S. & Kanto-Ronkanen, A. 2022. Kuntoutuksen uudistaminen vuosina 2020-2022: Kuntoutuksen uudistamisen toimeenpanon kuvaus ja arviointia. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2022:23. Viitattu 6.2.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164422/STM_2022_23.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomisanakirja 2023. Autonomia. Viitattu 21.1.2023. <https://www.suomisanakirja.fi/autonomia>

Tampereen yliopistollinen sairaala 2020. Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. Viitattu 19.1.2023. [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911))

Terapiat etulinjaan 2022a. Terapiat etulinjaan -toimintamalli sai Vuoden vaikuttavuusteko 2022-palkinnon. Viitattu 21.1.2023. <https://terapiatetulinjaan.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2022/12/02/terapiat-etulinjaan-toimintamalli-sai-vuoden-vaikuttavuusteko-2022-palkinnon/>

Terapiat etulinjaan 2022b. Ammattilaisten koulutukset. Viitattu 11.11.2022. <https://terapiatetulinjaan.fi/tyokalut-ja-palvelut/ammattilaisten-koulutukset/>

Terapiat etulinjaan 2023. Terapiat etulinjaan- tukea sinne missä kipu on. Viitattu 10.10.2022. <https://terapiatetulinjaan.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 8.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 19.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetymassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c. Perhekeskuksen tehtävät. Viitattu 13.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus/perhekeskuksen-tehtavat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022d. Kasvatus- ja perheneuvonta. Viitattu 9.12.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/kasvatus-ja-perheneuvonta>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022e. Psykoedukaatio. Viitattu 15.1.2023. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Viitattu 8.10.2022. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L3P27>

Tourunen, J. & Pitkänen, T. 2022. Käytäntöjen ja menetelmien kartoittamisen ja kehittämisen tarve. Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa. Työntekijöiden ja nuorten näkemyksiä tarpeista ja toimintatavoista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2022:65, 16-29. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Turola, S. 2021. Resilienssi on taito sopeutua muutoksiin- näin kehität sitä itse. Lasten ja nuorten säätiö. Viitattu 5.2.2023. <https://www.nuori.fi/2021/01/25/resilienssi-on-taito-sopeutua/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 18.9.2022. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 24.9.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2017;133(10):985-92. Viitattu 27.9.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 17.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Kuviot

Kuva 1: Työntekijöiden kokemus nuorten itsenäistymistä vaikeuttavista asioista	37
Kuva 2: Nuorten ja vanhempien kyselylomake, 'Työelämä ja koulutus'	39
Kuva 3: Nuorten ja vanhempien kyselylomake, 'Talous ja rahankäyttö'	39
Kuva 4: Työntekijöiden kokemus arjen taitotestin lisäämisestä oppaaseen	40
Kuva 5: Vihreä ja vaalea esimerkkisivu	43
Kuva 6: Oppaan kansikuva	44
Kuva 7: Oppaan luettavuus työntekijöiden arvioimana	52
Kuva 8: Oppaan rakenne työntekijöiden arvioimana	52
Kuva 9: Oppaan visuaalinen ilme työntekijöiden arvioimana	53
Kuva 10: Oppaan hyödyllisyys työn kannalta työntekijöiden arvioimana	53

Kuvio 1: Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021 (Sotkanet 2022a)	15
Kuvio 2: Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021 (Sotkanet 2022b)	15
Kuvio 3: Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, % ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021 (Sotkanet 2022c)	18
Kuvio 4: Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 2019-2021 (Sotkanet 2022d)	18
Kuvio 5: Oma prosessi Salosen (2012, 20) konstruktivista kehittämismallia ja toiminnallisen opinnäytetyön mallia (Kostamo, Airaksinen & Vilkka, 2022, 12) mukailten.	27

Taulukot

Taulukko 1: Esimerkki teemojen muodostamisesta	32
--	----

Liitteet

Liite 1: Kyselylomake Nuorisoasemien työntekijöille.....	70
Liite 2: Kyselylomake nuorille ja vanhemmille	71
Liite 3: Työelämäkumppanin palaute	72
Liite 4: Askelia aikuisuuteen-opas.....	73

Liite 1: [Kyselylomake Nuorisoasemien työntekijöille](#)

Liite 2: [Kyselylomake nuorille ja vanhemmille](#)

Liite 3: Työelämäkumppanin palaute

Työelämän palaute

<p>Miten yrityksenne/organisaationne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä?</p> <p>Opinnäytetyötä hyödynnetään asiakastyössä nuorten kanssa. Opasta voidaan jakaa (linkkinä tai tulosteena) täysi-ikäisiksi tuleville asiakasnuorille.</p>	
<p>Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa?</p> <p>Sisällöllisesti ei varsinaisesti tullut uutta, mutta asiat yhteenkoottuna tällaiseksi oppaaksi on uutta ja varmasti tarpeellinen monelle nuorelle.</p>	
<p>Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/-tekijöiden kanssa?</p> <p>Opinnäytteen tekijät ovat olleet aktiivisia ja työstäneet opinnäytetyön itsenäisesti, he ovat pyytäneet palautetta tarvittaessa. Kaikenkaikkiaan sujunut todella hyvin ja lopputulos on upea kokonaisuus!</p>	
<p>Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaationne ja Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytetöihin liittyvää yhteistyötä?</p> <p>Ei toiveita tai kehittämistarpeita.</p>	
Paikka ja päivämäärä	Hyvinkäällä 3.2.2023
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	<i>Aila Helminen</i>
Nimenselvennys	Aila Helminen
<p>Voitte palauttaa lomakkeen sähköpostitse ohjaajalle tai opiskelijalle.</p>	

Liite 4: Askelia aikuisuuteen-opas