

# 4You - Elämäntaitojen valmennuskonsepti OPAS RYHMÄNOHJAAJILLE

**4You**  
#YHDESSÄOMILLEEN

## HARRASTUSKOKOILUT

- ✓ Mahdollisuus saada uusi kiinnostava harrastus ja uusia ystäviä
- ✓ Iloa ja itsensä toteuttamista

## ARJEN JA TALOUSTAITOJEN VALMENNUKSET

- ✓ Tehdään ruokaa ja syödään yhdessä
- ✓ Opitaan tekemään arjen valintoja

**Voit valita kiinnostuksesi mukaan yhden tai useamman osan 4Youn kokonaisuudesta.**

## TULEVAISUUSPAJAT

- ✓ Opitaan omien tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista
- ✓ Lisätään luottamusta tulevaisuuteen ja voimavaroja toteuttaa unelmia

**Keskeistä 4You-toiminnassa on vertaistuki.**

**Aspa**

## Ryhmään osallistuja kertoo

"Olin viimeisiä hetkiä mun pitkäaikaisessa laitoksessa, edessä oli muutto omilleen. Meidät nuoret istutettiin sohvalle ja sanottiin, että tänne tulee nyt muutama ihminen kertomaan 4You-toiminnasta, joka on tarkoitettu lastensuojelun jälkihuollon nuorille.

Ajattelin heti, et tää on just se mitä tarviin, kun muutan ja joudun sietämään yksinoloa aika paljon. Uusia harrastekokeiluja, kokkaamista, tutustumista mahtaviin nuoriin ja porukassa olemista. En katunut hetkeäkään. Suosittelen sydämeni pohjasta tätä ihan jokaiselle."

Nea

Aspa-säätiön 4You-toiminta



# Sisältö

<b>Lukijalle</b>	<b>4</b>
<b>VALMENNUSKONSEPTIN SISÄLLÖT</b>	<b>5</b>
TULEVAISUUSPAJA	5
HARRASTUSKOKEILUT	6
ARJEN JA TALOUSTAITOJEN VALMENNUKSET	8
Arjen taitojen valmennus	8
Taloustaitovalmennus	9
<b>MITEN VALMENNUKSET TOTEUTETAAN</b>	<b>10</b>
OSALLISUUS	10
SAAVUTETTAVUUS	12
TURVALLISEN RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN	14
Ryhäsopimus käyttöön	14
Nimilaput rintaan	14
Kynnys matalaksi	14
Yksilönä ryhmään	15
RYHMÄN SISÄINEN VIESTINTÄ	15
SITOUTUMINEN RYHMÄÄN	15
OHJAAJA NUORTEN RINNALLA - NUORET OHJAAJAN RINNALLA	17
LOMIEN, JUHLAPYHIEN JA JUHLIEN HUOMIOIMINEN	18
KOKEMUSTOIMIJAT TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA	19
<b>SE TOIMII!</b>	<b>21</b>



## Lukijalle

Kädessäsi on Elämäntaitojen valmennuskonseptin ohjaajan opas. Se on ryhmämuotoinen työväline lastensuojelutaustaisten itsenäistymisvaiheessa olevien nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. 4You on valmennuskonsepti, jossa etsimme ryhmävalmennusten avulla nuorille konkreettisia keinoja arjen hallintaan. Se on kehitetty yhteistyössä noin 40 lastensuojelutaustaisen itsenäistymisvaiheessa olevan nuoren kanssa. Tässä materiaalissa kerrotut havainnot ja hyvät käytännöt ovat kaikki tulleet nuorilta. Käytäntöjä ovat testanneet toiset nuoret. Materiaaliin on päätyneet sellaiset hyvät käytännöt, jotka nuoret ja ammattilaiset ovat todenneet toimiviksi. Elämäntaitojen valmennuskonseptin kehittämistyön (2019–2021) on rahoittanut STEA.

Toiminnallinen valmennuskonsepti perustuu keskinäiseen vertaistukeen ja yhdessä tekemiseen. Keskeistä on, että toimintaa suunnitellaan yhdessä nuorten kanssa ja kuunnellaan heidän tarpeitaan. Arjen taidot vahvistavat nuoren itseluottamusta ja itsenäistä elämää. 4You-toiminnassa etsimme yhdessä mieluista tekemistä vapaa-ajalle, kokeilemme yhdessä erilaisia harrastuksia ja harjoittelemme arjen taitoja kuten ruoanlaittoa ja omien raha-asioiden hallintaa. Opettelemme ryhmässä omien tunteidemme tunnistamista ja ilmaisemista sekä hankimme voimavaroja unelmien toteuttamiseen. Samoja asioita kokeneiden nuorten vertaistuki on toiminnassa keskeistä.

### 4You-valmennuskonseptin sisällöt ovat

- Tulevaisuuspaaja
- Harrastuskokeilut
- Arjen ja taloustaitojen valmennukset.

Sisältöjen rinnalla vähintään yhtä tärkeää on se tapa, jolla ryhmää ohjataan. Tässä oppaassa kerromme parhaat nuorilta saadut vinkit siitä, miten tehdään vaikuttavaa ryhmätoimintaa.

Ennen kuin jatkat lukemista, kannattaa katsoa [video 4You-ryhmätoiminnasta ja nuorten kokemustoimijuudesta](#).



*“Konkreettiset opitut taidot, onnistumisen kokemukset ja syvälliset keskustelut niin ohjaajien kuin muiden nuorten kanssa ovat saaneet minut aiempaa luottavaisemmaksi tulevaisuuteen. Ryhmästä saa aina monenlaista tukea, kun tulevaisuus on epävarma.”*

Hienoja hetkiä nuorten ryhmän kanssa toivottavat

### Siina Vättö

Sosiaalipsykologi YTM / kehittämissuunnittelija  
(siina.vatto@aspa.fi)

### Jussi Paananen

Yhteisöpedagogi AMK / hankekoordinaattori  
(jussi.paananen@aspa.fi)

# VALMENNUSKONSEPTIN SISÄLLÖT

## TULEVAISUUSPAJA



*”Konkreettisin hyöty Tulevaisuuspaajasta minulle on ollut siinä, että olen alkanut viimein jollain tavalla priorisoimaan asioita elämässäni.”*

Tulevaisuuspaaja on henkilökeskeinen voimavaravalmennus, ja se pohjautuu ratkaisukeskeisyyteen, positiiviseen psykologiaan ja toipumisorientaatioon.

Tulevaisuuspaajassa tavoitellaan osallistujien itsetuntemuksen, sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistumista sekä toiveikasta suhtautumista tulevaisuuteen. Tulevaisuuteen suuntautuminen on olennaista siksi, että lastensuojelun piirissä olevien nuorten ajatukset tulevaisuudestaan ovat usein negatiivisempia kuin muilla nuorilla.



*”Opin mitkä on mun vahvuuksia ja mitkä heikkouksia, ja että itseään kannattaa arvostaa sellaisena kuin on.”*

Tulevaisuuspaaja-valmennus on sovellus Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton Omat avaimet -projektissa kehitetystä Hevari-valmennuksesta. Menetelmä on palkittu Suomen nuorisovaltakunnan kattojärjestö Allianssi ry:n Nuorisovaltakunnan työmenetelmät -tunnustuksella 2019. [Täältä löydät ohjaajan oppaan Hevari-valmennukseen.](#)



*”Opin erityisesti voimavaroista. En ole ennen ajatellut asiaa niin, että jakaisin niitä kuluttaviin ja antaviin tekijöihin, joten oli kiinnostavaa pohtia sitä, mitkä asiat minulle oikeasti tuovat energiaa.”*

Tulevaisuuspaaja koostuu kymmenestä ryhmäkerrasta. Sen tarkoituksena on tukea osallistujaa oman identiteetin löytämisessä, sosiaalisten taitojen vahvistamisessa sekä omannäköisen elämän toteutumisessa. Tulevaisuuspaajan jälkeen osallistuja pystyy tunnistamaan ajatusvääristymiään, tunteitaan, vahvuuksiaan, unelmiaan, arvojaan, voimavarojaan ja voimavarasyöppöjään.

### 1. Ryhmän aloitus

Millaisessa ryhmässä on hyvä olla? Tehdään ryhmälle ryhmäsopimus eli säännöt ja sovitaan yhteisistä käytännöistä. Käytäntöjä ovat esimerkiksi valmennuksen alku ja loppu, tauot, jne. Jos ryhmä on käynnistetty arjen taitojen valmennuksella ja ryhmäsopimus on jo tehty, tässä kohdassa käydään se uudelleen läpi.

### 2. Voimavarani ja voimavarasyöppöni

Mitkä asiat tuovat sinulle voimavaroja? Mitkä asiat ovat sinun voimavarasyöppöjäsi? Mitä niille voi tehdä?

### 3. Some

Mitä sosiaalinen media antaa sinulle, mitä se vie sinulta? Miten some vaikuttaa ajatuksiisi? Miten some vaikuttaa hyvinvointiisi? Mitä hyvinvointia lisäävää somesta voi löytää?

### 4. Millainen olen parhaimmillani?

Huomaamme toisissa ihmisissä vahvuuksia, mutta näemmekö ja tunnistammeko niitä itsessämme? Näemmekö itsemme samoin, kuin toiset näkevät meidät? Onko meillä jokin vahvuus, jonka käyttöön ottaminen /hyödyntäminen vaatii vielä rohkaisua?

### 5. Tunteet

Tunnistatko tunteen? Osaatko sanoittaa tunteitasi? Osaatko ja uskallatko kuunnella niitä?



*"Olen oppinut, että kaikki tunteet ovat ok."*

## 6. Kökköuskomukset

Mitkä ovat sinun ajattelusi kompastuskiviä? Tunnistatko haitalliset tulkinta-ansat?

## 7. Itsemyötätunto

Oletko itsesi paras ystävä? Vai jäätkö kiinni itsekritiikin, syyllisyyden tai häpeän kierteeseen? Saisiko olla vähän armollisuutta?

## 8. Arvot

Mitkä ovat sinun arvosi? Millaisia olivat lapsuudenkotisi arvot ja miten ne näkyvät elämässäsi? Elätkö omien arvojesi mukaista elämää?

## 9. Unelmat

Miksi unelmat ovat tärkeitä? Miten unelmiaan voi saavuttaa? Mitkä ovat sinun unelmasi?

## 10. Ryhmän päätös

Onko joitakin muutoksia tapahtunut? Mikä on auttanut muutoksen tapahtumisessa? Missä tilanteessa muutos näkyy? Oletko ehkä oppinut jotakin uutta?

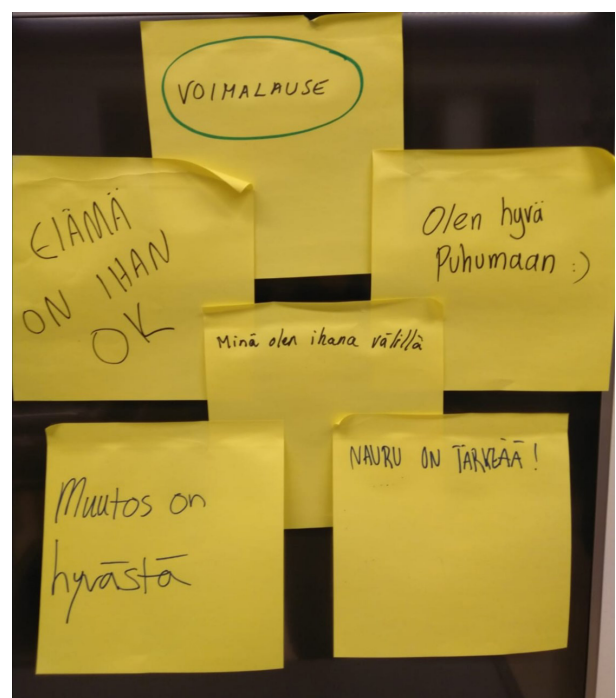
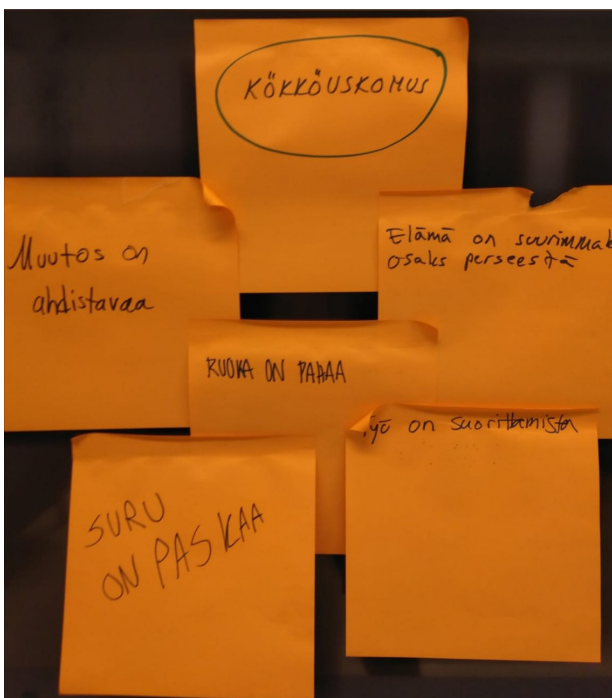


*"Olen oppinut toimimaan ihmisten kanssa."*

Nuoret ovat kokeneet, että kokoontuminen näiden aiheiden äärelle kerran viikossa on sopiva tahti. Suositumman viikonpäivät ovat tiistai, keskiviikko tai torstai. Riippuu ryhmästä, mutta yleisesti on koettu hyväksi, että ryhmä alkaa noin kello 16–16.30 välipalalla ja vapaamuotoisella kuulumisten vaihdolla. Myös mattimyöhäiset ehtivät paremmin mukaan, kun aloitus alkaa tällä tavalla joustavasti. Sen jälkeen työskennellään kello 16.30–18.30 yhdellä teille sopivan mittaisella tauolla. Kunnan välipalatarjoilu on tärkeää, koska suurin osa nuorista tulee suoraan koulusta tai pajalta.



*"Olen oppinut itsestäni, että mulla menee hyvin ja pystyn vaikuttamaan asioihini jos haluan."*



# HARRASTUSKOKEILUT



*"Harrastuskokeilut ovat hieno osa ryhmätoimintaa, sillä niissä pääsee kokeilemaan asioita, joista voi oikeasti löytää uuden harrastuksen itselleen."*

Liikunta- ja harrastuskokeilut vahvistavat nuorten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Harrastuskokeilut ovat hyvä tapa ryhmäytyä ja tietenkin löytää uutta sisältöä elämään. Mielekkäät harrastukset ovat erityisen merkittäviä lastensuojelun piirissä olevien nuorten hyvinvoinnin kannalta. Harrastuksissa voi kokea onnistumisia, toteuttaa itseään, ja saada ystäviä. Ryhmän ohjaaja kartoittaa osana yksilöllistä tukea nuorten kiinnostuksen kohteita, mahdollistaa kokeilujen toteuttamisen ja auttaa nuoria löytämään itselleen sopivia harrastusryhmiä ja -mahdollisuuksia.



*"Opin, että on ok olla huonoin tai että ei osaa."*



Monet nuoret eivät ole sosiaalisten tilanteiden pelkojen vuoksi 4You-ryhmään tullessaan valmiita lähtemään avoimiin harrastusryhmiin. Heidän tarpeidensa mukaan järjestetään ensin ryhmän sisäistä harrastustoimintaa, josta saa myös vertaistukea. Esimerkiksi vapaamuotoinen pelailu nuorisotalolla on nuorille mieluisaa ryhmän sisäisestä harrastustoiminnasta.

Kun nuori on valmis, ohjataan häntä osallistumaan avoimiin ryhmiin. Avoimeen harrastusryhmään menoa helpottaa, jos ryhmästä löytyy toinen nuori tai kokemustoimija, jonka kanssa voi mennä kokeilemaan uutta harrastusta. Ohjaaja on myös kokeilemassa nuorten kanssa uusia harrastuksia, mutta hän ei korvaa sitä vertaisuutta, jota nuori saa toisilta nuorilta.



*"Olen oppinut omia rajoja ja missä olen hyvä."*

Harrastuskokeilujen toteuttamiseksi kannattaa verkostoitua nuorten mielenkiinnon kohteiden mukaisesti järjestöjen, seurojen, kansalaisopistojen, kulttuuritoimijoiden sekä vapaa-ajanpalveluja tuottavien yritysten kanssa. Paikkakunnan maksuttomat ja edulliset harrastukset kannattaa kartoittaa, kerätä yksiin kansiin ja jakaa nuorille. Tästä harrastuskoosteesta voidaan valita nuorten kanssa kohteita, joihin mennään yhdessä tutustumaan.



*"Myös sosiaalinen puoli harrastuskokeiluissa toimii."*

Nuorten toiveena on, että kullakin harrastuskokeilukerralla on pari vaihtoehtoa, joista voi valita mihin osallistuu. Huomio talvella ja syksyllä, että nuorilla ei ole välttämättä säänmukaisia vaatteita ulkona tapahtuviin harrastuksiin. Näin ollen talvikaudella harrastukset rajoittuvat sisällä tapahtuviin vaihtoehtoihin.



*"Kokeiluista oppi uusia taitoja."*

Mikäli ryhmätoiminnan toteuttajataholla on käytössä rahaa, voidaan kalliimpia harrastuksia (esimerkiksi ratsastus) kokeilla elämyksenä ja uutena yhdessä jaettavana kokemuksena. Nuorille kannattaa kuitenkin tuoda alusta asti esille, että harrastuskokeilut painottuvat sen hintaluokan harrastuksiin, joihin nuorella itsellään on varaa tai minkä jälkihuolto voi kustantaa. Tällaisia harrastuksia löytyy kuitenkin ilahduttavan paljon.



*"Uusi harrastukseni maalaus on hyvää ajanvietettä ja aika terapeutista."*

## ARJEN JA TALOUSTAITOJEN VALMENNUKSET

### Arjen taitojen valmennus



*"Kokkaaminen isossa ryhmässä oli kiinnostava kokemus, koska täytyi luottaa siihen, että kaikki hoitavat hommansa, eikä kokatessa tullut edes tunnetta, että minun täytyisi kontrolloida kaikkea, mikä oli positiivinen yllätys."*

Arjen taitojen valmennuksessa valmistetaan nuorten kanssa yhdessä ruokaa ja syödään yhdessä. Ruuanlaiton kautta nuoret tutustuvat toisiinsa. On tärkeää, että ryhmään osallistuvat nuoret saavat valita mitä ruokia he haluavat oppia tekemään. Yhdessä tekemisen kautta myös ohjaajan on helppo luoda kontakti nuoriin, ja he ovat rohkeampia kyselemään pienemmässä ryhmässä. Ruoanvalmistus ja yhdessä tekeminen edistävät sosiaalista vuorovaikutusta, lisäävät arjen taitoja, tuottavat onnistumisen kokemuksia ja iloa.



*"Itseluottamus kasvoi ruuan suhteen."*

Ruoanvalmistuksen lisäksi valmennuksessa voidaan käsitellä mm. terveelliseen, edulliseen ja kestäväan ruokaan ja ravitsemukseen, hygieniaan, siivoukseen ja pyykinpesuun, sekä arjen valintoihin liittyviä kysymyksiä.



*"Oli mieleinen tekeminen kodin ulkopuolella ja tuli lähdettyä."*

Nuorten hyväksi kokema kouluttajan työtapana on sellainen, että nuoret saavat lyhyen intron jälkeen alkaa valmistaa ruokaa parin kanssa, ja kouluttaja neuvoo vasta kun pari tarvitsee neuvoja. Nuorten sanoilla hyvä kouluttaja "on etäällä, ja tarvittaessa läsnä". Tällä tavalla nuori säilyttää parhaiten motivaationsa kokkaamiseen.



*"Kokkaaminen ja yhdessä syöminen lisää yhteenkuuluvuutta. Tämä tukee kaikkien mielenterveyttä."*



## Taloustaitovalmennus

Kun valmensimme nuoria taloustaitoihin perinteisin budjetoinnin menetelmin, huomasimme että se ei riitä monille. Oman talouden hallinnan haaste on budjetointia monisyisempi ilmiö.

Tähän haasteeseen vastaavan valmennuksen "Omat rahat, omat valinnat" on kehittänyt 4You-hankkeelle Keegan Knittle (Ph.D./Health Psychology), käyttäytymisen tutkija ja dosentti Helsingin yliopistossa. Nuoret ovat osallistuneet kehitystyöhön testaamalla valmennusmallia.

Omat rahat, omat valinnat -valmennus perustuu:

- itseä motivoivan tavoitteen asettamiseen
- todenmukaiseen rahan kulutuksen seurantaan
- pienten tekojen merkityksen oivaltamiseen
- tunteiden ja ostoskäyttäytymisen kaksisuuntaisen vaikutuksen tunnistamiseen
- tunteiden vaihtoehdoisen käsittelyn harjoitteluun
- jos-sitten -tilanteiden harjoitteluun
- itsesäätelyn opetteluun
- oman identiteetin ja rahasuhteen pohtimiseen
- budjetin laatimiseen
- pitkän aikavälin tavoitteista keskusteluun.

Täältä löydät ohjaajan oppaan valmennukseen. *Linkki sivuille, josta valmennuksen diasarja ja ohjaajan opas löytyvät. Ei siis löydy vielä.*

Omat rahat, omat valinnat -valmennus on viiden kerran kokonaisuus. On hyvä, jos ennen taloustaito-  
valmennusta nuoret ovat osallistuneet Tulevaisuuspajaan. Tulevaisuuspajassa nuoret on herätelty  
teemoihin tunteet, omat arvot ja somen vaikutus, joista taloustaito-  
valmennus jatkaa. Mikäli koko  
kymmenen kerran Tulevaisuuspajaa ei pystytä järjestämään, suosittelemme pitämään nämä viisi kertaa  
ennen taloustaitopajaa.

1. Voimavarani ja voimavarasyöppöni
2. Some
3. Tunteet
4. Kökköuskomukset ja itsemyötätunto
5. Arvot

Nuoret ovat kokeneet, että taloustaitopaja noin kerran viikossa on sopivan usein. Useammin sitä ei kannata pitää, koska oman talouden seurannan kannalta valmennuksen olisi hyvä jatkua ainakin yhden kalenterikuukauden ajan, jotta kuukausittain tulevat laskut ehtivät mukaan seurantaan. Tulevaisuuspaja-kappaleessa on tarkemmat suositukset tapaamisten ajankohtaan ja keston liittyen.



*"Arjenhallintani on parantunut 4You-ryhmään liittymisen jälkeen. Kiinnitän enemmän huomiota rutiineihin, liikkumiseen ja budjetointiin ja kokkaan enemmän."*

# MITEN VALMENNUKSET TOTEUTETAAN

## OSALLISUUS



*”Ryhmätoiminta on tuonut onnistumisen kokemuksia, jotka ovat todennäköisesti olleet osasyynä sille, että olen lähentynyt kaikkien perheenjäsenteni kanssa, rakentanut uudelleen vanhoja ystävyssuhteita ja hankkinut uusia.”*

Osallisuus vahvistaa hyvinvointia, kun se toteutuu aidosti ja joka tasolla. Nuorten osallisuus alkaa toiminnan suunnittelusta jonkin palasen osalta ja päättyy sen arviointiin, alkaakseen taas uudestaan jonkin toisen palasen suunnittelusta ja päätyen sen arviointiin. Osallisuus on aitoa vaikuttamismahdollisuutta. Se on yhteisöön kuulumista. 4You-toimintaan osallistuneet nuoret kertovat, että toiminnan tarjoamat vaikuttamismahdollisuudet ovat rohkaisseet heitä vaikuttamaan omiin asioihinsa myös muilla elämän osa-alueilla. Tähän toiminta juuri tähtääkin, että nuoren usko ja voimavarat ottaa arkeaan haltuun vahvistuvat.

- Lähdetään aivan alusta. Ryhmän markkinointiesitteen, somemarkkinoinnin ja muun vastaavan pitäisi puhutella nuoria ja näyttää heille sopivalta. Siitä lähtee nuorelle muodostumaan kuva, että ryhmä on häntä varten.
- Ryhmäkoko olisi hyvä pitää maltillisena, jotta nuorille tulee paremmin mahdollisuuksia osallistumiseen. Kokemuksemme mukaan ryhmän voi aloittaa noin 10–12 nuorella. Osa lopettaa ryhmässä, eikä siksi kannata aloittaa liian pienellä ryhmällä.
- Ryhmätoimintaan osallistuminen on vapaaehtoista ja maksutonta. Vapaaehtoisuus on osallisuuden perusedellytys. Maksullisuus merkitsisi tälle kohderyhmälle osattomuutta.
- Ohjaaja on tehnyt valmiiksi 4You-toiminnan perusrungon. Osittain aikataulut on pitänyt sopia ennen ryhmän alkamista esimerkiksi kriittisten tilavarausten takia. Tärkein neuvomme on, että ohjelmaan pitää jättää nuorille vaikuttamisen mahdollisuuksia sekä sisältöön että aikatauluihin liittyen. Ohjaajan pitää huomioida ryhmän nuorten arki aikatauluissa. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jos nuoret ovat päivällä koulussa tai pajalla, ovat ryhmätapaamiset illalla. On hyvä kysyä nuorilta mihin aikaan ryhmän olisi hyvä olla ja mitä kaikkea pitää ottaa huomioon, esimerkiksi pitkämatkalaisten bussien aikataulut.
- Nuorten osallisuuden toteutumista mahdollistaa, kun valmennuksissa on nuorten sanojen mukaan ”rento aikataulu”. Se tarkoittaa hyvän mittaisia taukoja. Se tarkoittaa myös joustavuutta ohjaajalle kuljettaa päivän aihetta: kun jokin teema alkaa puhututtaa nuoria, niin pysähdytään siihen, koska silloin ollaan tärkeän asian äärellä.
- Osallisuutta tuo se, kun nuoret pääsevät vaikuttamaan Arjen taitojen valmennuksessa tehtäviin ruokiin. Myös muiden valmennusten välipalatarjoiluihin vaikuttaminen koetaan tärkeäksi. Osallisuutta nuorille tuo, kun heidän yksilöllisiä ruokavaloita kunnioitetaan ja järjestetään kaikille sopivaa tarjoilua. Mikäli ryhmän kanssa käydään ulkona syömässä tai kahvilassa, osallisuutta lisää, kun nuoret saavat valita paikan ja mitä syövät siellä. Budjettisyydestä voi joutua rajaamaan jotkut ravintolat ulkopuolelle, mutta se ei vähennä nuorten osallisuuden iloa päästä valitsemaan ravintola mahdollisista vaihtoehdoista.
- Nuoret kokevat osallisuutta ja arvostusta, kun heidän pakolliset menonsa (lääkäri, koulu jne.) otetaan huomioon. Yksinkertaisesti: ”Ei haittaa, kun myöhästyit ryhmästä lääkäriajan takia. Tule kun ehdit. Kiva kun tulet vaikka myöhässäkin – odotamme sinua ryhmään.”

- Samaan tapaan nuoret toivovat, että päihdeongelman arki huomioidaan ja sitä ymmärretään. Eli esimerkiksi on ok, että nuori on välillä katkolla ja pois ryhmästä, tai on välillä huonossa kunnossa ja on sen jälkeenkin tervetullut ryhmään. Päihtyneenä ryhmään ei voi osallistua. Mielenterveysongelmien kanssa toimitaan samalla tavalla – hyväksyvästi, ymmärtävästi ja kannustavasti. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujat jäävät helposti osattomiksi, ja on erityisen tärkeää tukea heidän mahdollisuuksiaan osallisuuteen.
- On myös tärkeää huomioida, että erilaisista uskonnollisista ja kulttuurisista taustoista tulevat nuoret saavat vaikuttaa toiminnan sisältöön ja käytännön järjestelyihin niin, että heidän taustansa kunnioitetaan.
- Nuoret nostivat esille, että osallisuutta lisää se, kun toimintaa ei tehdä ryhmän parhaan fyysisen kunnan mukaan. On tärkeää huomioida myös huonommassa fyysisessä kunnossa olevat nuoret niin että hekin saavat vaikuttaa tekemiseen ja heidän osallistumisensa on mahdollista. Tämä kuulostaa itsestään selvältä, mutta nuorten mukaan näin ei aina ole.
- Nuorille on tärkeää, että he saavat kokea jonkun elämyksen yhdessä ja saavat osallistua sen suunnitteluun. Elämys voi olla esimerkiksi matka urheiluopistolle, päivä laskettelukeskuksessa tai ratsastusretki, riippuen toiminnan järjestäjän taloudellisista mahdollisuuksista. On tärkeää sopia elämykset niin, että kaikilla on mahdollisuus tulla mukaan ja osallistua. Poikkeus voi olla esimerkiksi, kun joku nuori on ulkomaanmatkalla hiihtolomalla ja muilla ei ole mitään tekemistä. Silloin on perusteltua mennä laskettelemaan hiihtolomaviikolla. Elämykset on hyvä toteuttaa viikonloppuna, koska se on useimmille nuorille sopiva ajankohta.
- Perusvire kaikessa tekemisessä on se, että pysähdytään kuuntelemaan tasavertaisesti kaikkien ryhmän nuorten mielipiteet ja toiveet, ja huomioidaan ne kaikki. Jos jotain ei pystytä toteuttamaan, perustellaan se asiallisesti. Ohjaajan asenne ehdotuksille pitäisi olla "Mitenkähän me tämä toteutetaan, onko ideoita?". "Tämä ei varmaankaan toimi" -asenne ei kuulu nuorten vaikuttavaan ryhmätoimintaan.



# SAAVUTETTAVUUS



*“Ehdottomasti pyydän apua enemmän kuin ennen. Olen aina ollut huono pyytämään apua, mutta 4You:n ilmapiirissä olen uskaltanut alkaa kertomaan, jos jokin asia on liian raskasta tehdä yksin.”*

Ohjaajan tehtävänä on huolehtia, että ryhmä on saavutettava erilaisille nuorille, jotka tulevat ryhmään erilaisissa elämäntilanteissa. Kun ryhmä on monimuotoinen, totutaan toimimaan erilaisten ihmisten kanssa. Hyvällä tahdolla ohjaaja pääsee jo pitkälle. Tässä kuitenkin parhaat vinkkimme psyykkisen ja sosiaalisen kynnyksen madaltamiseksi. Psyykinen ja sosiaalinen esteettömyys vaikuttavat mielen hyvinvointiin, ja ovat siksi keskeisiä asioita ryhmän ohjaamisessa.

- Sosiaalisella esteettömyydellä tarkoitetaan ryhmän ilmapiiriä, jossa jokainen voi olla ilman pelkoa syrjinnästä, väheksymisestä tai kiusaamisesta. Sosiaalisesti esteetön ryhmä kannustaa kaikkia jäseniä osallistumaan ja olemaan aktiivinen omien mahdollisuuksiensa mukaan.

Kannusta nuoria kertomaan ryhmälle – tai ainakin ohjaajalle – minkälaisia haasteita tai rajoitteita hänellä on ryhmässä olemiselle. Tällaisia haasteita voi olla esimerkiksi, jos nuorta pelottaa jokin asia, hänen tarvitsee välillä vetäytyä syrjään huilaamaan tai kovat äänet kuormittavat. Kun haastava asia on tiedossa, ohjaaja ja ryhmä voivat yrittää vähentää haastavan asian vaikutusta.

- Psyykinen esteettömyys näkyy siinä, miten ryhmässä suhtaudutaan toisiin, ja miten puhutaan ja käyttäydytään. Psyykinen esteettömyys näkyy myös siinä, että vaikeista asioista on lupa puhua. Nuorille on tärkeää, että kaikista asioista on lupa puhua eikä ohjaaja sensuroi puheenaiheita, kunhan keskustelut käydään muita ihmisiä kunnioittavassa ilmapiirissä.

Ohjaajan tehtävä on laatia ryhmän kanssa ryhmäsopimus, ja käydä jatkuvaa dialogia ryhmäläisten kanssa sen toteutumisesta ryhmän toiminnassa. Ohjaaja käy ryhmän kanssa aika ajoin keskustelun ryhmäsopimuksen ja näiden asioiden toteutumisesta:

- Onko kaikilla tunne siitä, että on hyväksytty sellaisena kuin on?
- Onko ilmapiiri myönteinen ja turvallinen?
- Onko ryhmässä sovittu, miten ristiriitoja käsitellään, ja onko se kaikilla tiedossa?

- Ohjaajan pitää varmistua valmennustilojen ja harrastuspaikkojen fyysisestä esteettömyydestä, mikäli ryhmässä on liikuntaesteisiä nuoria.
- Valmennusten paikka olisi hyvä pitää samana mahdollisuuksien mukaan. Tuttuun paikkaan lähtemisessä on matalampi kynnyks. Paikan tulisi olla helposti saavutettava julkisella liikenteellä. Sen tulisi olla myös profiililtaan saavutettava, eli sellainen ”nuorten näköinen” paikka mihin nuorten on luontevaa tulla. Virallisen oloinen kokoustila suurella huonetta hallitsevalla kokouspöydällä ei ole toimiva. Sen sijaan rennommat ryhmätyötilat tai kerhotilat toimivat.
- Liian suuri ryhmäkoko ei ole kaikille nuorille saavutettava. Kokemuksemme mukaan ryhmän voi aloittaa 10–12 nuorella, koska osa jää pois ensimmäisten viikkojen aikana.
- Nuorille sähköisesti jaettava viikkokalenteri tulisi olla visuaalisesti helposti hahmotettava. Hyvä idea olisi viestiä eri väreillä kukin moduuli: kokkaus, taloustaitovalmennus, harrastuskokeilut ja Tulevaisuus-paja, sekä muut ryhmätapaamiset omalla värillään. Tärkeää tietoa ei kuitenkaan saa ilmaista pelkästään värin avulla.

- Myös sähköisessä viestinnässä tulee ottaa huomioon saavutettavuus: esimerkiksi tarpeeksi suuri teksti, tekstin ja taustan riittävä kontrasti sekä kuvien vaihtoehtoiset tekstit. Muista selkeä ja ymmärrettävä kieli.
- "Onko sinulla jotain sellaisia asioita, joista minun olisi hyvä tietää, jotta voin auttaa sinua olemaan ryhmässä?" Esimerkiksi tällä tavalla ohjaaja kartoittaa prosessin alussa käytävissä yksilökeskusteluissa kunkin nuoren rajoitteet liittyen oppimiseen, hahmottamiseen ja aistimiseen sekä fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin rajoitteisiin. On tärkeää tietää ennen valmennusten aloittamista, jos nuorella on esimerkiksi sellainen hahmottamisen vaikeus, ettei hän pysty lukemaan pidempiä tekstejä tai lauseita.

Nuoret ovat yleensä hyvin perillä rajoitteistaan ja valmiita kertomaan niistä, kun kokevat ohjaajan (ja ryhmän) riittävän luotettavaksi. Tämä vähän surullinenkin seikka tekee ohjaajan työn tässä kohtaan helpoksi – vastapainona sille, että töitä saa tehdä enemmän, kun autetaan nuoria etsimään omia vaihtoehtojaan.

- Monille nuorille on liian jännittävää tulla paikkaan, josta ei ole ihan varma missä se sijaitsee. Esimerkiksi kun ryhmä menee kokeilemaan harrastuksia, ohjaaja huolehtii, että ryhmä tapaa sovitussa tapaamispaikassa, johon kaikki osaavat tulla. Varmista – älä oleta – että jokainen tosiaan tuntee paikan. Nuorista on myös miellyttävämpää tulla jonkun kanssa kuin tulla yksin. Kysy jokaiselta nuorelta, että haluaako hän tulla tapaamispaikkaan jonkun toisen nuoren kanssa vai tuleeko mieluummin yksin. Ohjaaja sopii nuorten kanssa parit eli sen, kuka tulee kenenkin kanssa.
- Osalle nuorista kotoa yksin lähtemisen kynnyks on aivan liian korkea. Erittäin hyviä kokemuksia on siitä, että kokemustoimija tarjoaa apuaan ryhmäläiselle ja tulee hakemaan hänet kotoa. Ongelma poistuu kuin taikauskusta. Ryhmään on nähty tulevan iloisia osallistujia-kokemustoimijajakoita.
- Onko toiminta taloudellisesti saavutettavaa? Osalle nuorista bussilippu saattaa olla liian kallis hankinta. Mikäli mahdollista, toiminnan järjestäjä hankkii nuorille kuukausiliput ryhmän toiminnan ajaksi.
- Nuorilla saattaa olla elämässä hankalia asioita, joihin olisi saatavissa apua, mutta nuori ei ole osannut hakea sitä. Hoitamattomat asiat haittaavat elämää ja ryhmässä olemista. Tarvittaessa ohjaaja saattaa nuoria palvelujen piiriin ja auttaa asioinnissa esimerkiksi sosiaalityöntekijälle, työvoimapalveluihin, terveystalouteihin tai ohjaamoon.
- Pajoilla olevilla nuorilla saattaa paja ja 4You-ryhmä mennä joskus päällekkäin. Pajatoiminnan kanssa kannattaa sopia, että nuori voisi osallistua itselleen tärkeään 4You-tapaamiseen. Poikkeuksetta tämä on sopinut pajoille. Pajat järjestävät myös joskus avoimia nuorten tapahtumia. Niihin kannattaa osallistua yhdessä ryhmän kanssa.
- Osallisuudessa ja saavutettavuudessa on osittain limittäin meneviä teemoja. Pääasia kuitenkin on, että näitä nuorten osallisuutta lisääviä ja saavutettavuutta parantavia asioita tehdään ryhmätoiminnassa.



*"Olen kokenut oloni hyväksytyksi tapaamisissa. Siitä on tullut positiivinen fiilis."*

# TURVALLISEN RYHMÄN KÄYNNISTÄMINEN



## Ryhmäsojimus käyttöön

Jokainen ryhmä tekee prosessin alussa ryhmäsojimuksen. Ryhmän kanssa käydään yhdessä keskustelua siitä, mitkä asiat ovat osallistujille tärkeitä, jotta ryhmä olisi turvallinen ja toimisi hyvin. On tärkeää kysyä jokaiselta erikseen mielipidettä mitä ryhmäsojimukseen laitetaan. Myös poissaolijoilta kysytään heidän näkemyksensä. Seuraavalla kerralla käydään läpi kirjattu ryhmäsojimus, ja kysytään mitä pitää täydentää tai muuttaa. Ryhmäsojimukseen palataan muutaman viikon kuluttua. Silloin keskustellaan yhdessä siitä, miltä osin sojimus on toiminut ja pitääkö sojimuksessa tai ihmisten toiminnassa muuttaa jotain.

Huolehdi, että ainakin päihteettömyys, toisten mielipiteiden kunnioittaminen ja luottamuksellisuus tulevat kirjatuiksi sääntöihin.

Tässä on malli nuorten tekemästä ryhmäsojimukselta.

- Samanarvoisuus. Olemme kaikki samanarvoisia.
- Luottamuksellisuus. Asiat, mitä ryhmässä puhutaan, pysyvät ryhmässä.
- Kunnioitetaan toisia. Tarkoitamme tällä sitä, että...
  - ketään ei jätetä ulkopuolelle.
  - otetaan kaikki huomioon sellaisina kuin he ovat.
  - jokainen saa olla oma itsensä niissä rajoissa, että ei aiheuta toiselle pahaa oloa.
  - kuunnellaan mitä toisella on sanottavaa. Ja yritetään olla puhumatta päälle.
- Ymmärretään ja hyväksytään, että kaikilla on hyviä ja huonoja päiviä. Päivästä riippumatta olet aina tervetullut. Jos ei jaksa osallistua, on ok tulla vaan paikalle ja olla seurassa.
- Sitoutuminen. Meillä on toiveena, että jokainen ryhmäläinen arvostaa tätä ryhmää ja se näkyy siinä, ettei pienestä syystä jää pois. Jokainen ilmoittaa ryhmän WhatsAppiin esteestä.
- Ollaan avoimin mielin siinä määrin kuin se on jokaiselle siinä hetkessä mahdollista.
- Kuvat. Ryhmän sisäiseen WhatsApp-ryhmään saa laittaa kuvia. Jos kuvia haluaa jakaa muualle, niin täytyy aina kysyä kuvissa esiintyvien henkilöiden lupa.
- Päihteettömyys. Ryhmään tullaan selvänä.

## Nimilaput rintaan

Pyydä ryhmäläisiä laittamaan nimilaput rintaan, jotta nimien oppiminen helpottuu. Nimilappuja käytetään alussa ryhmätapaamisissa, kunnes osallistujat muistavat toistensa nimet. Myös kokemustoimijat käyttävät nimilappuja. Heidän nimilapuissaan on hyvä olla jokin tunniste siitä, että he ovat kokemustoimijan roolissa ryhmässä.

## Kynnys matalaksi

Lähes kaikki kohderyhmän nuoret jännittävät paljon ryhmään tulemistä. Jännitystä aiheuttaa esimerkiksi se, että jos paikka on outo ja tietenkin se, että ei tunne ihmisiä. On todella tärkeää tehdä ryhmään tulo niin helpoksi kuin mahdollista. Huolehdi, että on sovittu tapaamispaikka, johon kaikki osaavat tulla. Alussa kokemustoimijat eli tutorit saattelevat uusia ryhmäläisiä ryhmään.

## Yksilönä ryhmään

Vaikka Elämäntaitojen valmennuskonsepti on ryhmätoimintaa, pitää jokainen nuori huomioida yksilönä. Prosessin alussa kannattaa varata aikaa jokaisen nuoren yksilötapaamisen. Aikaa siihen kannattaa varata noin 1,5 tuntia. Kysy nuorelta toiveita ryhmän toiminnasta, palautetta ryhmän ensimmäisistä tapaamisista ja mitä nuori haluaa kertoa itsestään. Kysy missä voit olla avuksi. Kerro, että sinä haluat tietää, jos ryhmätoimintaan itsessään tai siihen tulemiseen liittyy jotain hankaluutta. Näin voitte yhdessä pohtia asiaan ratkaisuja.



*”Ryhmään on ollut hyvä tulla ja kaikille on ollut siinä turvallinen tila.”*

## RYHMÄN SISÄINEN VIESTINTÄ

Ryhmän alussa ohjaaja luo ryhmälle WhatsApp-ryhmän. Siellä on kätevää muistutella ryhmän tapaamisista aina edellisenä päivänä tai samana aamuna, kun on ryhmän tapaaminen. Nuoria pyydetään laittamaan WhatsApp-ryhmään tiedoksi, jos hän ei pääse tapaamiseen. Sinne nuoret voivat laittaa myös viime hetken tietoa jos myöhästyy ryhmän alusta, huhuilla apua jos ei löydä perille jne. Siellä voidaan jakaa kuvia vaikkapa yhdessä kokatuista ruuista tai koetuista harrastuskokeiluista. Nuoret voivat jakaa siellä uusille kavereille myös ryhmän ulkopuolisia kuvia ja juttuja.

Ryhmän alussa nuorille annetaan koko ryhmäprosessin aikataulut: milloin ryhmä alkaa ja loppuu, milloin alkavat ja loppuvat arjen- ja taloustaitojen valmennukset sekä Tulevaisuuspuja.

Ryhmän viikkoaikataulu on tärkeää viestiä kahdella tavalla.

- Ohjaaja laittaa jokaisen viikon viikkoaikataulun suoraan nuorten sähköisiin kalentereihin. Tämä myös opettaa nuoria käyttämään sähköistä kalenteria ja ottamaan vastuuta aikatauluista.
- Jokaisen viikon alussa ohjaaja vaihtaa ryhmän WhatsApp-ryhmän kuvaksi sen viikon tapahtumien aikataulut.

Kaikkien eri ryhmälle viestimistapojen lisäksi ohjaajan on syytä varautua muistuttelemaan nuoria myös henkilökohtaisilla viesteillä ja soitoilla. Vaikka nuori olisi motivoitunut olemaan ryhmässä, hän ei välttämättä seuraa ryhmäviestejä eikä kalenteria. Henkilökohtaisiin viesteihin ja soittoihin nuoret yleensä reagoivat melko hyvin.

## SITOUTUMINEN RYHMÄÄN

Ryhmään sitoutuminen on tärkeää – ja haasteellista useille kohderyhmän nuorille. Nuorten sitoutuminen on asia, jota ohjaaja ei pysty täysin ratkaisemaan ja se pitää hyväksyä osana toiminnan luonnetta. Nuorilla saattaa olla mielenterveyden haasteita, jonka takia vointi vaihtelee kovasti ja vaikuttaa ryhmään osallistumiseen. Nuorilla on myös erilaisia ajanvarauksia kuten lääkärikäyntejä ja oma-ohjaajan tapaamisia. Ne ovat päivällä, mutta monesti nuori ei jaksakaan sen jälkeen enää osallistua illalla ryhmään. Nepsy-nuorilla on haastetta aikataulujen kanssa ja ryhmän kanssa saattaa olla jotain päällekkäistä menoa vaikka näin ei pitänyt olla. Myös nuoren päihdeongelma aiheuttaa haastetta sitoutumiseen.



@feminajuuripuu

Valmennuskonseptin kehittäjien kokemus on, että ryhmästä noin 30 % on ns. supersitoutujia. He hyötyvät monin eri tavoin osallistumisesta Elämäntaitojen valmennuskonseptiin. Noin 30 % käy vaihtelevasti oman voinnin ja muiden menojen ja esteiden mukaan. Vähän yllättävää, mutta myös he hyötyvät varsin paljon osallistumisesta. Noin 30 % osallistujista taas ei sen hetkisessä elämäntilanteessaan pysty sitoutumaan ryhmään ollenkaan. Jotta ryhmään sitoutuminen onnistuisi näinkin hyvin, ohjaajan kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin.

- Ryhmäytymisen tukeminen on erittäin tärkeää. Ryhmä tapaa ryhmäytymisen teemalla muutamana kerran ennen kuin Arjen taitojen valmennus tai Tulevaisuuspaaja alkaa. Ensimmäiset ryhmäytymisharjoitukset tehdään parin kanssa: esimerkiksi nuoret kertovat parille harmittomia asioita kuten minkälaisesta musiikista hän pitää, onko hänellä lemmikkieläimiä, mikä vuodenaika on paras ja kuuluuko ananas pitsaan. Sen jälkeen pari voi esitellä muulle ryhmälle parinsa ja kertoa jonkun knoppitiedon hänestä. Ohjaaja huolehtii siitä, ettei kenenkään tarvitse olla esillä niin että mukavuuskynnys ylittyy.

Pariporinan jälkeen ryhmä jaetaan muutamana nuoren pienryhmään. Pienryhmissä nuoret pohtivat ja tekevät omat ehdotuksensa mitä ruokia he haluavat kokkailla Arjen taitojen valmennuksessa. Pienryhmissä voidaan myös alkaa pohtia, mitä harrastuksia olisi kiva päästä kokeilemaan.

- Ryhmäytymistä edesauttaa, jos vaikka jo toisella tapaamiskerralla päästään tekemään jotain toiminnallista yhdessä. Nuoret pitävät tekemisen kautta toisiin tutustumisesta luontevana. Suosittua toiminnallista tekemistä on esimerkiksi hohtokeilaus tai kiinnostavat uudet lautapelit. Pakohuonepeli pienryhmäjoukkueina on myös hauska tapa ryhmäytyä.

Ohjaajan tehtävä on varmistua, että ryhmäytymistekeminen on saavutettavaa kaikille, ja että jokainen nuori pystyy olemaan jollain tapaa mukana eikä kukaan ei jää yksin. Kokemustoimijoilla eli tutoreilla on tässä tärkeä rooli olla kaverina jokaiselle.

- Ryhmän pelisäännöt kannattaa tehdä yhdessä sitten kun ryhmä on tavannut muutamana kerran. Siihen kirjattavia asioita voidaan pohtia ensin yhden kaverin kanssa, sitten pienryhmissä ja lopuksi ehdotukset kootaan ja hiotaan yhdessä. Ohjaaja varmistaa, että kaikki ovat saaneet puhua tai kirjoittaa ajatuksensa ja tulleet kuulluksi. Ryhmän tekemistä pelisäännöistä kiinni pitäminen on tärkeää. Ohjaaja kysyy aika ajoin ryhmältä, miten pelisäännöt toimivat käytännössä. Ohjaajan tehtävä on puuttua, mikäli pelisäännöt eivät joltain osin toteudu. Tarvittaessa tehdään muutoksia ryhmän tai yksilöiden toimintaan tai pelisääntöihin.
- Ryhmävalmennusten ja harrastuskokeiluiden lisäksi nuoret toivovat vapaata hengailua. Siinä he tutustuvat toisiinsa ja se lisää sitoutumista. Käytännössä tämän voi toteuttaa esimerkiksi menemällä porukalla pelailemaan ja hengaamaan nuorisotalolle. Joskus voidaan mennä kahvilaan tai ravintolaan syömään, mikäli toiminnan järjestäjällä on siihen mahdollisuus.
- Toiminnan säännöllisyys edesauttaa sitoutumista. Tapaamisiin ei saisi tulla liian pitkiä taukoja. Tauon aikana osa ryhmäläisistä menetetään ja muillekin on vaikeampaa tulla uudestaan ryhmään.
- Osalla nuorista on liian vähän rahaa ruokaan. Osa taas ei kykene huolehtimaan säännöllisestä syömisestään. Nuoret tulevat valmennuksiin tavallisesti koulusta tai pajoilta tai muuten nälkäisinä, ja siksi Tulevaisuuspaajan ja taloustaitopajan alussa on tärkeää tarjota ravitseva välipala. Harrastuskokeilujen oheisohjelmana voidaan myös syödä jotain yhdessä. Nuoret sanovatkin, että ruoka sitouttaa ryhmään.
- Jokaisella ryhmäkerralla paikalla olleet nuoret saavat laittaa nimensä arvontalipukkeeseen. Nuoret kokivat kannustavaksi ja hauskaksi, että jokaisen kerran jälkeen arvottiin osallistujien kesken



pieni palkinto. Pieni palkinto voi olla vaikkapa suklaalevy. Arvontalipukkeet säästetään jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Ryhmän lopussa arvotaan isompi palkinto, jonka suunnitteluun nuoret ovat saaneet osallistua. Se voi olla vaikkapa kuntosalikortti. Nuoret osaavat nopeasti laskea, että mitä useammalla kerralla on läsnä, sitä paremmat mahdollisuudet on voittaa.

- Nuoret korostavat sitä, että ohjaajan ja kokemustoimijanuorten pitäisi avoimesti puhua ryhmälle sitoutumisen merkityksestä yksilön ja ryhmän kannalta. Ja aina uudestaan. Vaikka ryhmätoiminta on vapaaehtoista, se ei tarkoita sitä, että voi tulla ja mennä vailla velvollisuutta ilmoittaa poissaolosta. Muut nuoret kokevat ilmoittamattomuuden epäkunnioittavana ryhmää kohtaan. Tästä kannattaa puhua yhteisenä pelisääntönä, mutta myös korostaa nuorelle asian positiivista puolta. Kokemustoimijat ja ohjaaja painottavat nuorelle miten tärkeä hän on. Nuorelle on hurrin tärkeää saada kuulla, miten tärkeä osa ryhmää hän on.
- Jos joku nuori ilmoittaa lopettavansa ryhmässä, tai häntä ei tavoiteta, hänet poistetaan ryhmästä. Haamujäsenten olemassaolo häiritsee ryhmää ja herättää kysymyksiä. Kun joku nuori poistetaan ryhmästä, muulle ryhmälle ilmoitetaan lyhyesti ja neutraalisti syy, esimerkiksi että hänelle ei ollut nyt oikea hetki osallistua. Jos on ryhmästä poistetun lupa, voidaan kertoa esimerkiksi, että hän päätti panostaa nyt kouluun. Jonkun syyn kertominen lisää avoimuutta ja vähentää spekulointia.
- Vertaisuuden ja kaverisuhteiden tukeminen on tärkeä osa ohjaajan työtä. Ne nuoret, joille alkaa tapahtua tällaisia hyviä asioita, sitoutuvat yleensä hyvin ryhmään.
- Sitoutumiseen vaikuttaa mitä suuremmassa määrin nuorten kokema osallisuus ja toiminnan saavutettavuus. Näistä on omat kappaleensa.



*”Olen saanut 4you:sta paljon tärkeitä ihmisiä ja ryhmätoiminnasta saadut positiiviset kokemukset ovat saaneet minut sosiaalisemmaksi myös muissa tilanteissa.”*



## OHJAAJA NUORTEN RINNALLA – NUORET OHJAAJAN RINNALLA

Nuoret otetaan mahdollisuuksien mukaan työntekijän rekrytointiin. 4You-kehittäjänuorten mielestä hyvältä työntekijältä löytyvät nämä ominaisuudet:

- Hyvällä työntekijällä on joustava tilannetaju ja sietokykyä erilaisille asioille.
- Hyvä työntekijä ei ole tiukkapipo, ei tuomitse, ei vähättele eikä varsinkaan valista.

Nuorten mukaan joustavaa tilannetajua tarvitaan ohjaajalta, koska usein yhdellä tai useammalla nuorella on huono päivä ja päivän ohjelmaa pitää muokata huomioiden psyykinen saavutettavuus tilanteessa.

Hyvä ryhmäohjaaja kysyy säännöllisesti palautetta. Missä olen onnistunut tekemään asioita oikein? Mitä minun pitää muuttaa? Nuoret kyllä antavat arvokasta palautetta ohjaajalle silloin kun ryhmässä on luottamusta herättävä ilmapiiri, jossa kaikkia arvostetaan.

## LOMIEN, JUHLAPYHIEN JA JUHLIEN HUOMIOIMINEN



Noin 4,5 kuukautta kestävä ryhmä on hyvä aloittaa syyskuussa tai tammikuussa. Syyskuun aloitusta puoltaa se, ettei ryhmä ala samaan aikaan kuin koulut ja pajat. Liian monta uutta aloitusta on monille nuorille liikaa. Syksyn ryhmän on hyvä jatkua tammikuulle. Joulun lähestyminen nostaa monissa nuorissa pintaan vaikeita tunteita. Ryhmä kannattelee vaikean jouluajan yli. Ryhmä ei saa loppua joulun vaan se jatkuu joulutauon jälkeen vuodenvaihteen yli.

Kevään ryhmä on hyvä aloittaa jo tammikuussa, jotta se loppuu toukokuussa. Vaikka 4You-toiminta on hyvää ja vaikuttavaa, ei se pysty kilpailemaan lämpimien ja aurinkoisten kesäpäivien kanssa.

Syys- ja talvilomaviikoilla on tärkeä järjestää jokin kiva yhteinen tekeminen. Osa nuorista lähtee perheen luokse tai matkalle, mutta osalla ei ole mitään tekemistä. Jos nuorella ei ole mitään tekemistä, ei lomaviikko ole iloinen ja virkistävä asia. Lomaviikolle kiva tekeminen voi olla esimerkiksi harrastuskeilu (vaikka keilaaminen tai seinäkiipeily) ja ulkona syöminen.

Joulua vastaanotetaan ryhmän kanssa yhdessä esimerkiksi pipareiden ja joulutorttujen leipomisillassa. Sopivan rento keittiötila leipomisillalle voi löytyä esimerkiksi nuorisotalolta.

Ryhmän nuorten elämän merkkipaalu kannattaa juhla yhdessä ryhmän kanssa, mikäli sankari niin haluaa. Tässä pilotissa kaikki nuoret halusivat, ja omat juhlat olivat monille todella tärkeät. Monilla nuorilla ei ole ketään, joka järjestäisi heille esimerkiksi tärkeän toisen asteen valmistujaisjuhlan. Myös juhlan valmisteluun osallistuneet ryhmän muut nuoret kokivat merkitykselliseksi järjestää juhlat ja saada osallistua niihin. Moni sanoi, että heillä ei ole juurikaan juhlaa, eikä kokemusta juhliin osallistumisesta saati järjestämisestä. Juhlapäivänä on sykähdyttävää nähdä juhla-asuihin pukeutuneita nuoria ja iloisia kasvoja.



*“Syyslomapäivä oli kylmä. Päälimmäiseksi jäi positiivisuuden tunne tulevaisuudesta, sillä mietin paljon hevosvaelluksen aikana.”*

## KOKEMUSTOIMIJAT TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA



Ryhmän käyneistä innokkaista nuorista koulutetaan kokemustoimijoita lyhyellä kurssilla. Keskeistä kurssilla on kokemustoimijan roolit ja tehtävät, sekä konkreettiset oikeudet ja velvollisuudet.

Kokemustoimijoiden tehtäviä:

- Kokemustoimijat kertovat toisille kohderyhmän nuorille toiminnasta. Heidän tekemänsä uskottavan markkinoinnin ansiosta on helppoa löytää uusia nuoria tuleviin ryhmiin.
- Kokemustoimijat toimivat tutoreina uusille nuorille. He voivat tukea uusia nuoria ryhmän alussa tulemalla uusien nuorten kanssa ryhmään. Jokaiselle uudelle nuorelle nimetään oma tutor, joka huolehtii että uusi nuori uskaltaa tulla ensimmäisiin tapaamisiin.
- Kokemustoimijat toimivat apuohjaajina ryhmässä.
- Heille voi antaa myös sopivia vastuutehtäviä. Esimerkiksi koota ryhmä sovittuun tapaamispaikkaan ja tulla ryhmän kanssa harrastuskokeilupaiikkaan, jossa ohjaaja on vastassa ryhmää.
- Kokemustoimijat voivat tehdä tiedottamista esimerkiksi yhteisessä WhatsApp-ryhmässä.

Ryhmässä on hyvä olla paikalla pari kokemustoimijaa, koska ryhmä saattaa kutistua vielä samana päivänä. Osallistujilla on haasteita ryhmään sitoutumisessa ja joskus paikalle saattaa tulla vain pari osallistujaa, joskus jopa vain yksi. Silloinkin ryhmä saadaan pidettyä niin että se palvelee harvalukuisia osallistujia.

Mikäli mahdollista, kokemustoimijoille pitäisi budjetoida rahapalkkio tai tuntipalkka heidän tekemästään työstä. Jos palkkion maksaminen ei ole mahdollista, tulisi kokemustoimijoita palkita erilaisilla sopivilla tavoilla esimerkiksi yhteisillä virkistäytymisillä. Rahapalkkiosta huolimatta palkitseminen silloin tällöin on arvostuksen osoitus kokemustoimijoille heidän tekemästään arvokkaasta työstä.

Kokemustoimijat tarvitsevat aika ajoin henkilökohtaista tukea ryhmän ohjaajalta. Sille pitää varata riittävästi aikaa. Kuten ryhmän nuorille ja kenelle tahansa, myös heille tulee vaikeita hetkiä ja aikoja.

Ohjaaja huolehtii kokemustoimijoiden ryhmän ryhmäytymisestä. Heidän keskinäiset tapaamiset ohjaajan johdolla ovat erittäin tärkeitä. Kokemustoimijat saavat toisiltaan vertaistukea ja oppivat toisiltaan. Näissä vertaistapaamisissa käsitellään luottamuksellisesti työn iloja ja haasteita. Kokemustoimijoiden rooli on samaan aikaan haastava ja palkitseva. Esimerkiksi voi olla hankalaa löytää raja siinä, mikä on omaa "avautumista" ja mikä on vertaistuen antamista ryhmäläisille, toisin sanoen mikä on rakentavaa vertaistukea ja mikä voi olla haitallista itselle ja ryhmäläisille. Konkreettisia esimerkkitapauksia käydään läpi yhdessä ja opitaan niistä.

Haastavuudesta huolimatta kokemustoimijat kokevat roolinsa hyvin merkityksellisenä. Nuorten sanoin – mitä kokemustoimijana oleminen antaa minulle:

- **oppii työelämätaitoja**
- **saa ottaa vastuuta**
- **saa merkityksellistä tekemistä**
- **saa rahaa**
- **työ on palkitsevaa**
- **työtehtävät saa valita oman kiinnostuksen mukaan**
- **työpajat mielekkäitä ja työstä saatu palaute on antoisaa**
- **saa uusia sosiaalisia kontakteja**
- **jokainen saa olla oma itsensä - ei ole pakko olla ammattilainen ja voi olla silti tärkeä**
- **mukavaa toimia ryhmässä**
- **sisältöä elämään**
- **rohkeus kasvaa**
- **saa tarvittaessa tukea ja neuvoja työntekijöiltä**
- **ryhmän osallistujien ja kokemustoimijoiden tilanne on usein samankaltainen – vertaistuki toimii**

# SE TOIMII!



Frank Martela, tutkijatohtori Aalto-yliopistosta, on tutkinut viimeiset kymmenen vuotta elämän merkityksellisyyttä. Tutkimustensa perusteella hän on tullut siihen tulokseen, että on neljä keskeistä asiaa, psykologista perustarvetta, jotka tekevät elämän merkitykselliseksi melkein meistä jokaiselle.

Keskeiset asiat ovat autonomia, kyvykkyys, läheisyys ja hyvän tekeminen.

Autonomia ja kyvykkyys ovat kytköksissä siihen, miten ihminen on yhteydessä itseensä. Läheisyys ja hyvän tekeminen ovat kytköksissä siihen, miten ihminen on kytköksissä toisiin. Mikäli nämä asiat pääsevät toteutumaan ihmisen elämässä, tuottavat ne merkityksellisyyttä, hyvinvointia ja sisäistä motivaatiota.

4You-toiminnassa vahvasti mukana olevat osallisuus ja saavutettavuus tukevat autonomian kokemusta. Valmennukset vahvistavat kyvykkyuden kokemusta, ja auttavat selvittämään kuka olen ihmisenä. Onnistuneesti tehty ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden kokea läheisyyttä toisiin ihmisiin. Kokemuksitoimijoilla on vahvasti hyvän tekemisen kokemus, mutta myös ryhmäläiset pääsevät tekemään hyvää toisille nuorille. Hyvin toimivassa ryhmässä ryhmäläiset tukevat, tsemppaavat ja auttavat toisiaan. Ohjaaja mahdollistaa tilanteita, joissa ryhmäläiset saavat tehdä pieniä hyviä tekoja toisilleen tai ohjaajalle. Ajan kanssa nuoret rohkaistuvat tekemään itse aloitteita hyvän tekemiseen.

Nuorten mielestä heille tärkeää ja merkityksellistä 4You-toiminnassa on...



Nämä ja erityisesti reiluus toistuvat nuorten palautteissa. Nuoret määrittelevät reiluuden 4You-toiminnassa näin:

- kaikkien sanoilla on painoarvoa
- on yhteiset pelisäännöt
- ei kiusata
- tasa-arvoisuus
- toimintaa järjestetään niin, että kaikki pääsevät mukaan.

Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että ihminen kokee toiminnan itsensä palkitsevana ja saa siitä mielihyvää. 4You-toiminnassa tämä toteutuu, koska nuorilla on paljon mahdollisuuksia vaikuttaa toimintaan. Sisäinen motivaatio on omien arvojen mukaista toimintaa, ja kannustavaa sinänsä. 4You-toiminnassa huomioidaan nuorten arvot esimerkiksi silloin, kun laaditaan ryhmälle säännöt. Valmennuksissa tutkitaan nuorten kanssa omia arvoja ja nostetaan niiden merkitystä omassa elämässä. Myös myönteiset tunteet ovat tärkeitä sisäisen motivaation synnyttämisessä. 4You-toiminnassa opitaan tunnistamaan tunteita, etsitään mielihyvää tuottavia asioita arkeen ja puhutaan avoimesti kaikenlaisista tunteista. Nuoret kokevat, että vaikka ryhmän ilmapiiri on kannustava ja positiivinen, siinä pitää olla tilaa kaikenlaisille tunteille. Nuoret sanovat, että aidot tunteet motivoivat osallistumaan ryhmään.

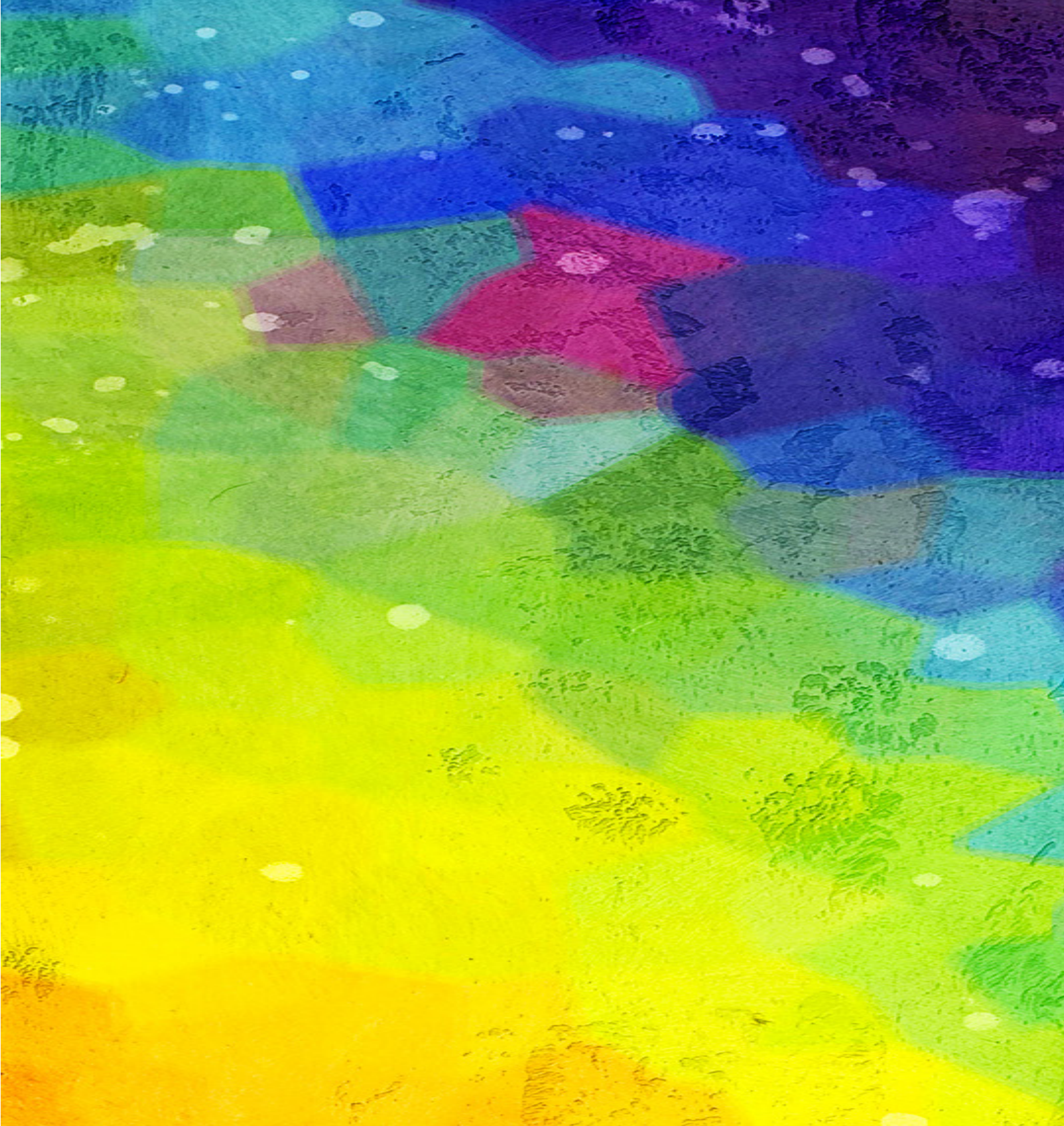
4You-toiminta näyttää mittausten valossa tuottavan nuorille hyvinvointia.

Ryhmäprosessin lopussa

- 82 % nuorista vastasi, että 4You-toiminta on vahvistanut suhteita läheisiin.
- 86 % nuorista kertoi, että heillä on tulevaisuuden unelmia ja tavoitteita.
- 91 % nuorista oli sitä mieltä, että voi itse vaikuttaa unelmien ja tavoitteiden saavuttamiseen.
- 86 % ajatteli, että 4You-toiminta on auttanut luottamaan tulevaisuuteen.
- 100 % uskoi pystyvänsä vaikuttamaan omaan arkeensa.

**Sinulle ohjaaja, merkityksellisiä hetkiä nuorten ryhmän kanssa!**





Aspa 

4YOU

