

TILANTEESTA TAVOITTEESEEN SOSIAALISEN VAHVISTUMISEN POLULLA

Johdanto

”Yhteiskunnassa on selkeää, että opis-kelet, menet töihin, sinulla on kultainen noutaja ja 1,8 lasta. (...) Kesti pitkään havaita se, että ei tarvitse tehdä aina niin, miten ihmiset olettaa. Yhteiskunnallinen tavoite ei ole lopullinen ja ainoa. (...) tarvitsen aikaa miettiä, mitä minä tarvitsen itselleni.” (Petra 2021.)

Koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäävien nuorten aikuisten määrä sekä siitä seuraava yhteiskuntaosallisuuden heikentyminen nähdään kriittisenä maamme kestävälle hyvinvoinnille. Haavoittuvimmassa tilanteessa olevien nuorten kohdalla haasteet ovat kumuloituneet ja epäselvä tilanne on pitkittynyt (ks. blogikirjoitukset Nuori 2021, Petra 2021). Tarkastelemme tekstissä toimintakyvyn ja sosiaalisen vahvistumisen polkua nuorten oma-arviointien pohjalta. Tekstin aineisto muodostuu 3X10D®-elämäntilannemittarin tuloksista sekä nuorten kokemuksia kuvaavista teksteistä. Nuoren toimintamahdollisuudet ja toiveet tunnustetaan palveluissa eri tavoin, mikä aiheuttaa ristiriitaa nuorelle. Luottamuksen luomiseksi ja palveluun tai toimintaan sitouttamiseksi tarvitaan aitoa kohtaamista sekä pitkä-

jänteistä ja -kestoista työskentelyä. (Haikkola ym. 2018, Gretschel 2020, Haikkola ym. 2020, ks. blogikirjoitukset Petra 2021, MR 2021.)

Aineisto ja menetelmät

Tekstin aineisto koostuu Yhdistämö-hankkeessa mukana olleiden nuorten 3X10D®-elämäntilannemittarin tuloksista sekä nuorten tilannetta kuvaavista teksteistä. 3X10D®-elämäntilannemittarin avulla kartoitetaan nuorten tyytyväisyyttä keskeisiin elämän osa-alueisiin. Mittarin avulla saadaan kokonaisvaltainen tilannekuva nuorten elämäntilanteesta. (Kainulainen 2019.)

Aineisto tuotettiin Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa *Yhdistämö – osallisuutta ja tukea nuorille aikuisille* -hankkeessa, jota toteuttavat Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö ja Diakonia-Ammattikorkeakoulu vuosien 2020–2023 aikana. Yhdistämö on nuorten aikuisten sosiaaliseen vahvistumiseen ja kuntoutumiseen tähtäävä kehittämishanke. Asiakaskohderyhmänä ovat haastavassa elämäntilanteessa työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat 18–35-vuotiaat nuoret aikuiset. (Yhdistämö-hanke 2022.)

Yhdistämö-hankkeessa nuoret loivat elämäntilannemittarin avulla henkilökohtaisen

tilannekuvansa ensimmäisen kerran toiminnan aloittaessaan. Tämän jälkeen he arvioivat tilannettaan noin neljän kuukauden välein. Tekstissä esitetyt tilannekuvat (1-3) muodostavat kokonaiskuvan nuorten tilanteesta vastausten keskiarvon kautta. Tilannekuva 1 (kaavio 1) koostuu nuorten oma-arvioista toiminnan aloitusvaiheessa (N = 46). Tilannekuvien 1-3 avulla tarkastelemme nuorten kokemia muutoksia suhteessa aloitusvaiheeseen (kaavio 2).

Nuorten tilannetta kuvaavat tekstiaineistot on tuotettu osana yksilöohjausprosessia. Viiden nuoren kanssa tilannekuvaa syvennettiin kirjallisenä reflektiona, jotka julkaisitiin blogiteksteinä. Blogitekstit (Nuori 2021, KV 2021, EK 2021, MR 2021, Petra 2021) käsittelevät nuorten yksilöllisiä muutokseksia noin puolen vuoden päästä toiminnan aloituksesta. Lisäksi nuoret refleктоivat tavoitteiden asettamista ja sen haasteita noin vuoden työskentelyn jälkeen (Nuori 2021 julkaisematon, KV 2021 julkaisematon, MR 2021 julkaisematon, Petra 2021 julkaisematon, EK 2022 julkaisematon).

Aineiston analyysi toteutui monivaiheisena; alussa elämäntilannemittarin tuloksia ja tekstejä käsiteltiin erikseen. Etsimme keskeiset muutokset tilannekuvista, tekstien konkreettiset ilmaukset muutokseksista ja tavoitteiden asettamisesta sekä implisiittiset, tekstin sisäiset viittaukset näihin. Seuraavassa vaiheessa luokittelimme ilmaisut aineistolähtöisesti. Tämän jälkeen tarkastelimme ja tarkensimme luokitteluja suhteessa alkupe- räisteksteihin. Viimeisessä vaiheessa etsimme vastauksia siihen, millä tavoin nuorten asettamat tavoitteet näkyvät heidän muutokseksissaan sekä mitkä tekijät vaikuttavat tavoitteen asettamiseen.

Tarkastelemme tässä tekstissä nuorten muutokseksia ja tavoitteen asettamista toipumisorientaation kautta. Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painotetaan asiakkaan voimavaroja, osallisuutta, toivoa, merkityksellisyyttä sekä positiivista mielenterveyttä. Toipuminen nähdään monitahoisena ja ainulaatuise- na prosessina, jota arvioidaan yksilöllisesti. Toipumisen päämäärä ei välttämättä ole oi- reettomuus vaan kokemus merkityksellisestä

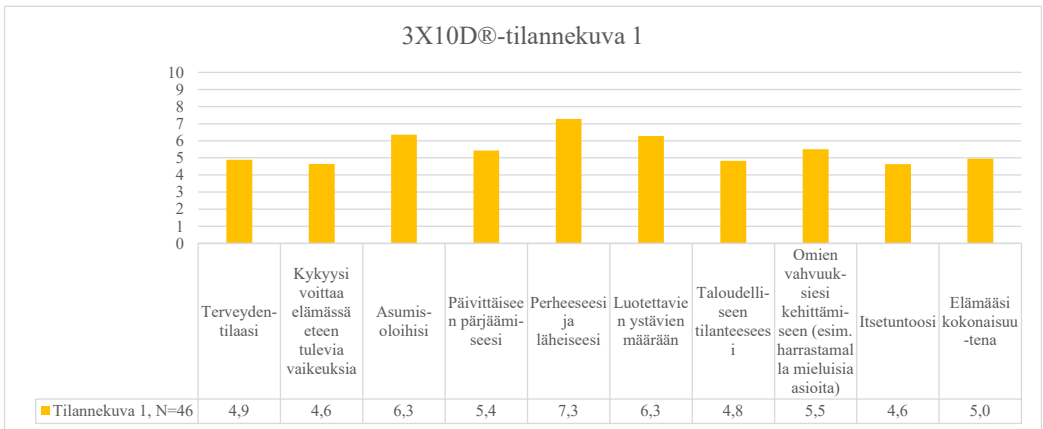
elämästä. Henkilökohtaista toipumista voi- daan kuvata asenteiden, arvojen, tunteiden, päämäärien, taitojen ja roolien muutospro- sessina. (Nordling 2018, 1476–1477, ks. blogikirjoitukset Nuori 2021, Petra 2021.) Toi- puminen edellyttää vastuunottoa omasta muutosprosessista sekä yhteistyötä läheis- ten ja ammattilaisten kanssa. Prosessiin vai- kuttavat myös sosiaaliset roolit, osallisuus ja yhteisön jäsenenä toimiminen. Toipumista voidaan edistää palveluilla, jotka tukevat yksilöä löytämään oman paikkansa yhteisössä sekä auttavat mielekkään toiminnan etsimi- sessä. (Nordling & Rissanen 2020, 9, Martin 2021, 10, ks. myös blogikirjoitus KV 2021.)

Tilannekuvia 3X10D®- elämäntilannemittarin avulla

Nuorten elämäntilanteet sekä heidän tapansa tulkita ja sanoittaa elämäänsä ovat yksilöllisiä. Heikoimmassa asemassa olevien nuorten tilanteisiin ei ole olemassa valmista ratkai- sua (ks. Gretschel 2020). Valitsimme Yhdis- tämö-hankkeessa yksilöllisen elämäntilan- teen sanoittamisen, toiminnan vaikutusten arvioinnin ja palveluprosessin suuntaamisen työkaluksi 3X10D®-elämäntilannemittarin erityisesti toistettavuuden ja voimavarakes- keisen viitekehysen vuoksi.

Elämäntilannemittarin tavoitteena on vah- vistaa nuoren omaa toimijuutta sekä tuoda esiin vahvuuksia ilman diagnoosia ja ongel- mia. Nuorta pyydetään arvioimaan tilannet- taan kymmenen perusolottuvuuden kautta (vastausasteikolla 0 = erittäin tyytymätön, 10 = erittäin tyytyväinen). (Kainulainen 2019, 11–18.) Lisäksi Yhdistämö-hankkees- sa käytetään Diakonia-ammattikorkeakou- lun 3X10D® Lastensuojelu (LASU) -mittarin (Paananen & Teittinen 2021) neljää lisäkysy- mystä, joiden avulla olemme arvioineet tu- kitoimenpiteiden oikea-aikaisuutta. Lisäksi niiden avulla olemme pystyneet suunnittele- maan mahdollisia siirtymiä palveluissa. Mit- tarin avulla nuori kirjaa tavoitteita tilanteen muuttamiseksi (Kainulainen 2019, 12). Mit- tarissa ei rajata tavoitteiden määrää tai muo- toa, eikä mittari ohjaa tavoitteiden kohden- tamista tai priorisointia.

Yhdistämö-hankkeessa elämäntilannemit-



Kaavio 1. Nuorten elämäntilanne aloitusvaiheessa (keskiarvo 3X10D®-elämäntilannemittarin tulokista)

tari on työväliseen tutustumisessa, dialogin luomisessa, palveluohjauksessa sekä verkostoyhteistyössä. Mittarin luomaa tilannekuvaa syvennetään nuoren ja työntekijän vuorovaikutustilanteessa reflektoiden tilannekuvan ja toiminnan välisiä suhteita. Mittarin avulla voidaan vahvistaa muutosmotivaatiota, koska tilannekuvan muutokset tulevat näkyviksi. (Ks. Kainulainen 2019, 12–13.)

Toiminnan aloitusvaiheessa nuorten (N = 46) antamissa oma-arvioissa tyytyväisyys perhe- ja läheissuhteisiin oli osa-alueista korkein (7,3), kyky voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia sekä itsetunto matalimmat (4,6) asteikolla 0–10. Ensimmäisen tilannekuvan yhteydessä nuoret laativat eniten ja konkreettisimpia tavoitteita terveydentilan kohentamiseksi ja vähiten vahvuuksien kehittämiseksi. Tavoitteita voidaan kuvata laajoiksi sekä osin määrittelemättömiksi ja abstrakteiksi. Lisäksi tavoitteiden asettamisen sijaan sanoituksissa painoutuivat tämänhetkisen tilanteen ja haasteiden kuvaukset.

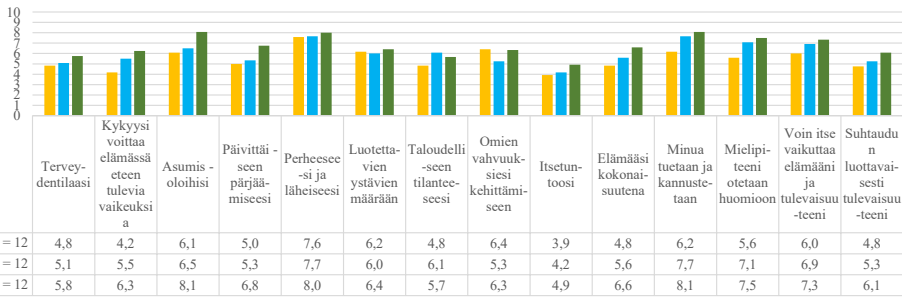
Nuoret kokivat tavoitteiden asettamisen kokonaisuutena haastavaksi, mutta muutosprosessissa merkitykselliseksi. Nuorten teksteissä tavoitteiden asettamisen haasteista voidaan erottaa neljä kategoriaa:

1. Tavoitteiden oikeutus ja ristiriitaisuus, jota sanoitettiin sekä suhteessa yhteiskunnallisiin tavoitteisiin että työntekijän ja läheisverkoston odotuksiin: *”Omat*

tavoitteeni eivät ole olleet riittävän oikeita, mikä on saanut aikaan sen, että niistä ei halua puhua kellekään (...) Tavoitteeni ovat olleet oman fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä ja sellaisia, joita ei mielellään jaa kenellekään, vaan ajattelee, että oikeet on helpompi piilottaa.” (Nuori 2021, julkaisematon.)

2. Tulevaisuuden jäsentymättömyys, joka näyttäytyy erityisesti tilanteen pitkittymisen vuoksi: *”Oma tulevaisuus ei ole kiinnostanut eikä siihen liittyviä tavoitteita ole jaksanut miettiä.”* (EK 2022, julkaisematon.)
3. Elämäntilanteeseen tai sairauteen liittyvät tekijät, mikä tuo esiin erityisesti haasteiden kumuloitumisen ja negatiiviset kokemukset kuulluksi tulemisesta: *”Viimeisten vuosien aikana olen apua hakiessani törmännyt toistuvasti siihen, että kaikki ongelmani johtuvat huumeista (päähteistä) vaikka olen itse tiennyt, että kaikki ei johdu niistä. Tämä on luonut epäuskoa koko hoitojärjestelmää kohtaan ja on lannistanut tulevaisuuden suunnittelua.”* (Nuori 2021, julkaisematon.)
4. Toimintaympäristö ja yhteiskunta, missä näkyvät erityisesti palvelujen toimimattomuus ja koronatilanne: *”Korona aika osaltaan tuhoaa elämäni ja vaikuttaa tulevaisuuden suunnitteluun, koska se vain jatkuu. Ei pysty suunnittelemaan mitään, koska kaikkia terveyteen liittyviä*

3X10D®-tilannekuvat, muutos



Kaavio 2. Nuorten elämäntilanne ja muutokset noin vuoden aikana (keskiarvot 3X10D®-elämäntilannemittarin tuloksista kolmessa arviointivaiheessa)

Kaavio 2. Nuorten elämäntilanne ja muutokset noin vuoden aikana (keskiarvot 3X10D®-elämäntilannemittarin tuloksista kolmessa arviointivaiheessa).

aikoja peruuntuu koronan takia, ihmisiä ei pysty näkemään koronan takia eikä kukaan halua nähdä koronan takia.” (MR 2021, julkaisematon, vrt. esim. Gretschel 2020, Haikkola ym. 2020, Paananen & Teittinen 2021.)

Nuorten mukaan tavoitteiden asettamista auttavat puolestaan viisi keskeistä tekijää:

1. Tavoitteiden jäsentäminen: *”Jos miettii vain lopputulosta, sen suuruus saattaa saada aikaan sen, että kokee musertuvan sen alle.”* (KV 2021, julkaisematon.)
2. Toimintakyvyn huomioiminen: *”Voinnan paraneminen vaikuttaa siihen, että uskalttaa asettaa isompiakin tavoitteita ja kun tietää, että on tukea saatavilla.”* (EK 2022, julkaisematon.)
3. Näkökulman muutos: *”On tehnyt hyvää poistua omasta kuplasta ja mukavuusalueelta ja keskustella ’normaalien ihmisten’ kanssa. Koska ne keskustelut muokkaa omaa ajattelua ja ovat niin suuri muutos siihen, mitä entisessä elämässä ja lähipiirissä on totuttu tekemään.”* (Nuori 2021, julkaisematon.)
4. Tavoitteiden jakaminen ja tuki: *”Kun lopulta uskaltautuu kertomaan omista asioista, haaveista ja toiveista ja on joku ihminen jonka kanssa voi näitä asioita yhdessä pohtia.”* (Nuori 2021, julkaisematon.)
5. Tilanteen hyväksyminen: *”Olen hyväksynyt sen, etteivät kaikki tule aina*

välttämättä hyväksymään polkuani, mutta tärkeää olisi, että edes läheisimmät tukisivat.” (Petra 2021, julkaisematon.)

Tavoitteen asettamista pohtiessaan nuoret viittasivat myös haasteisiin tavoitteen muuttamisessa toiminnaksi. *”Isoissa tavoitteissa isoin ongelma on ollut se, etten välttämättä aina itse tiedä tai hahmota, mitkä ovat yhteiskunnalliset ”oikeintekemisen tavat.”* (Petra 2021, julkaisematon.) Lisäksi pitkäjänteisen tavoitesuuntautuneen toiminnan ylläpitäminen koettiin vaikeana.

Askelittain muutosprosessissa

Nuorten kokemat hyvinvointimuutokset tulevat palvelujärjestelmässä näkyviin viipeellä, jos ollenkaan. Muutosprosessi on harvoin lineaarinen, ja oman tilanteen muutokselle voi sokeutua. Eteneminen tulisi saada näkyväksi, jotta muutosmotivaatio säilyy, tavoitteet jäsenyivät ja työntekijät voivat kohdentaa tukitoimenpiteensä. Erityisen tärkeänä muutoksen seuranta voidaan pitää pitkäkestoisissa tuki- ja kuntoutusprosesseissa. (Ks. Paananen & Teittinen 2021.)

Kaaviossa on kuvattuna tilannekuvien muutos niiden vastaajien (n = 12) osalta, jotka tekivät oma-arvion kolme kertaa noin vuoden kestäneen henkilökohtaisen seurantajakson aikana. Seurantatietoja koko kohderyhmältä ei ollut kirjoitushetkellä vielä

saatavissa, koska nuoret ovat aloittaneet toiminnassa eri aikaan.

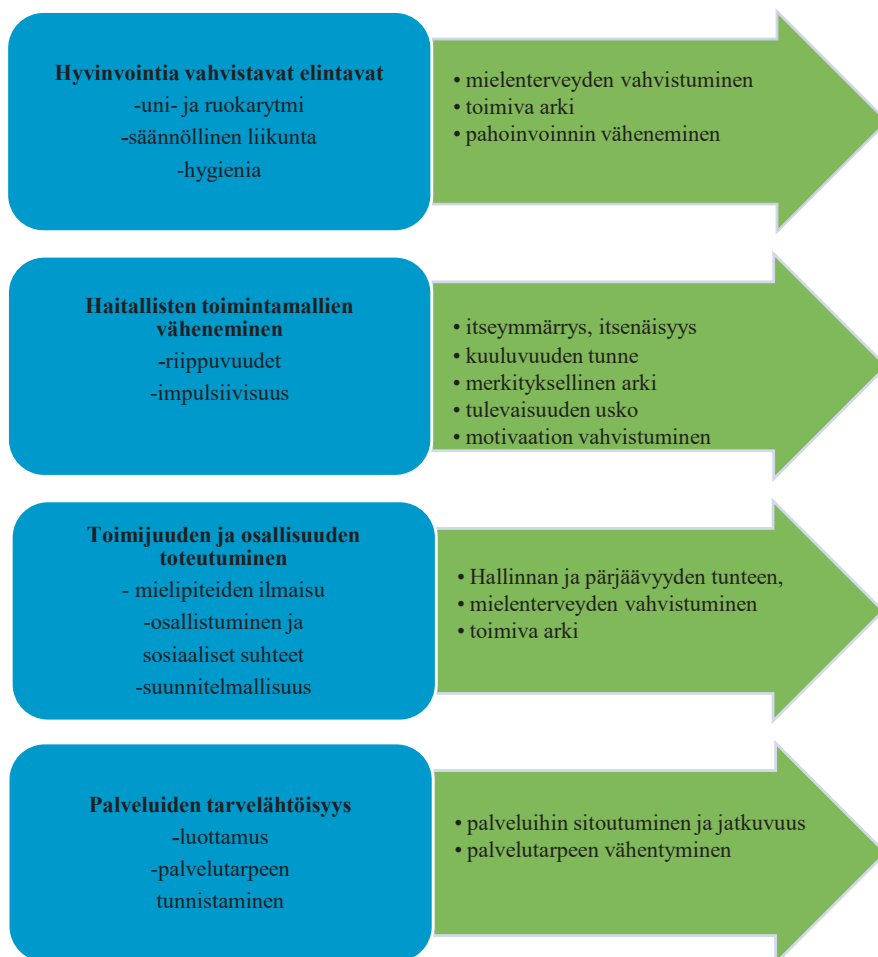
Merkittävimmät muutokset toteutuivat arjen hyvinvoinnissa: kvyssä voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia, asumisolaisa sekä päivittäisessä pärjäämisessä ja tyytyväisyydessä elämään. Lisäksi merkittävä positiivinen muutos seurantajaksolla tapahtui kokemuksessa tuen saamisesta ja kannustuksesta, mielipiteen huomioonottamisessa, vaikuttamismahdollisuuksissa sekä luottamuksessa tulevaisuuteen. Tyytyväisyys vahvuuksien kehittämiseen laski hieman seurantajaksolla.

Nuoret sanoittivat kokemaansa positiivista muutosta erityisesti arjen toimivuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta (ks. blogikirjoitukset EK 2021, KV 2021, MR 2021, Nuori 2021, Petra 2021). Nuorten teksteistä

voidaan havaita neljä keskeistä kategoriata (kuvio 1), jotka osin läpileikkaavat elämäntilannemittarin elämän osa-alueita ja ymmärrystä muutoksesta ja sen merkityksestä hyvinvointiin.

Nuoret kokivat tavoitteiden asettamisen, tavoitteista puhumisen ja tavoitteen kirjaamisen edistävän muutosta: *”3x10d:llä on ollut oma roolinsa siinä, että saa omat tavoitteensa selkiytettyä, kun ne kirjaa paperille ylös ja niihin voi palata.”* (Nuori 2021, julkaisematon.) Elämäntilannemittariin kirjatut tavoitteet näkyivät myös positiivisina muutoksina nuorten teksteissä. Lisäksi koettiin, että tavoitteen saavuttamista tukevat tieto tuen saamisesta, edistymisen seuranta sekä muutoksen näkyväksi tekeminen.

Elämäntilannemittarin tuloksista ja nuorten muutostarinoista on osittain tunnistetta-



Kuvio 1. Nuorten kokemat muutokset hyvinvoinnissa kategorioittain.

vissa toipumisen viisi vaihetta: moratorio eli etsintävaihe, tietoisuuden vaihe, valmistautumisen vaihe, uudelleen rakentumisen vaihe sekä kasvun vaihe (Andersen ym. 2003). Etsintävaiheelle on tyypillistä vetäytyminen, toivottomuus ja kielteinen minäkuva. Aineistossa etsintävaihe näkyy nuorten ensimmäisissä oma-arvioissa: itsetunto ja luottamus tulevaisuuteen näyttäytyivät heikkoina (kaavio 2). Tietoisuuden vaiheessa toivo ja tietoisuus minäkuvan positiivista puolista lisääntyvät. Valmistautumisen vaiheessa on keskeistä elämänarvojen pohtiminen sekä voimavarojen käyttöönnotto. Uudelleen rakentumisen vaiheeseen sisältyvät elämönhallinnan vahvistuminen, minäkuvan positiiviset muutokset sekä tavoitteiden työstäminen. Kasvun vaiheessa yksilö hyödyntää vahvuuksiaan ja suuntautuu tulevaisuuteen positiivisesti. (Nordling & Rissanen 2020, 10.) Nuorten muutostarinat kuvaavat toipumisen etenemistä uudelleen rakentumisen vaiheeseen. Kasvun vaiheen käynnistyminen näyttää vaativan useita kuukausia. Elämäntilannemittarin tuloksissa omien vahvuuksien kehittäminen oli seuranta-aikana jopa vähentynyt. Se voi selittyä osaltaan sillä, että omien vahvuuksien tunnistaminen näyttää olevan kohderyhmälle haastavaa.

Toipumisen (Andersen ym. 2003) eteneminen näkyi myös tavoitteen asettamisessa. Vaikuttaa siltä, että vasta toimijuuden ja itseyttämyksen vahvistuttua tavoitteiden sanoittaminen mahdollistuu ja niistä uskaltaaan puhua. (Ks. Aaltonen ym. 2015, 129–130, Mäkinen & Halonen 2018, 164–168.)

Riittävä aika tilanteen pohtimiselle ja tavoitteiden miettimiselle näyttää edistävän myös muutokseen sitoutumista.

Leamy ym. (2011) ovat tunnistaneet viisi osaprosessia: kumppanuus, toivo, identiteetti, elämän merkityksellisyys ja voimaantuminen, joihin vaikuttamalla voidaan tukea toipumista (Nordling & Rissanen 2020, 9–10). Nuorten toipuminen näkyy vuoden seuranta-aikana muutoksina elämäntilannemittarin tuloksissa. (kaavio 2) Kumppanuuden ja yhteisöllisyyden vahvistuminen näkyy oma-arvioissa. Kokemus tuen saamisesta ja kannustuksesta vahvistui seurantajakson aikana merkittävästi. Toivon kokemuksen

vahvistuminen näkyy tulevaisuuden uskon vahvistumisena. Identiteettiin liittyvät muutokset näkyvät erityisesti itsetunnon vahvistumisena. Elämän merkityksellisyuden kokemuksen vahvistuminen näkyy päivittäisen pärjäämisen vahvistumisena. Tämän voi katsoa liittyvän oman toimijuuden ja pystyvyyden vahvistumiseen sekä toimivan arjen rakentumiseen. Voimaantuminen ja vahvistuminen näkyvät resilienssin, oman osallisuuden ja toimijuuden vahvistumiseen viittaavissa vastauksissa.

Pohdinta

Nuorten elämäntilanteiden edistyminen alkoi näkyä pieninä muutoksina arkisten asioiden hoitamisessa. Tämä vahvistaa näkemystä, että toimiva arki edistää toipumista (ks. Falk ym. 2013, 38) ja auttaa lopulta tavoitteiden jäsentymisessä. Nuoret kokevat kuitenkin painetta edetä nopeasti kohti ulkopäin asetettuja tavoitteita. Tämä haastaa tuen suuntaamista ja siirtymien toteuttamista oikea-aikaisesti. Vaarana on, että nuorten kokema tuen tarve ja heille tärkeät tavoitteet jäävät huomiotta. Lisäksi hyvinvointimuutokset ja nuorille merkitykselliset voimaantumisen askelet jäävät helposti näkymättömiksi (ks. Paananen & Teittinen 2021), mikä pahimmillaan heikentää nuorten kokemusta osallisuudesta ja toipumisesta. Yhtäältä haasteiden tunnistamisen ja sanoittamisen vaikeus hankaloittavat palveluihin sitoutumista (Aaltonen ym. 2018, 212).

3X10D®-elämäntilannemittari on käyttökelpoinen työkalu nuoren kokonaistilanteen hahmottamiseen sekä nuoren vahvuuksien ja voimavarojen sanoittamiseen. Elämäntilannemittari tuo kattavasti esille muutostarpeet, mikä helpottaa tavoitteiden määrittelyä. Mittari tukee dialogin syntymistä ja mahdollistaa aidosti nuorten tarpeista lähtevien tavoitteiden asettamisen. Säännölliset seuranta-arviot tuovat näkyväksi pienetkin edistysaskeleet. Haastavassa asemassa olevien nuorten tavoitteet heijastavat toipumisorientaation periaatteita ja muutosprosessia edistää toipumisorientaation mukainen kohtaaminen. Nuoret tarvitsevat elämäntilanteen hahmottamiseen riittävästi aikaa (ks.

Aaltonen ym. 2015, 128–129) ja he toivoivat hyväksyvää suhtautumista omiin tavoitteisiinsa. Tavoitteen asettaminen nähdään mahdollisena, kun siihen saa toivoa ja voimavaroja vahvistavaa tukea. (Ks. Kankaanpää & Kurki 2013, 9–10, Gretschel 2020, 158, 161, Raivio & Raivio 2020, 29–31.)

Tulosten merkitys: Haastavassa asemassa olevat nuoret aikuiset tarvitsevat pitkäkestoista tukea muutosta edistävien tavoitteiden jäsentämiseen. Toipumisorientaation mukainen kohtaaminen vahvistaa osallisuuden ja toimijuuden kokemusta tavoitteen asettamisessa, mikä edistää osaltaan muutosta. 3X10D®-elämäntilannemittari on kohderyhmälle soveltuva työkalu vahvuuksien ja muutostarpeiden tunnistamiseen, edistysaskelien näkyväksi tekemiseen sekä tavoitteiden jäsentämiseen.

Tiivistelmä

Tekstissä tarkastelemme haastavassa elämäntilanteessa olevien nuorten toimintakyvyn ja sosiaalisen vahvistumisen polkua nuorten elämäntilanteen oma-arvioinnin näkökulmasta. Elämäntilannetta haastoivat arjen toimimattomuus ja resilienssin heikkous, terveydelliset ja taloudelliset vaikeudet sekä itsetunnon, yhteiskuntaosallisuuden ja tulevaisuususkon heikentyminen. Elämäntilanteen haasteiden tunnistaminen ja tavoitteiden asettaminen vaativat pitkäjänteistä ja sitouttavaa työskentelyä. Keskeistä on vahvistaa nuoren toimijuutta ja osallisuutta tavoitteen asettamisessa. Arjen toimintakykyä vahvistamalla voidaan luoda edellytykset tulevaisuuden tavoitteiden jäsentymiselle. Muutosmotivaatiota edistää nuorilähtöinen eteneminen sekä pienten edistysaskelien näkyväksi tekeminen.

Toipumisorientaation mukainen kohtaaminen edistää osallisuuden ja toimijuuden kokemusta tavoitteen asettamisessa. 3X10D®-elämäntilannemittari on kohderyhmälle soveltuva työkalu vahvuuksien

ja muutostarpeiden tunnistamiseen, edistysaskelien näkyväksi tekemiseen sekä tavoitteiden jäsentämiseen.

Avainsanat: sosiaalinen vahvistaminen, toipumisorientaatio, tavoitteen asettaminen, hyvinvointimuutokset, osallisuus, 3X10D®-elämäntilannemittari

Saana Hautala, sosionomi (yamk), projektipäällikkö, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr

Piritta Pietilä-Litendahl, FT, palveluvastaava, Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr

Lähteet

- Aaltonen S, Berg P, Ikäheimo S (2015) Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Verkkojulkaisuja 84. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Aaltonen S, Hästbacka N, Kivijärvi A (2018) Metelin, kohinan ja hiljaisuuden kohtaaminen hyvinvointipalvelujen haasteena. Teoksessa S Aaltonen, A Kivijärvi (toim.) Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina. Verkkojulkaisuja 136, 199 - 220. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Andersen R, Oades L, Caputi P (2003) The experience of recovery from schizophrenia: towards an empirically-validated stage model. *Aust N Z J Psychiatry* 37, 586–94. October 1, 2003.
- EK (2021) Kohti itsenäistä elämää. Nuoren nimi-merkki-blogikirjoitus osoitteessa: <https://odl.fi/ajankohtaista/kohti-itsenaista-elamaa/>
- Falk H, Kurki M, Rissanen P, Kankaanpää S, Sinkkonen N (2013) Kuntoutujasta toimijaksi- kokemus asiantuntijuudeksi. Työpaperi 39, THL.
- Gretschel A (2020) "Keitä te ootte, te... -kun en mä tunne teitä?". Kymmenen nuoren ajatuksia palvelujärjestelmän osumista ja hudeista. Teoksessa P Berg, S Myllyniemi (toim.) Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020, 157–162.
- Haikkola L, Määttä M, Toiviainen S, Uusikangas S (2020) Työllistymistä edistävien palvelujen yhdenvertaisuus nuorten näkökulmasta. Teoksessa P Berg, S Myllyniemi (toim.) Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020, 111–132.
- Haikkola L, Näre L, Lähteenmaa J (2018) Tunnistamisen institutionaaliset kontekstit. Nuoret työttömät aktivointitoimenpiteissä. Teoksessa S Aaltonen, A Kivijärvi (toim.) Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina. Verkkojulkaisuja, nro 136, 53–77.

- Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
Kainulainen S (2019) 3X10D®-elämäntilannemittarin kehitystyö 2015–2019. Diak Puheenvuoro 28. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/handle/10024/268112>.
- Kankaanpää S, Kurki M (2013) Toipuminen kokeuksena. Teoksessa H Falk, M Kurki, P Rissanen, S Kankaanpää, N Sinkkonen (toim.) Kuntoutu-
jasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Työpäpaperi 39, THL.
- KV (2021) Pienin askelin toipumisen tiellä. Nuoren nimimerkki-blogikirjoitus osoitteessa:
<https://odl.fi/ajankohtaista/pienin-askelin-toipumisen-tiella/>
- Leamy M, Bird V, Le Boutillier C, Williams J, Slade M (2011) Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis *The British Journal of Psychiatry*, Volume 199, Issue 6, December 2011, pp. 445–452. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>
- Martin M (2021) Johdatus toipumisorientaation toimintamalleihin ja niiden implementaatioon mielenterveystyössä. Teoksessa M Martin, E Nordling, K Soronen, E Savelius-Koski (toim.) Yhdessä toipumisen tukena mielenterveystyössä. Toipumisorientaation toimintamallit ja niiden implementaatio. Työpäpaperi 21, THL, 9–11.
- MR (2021) Motivaatio pitää itsestä huolta löytyi. Nuoren nimimerkki-blogikirjoitus osoitteessa:
<https://odl.fi/ajankohtaista/motivaatio-pitaa-itsesta-huolta-loytyi/>
- Mäkinen S, Halonen T (2018) Januskasvoinen portinvartija: ohjaus tukena ja kontrollina julkisissa palveluissa. Teoksessa S Aaltonen, A Kivijärvi (toim.) Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina. Verkkojulkaisu-
ja nro 136, 151–172. Nuorisotutkimusverkosto/
Nuorisotutkimusseura.
- Nordling E (2018) Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Duodecim* 134, 1476–1483.
- Nordling E, Rissanen P (2020) Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Työpäpaperi 40, THL.
- Nuori (2021) Sekasorrosta selviytyjäksi. Nuoren nimimerkki-blogikirjoitus osoitteessa: <https://odl.fi/ajankohtaista/sekasorrosta-selviytyjaksi/>
- Paananen R, Teittinen O (2021) TE-palveluissa on tärkeää vahvistaa työllistymisen edellytyksiä. T&Y 2/2021. Verkkosivu osoitteessa:
<https://labore.fi/t&y/te-palveluissa-on-tarkeaa-vahvistaa-tyollistymisen-edellytyksia/>
- Petra (2021) Oman arvon ja energian etsimistä. Nuoren nimimerkki-blogikirjoitus osoitteessa:
<https://odl.fi/ajankohtaista/muutoksia-arjessani-yhdistamo-hankkeen-nuorten-tarinoita-vol-5/>
- Raivio M, Raivio J (2020) Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. PS-Kustannus.
- Yhdistämö-hanke (2022) Verkkosivu osoitteessa:
<https://odl.fi/hankkeet/odl-yhdessa/yhdistamo/>
- Julkaisemattomat aineistolähteet (tekstit on kirjoitettu yhdessä Yhdistämö-hankkeeseen osallistuneiden nuorten kanssa noin vuoden kuluttua toiminnan aloittamisesta):
EK 2022.
KV 2021.
MR 2021.
Nuori 2021.
Petra 2021.