VARPU-valmennus

Kokonaisvaltaista ja rinnalla kulkevaa tukea nuorille

Euroopan unionin osarahoittama

Kirjoittajat

Karoliina Tammilehto, projektipäällikkö, Live-säätiö
Paula Ettanen, valmentaja, Live-säätiö
Katja Virta, valmentaja, Live-säätiö
Eeva Leikas, digikehittämisen asiantuntija, Live-säätiö
Miia Saarinen, ohjaaja, Valo-Valmennusyhdistys
Johanna Vilola, ohjaaja, Valo-Valmennusyhdistys
Mervi Kainulainen, kehittäjä, Valo-Valmennusyhdistys

Helsinki 2026

Graafinen suunnittelu ja taitto: Iisa-Lotta Hämäläinen 2026

Sisällys

Alkusanat 5

OSA 1 Hankkeen tausta 6

1.1 Lähtötilanne ja tarve 6
1.2 Tavoitteet 7
1.3 Toteuttajat 7
1.4 Kohderyhmä ja toiminta-alue 8
1.5 Toimintakentän ja palvelujärjestelmän muutokset haasteena . 8

OSA 2 Miten ratkaisu kehitettiin? 9

2.1 Kehittämisprosessi 9
2.2 Valmennuksen kehittäminen 11
2.3 Nuorten kokemukset kehittömisen lähtökohtana 13
2.4 Verkostoyhteistyö osana kehittämistyötä 18
2.5 Kehittämisyhteisö kehittämisen moottorina 20

OSA 3 Kehitetyt toimintamallit 24

3.1 Palvelupolkumalli 24
3.2 Varpu-valmennusmalli 28
3.3 Kohtaamisen työkalut 40
3.4 Varpu-Mittari 43
3.5 Valmennuksen menetelmät 44
3.6 Etävalmennus ja digitaaliset ratkaisut 45
3.7 Digiaddiktiomateriaali 48

OSA 4 **Keskeiset havainnot ja jatkonäkymät 49**

4.1 Valmennuksen aikana havaitut muutokset.....49
4.2 Nuorten kokemukset muutoksesta 51
4.3 Opinnäytetyö täydensi kehittämistyön havaintoja 54
4.4 Rinnallakulkijuuden merkitys 55
4.5 Kokonaisvaltainen ymmärrys nuoren tilanteesta.....56
4.6 Kohtaaminen rakentaa osalllisuutta 57
4.7 Nuori aktiivisena toimijana.....58
4.8 Arki on ydin.....59
4.9 Jatkonäkymät.....60

OSA 5 **Liitteet 63**

Liite 1: Varpumittari.....64
Liite 2: Varpu-kartoitus 66
Liite 3: Talomalli 66
Liite 4: Tuen portaat 67

Alkusanat

Varpu-hankkeessa kehitettiin vuosina 2024–2026 uusia toimintatapoja kuntoutumisen alkuvaiheessa olevien nuorten tukemiseen Pohjois-Karjalassa ja Pohjois-Savossa. Kehittämistyö perustui nuorten kokemuksiin, valmentajien käytännön havaintoihin sekä tiiviiseen yhteistyöhön alueen ammattilaisten kanssa.

Tämä julkaisu kokoaa yhteen hankkeen keskeiset opit, kehitetyt toimintamallit ja työkalut sekä kuvaa, miten ne syntyivät yhteiskehittämisen, valmennuksen ja käytännön kokemusten pohjalta. Samalla julkaisu tarjoaa näkökulmia siihen, mitä kuntoutumisen alkuvaiheessa olevien nuorten tukemisesta opittiin ja mitä kokemuksista voidaan hyödyntää myös tulevaisuudessa.

Varpu-hanke oli Euroopan unionin osarahoittama.

- Hanketiimi -

OSA 1
Hankkeen tausta

1.1 Lähtötilanne ja tarve

Varpu-hankkeen lähtökohtana oli kasvava huoli kuntoutumisen alkuvaiheessa olevien nuorten tilanteesta. Nuorten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet viime vuosina, ja koronapandemia lisäsi psyykkistä kuormittuneisuutta entisestään.

Samaan aikaan opintojen ja työelämän kasvavat vaatimukset itseohjautuvuudelle ovat haastaneet yhä useampaa nuorta aikuista. Neuropsykiatrisiin tutkimuksiin hakeutuu aiempaa enemmän nuoria, ja ADHD- sekä autismikirjon diagnoosit ovat lisääntyneet merkittävästi. Myös työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevilla (NEET) nuorilla mielenterveyden haasteet ovat yleisiä.

Samanaikaisesti tunnistettiin tarve palveluille, jotka tukevat nuorta ennen siirtymistä koulutukseen, työelämään tai muihin kuntoutumista edistäviin palveluihin. Erityisesti tarvittiin aikaa luottamuksen rakentamiseen, elämäntilanteen kokonaisvaltaiseen kartoittamiseen sekä yksilöllisten jatkopolkujen suunnitteluun.

1.2 Tavoitteet

Varpu-hankkeen tavoitteena oli kehittää toimintamalleja, jotka tukevat kuntoutumisen alkuvaiheessa olevien nuorten etenemistä oikea-aikaisiin palveluihin ja vahvistavat heidän toimintakykyään. Näihin tarpeisiin lähdettiin etsimään ratkaisuja yhdessä nuorten, valmentajien, yhteistyökumppaneiden ja kehittämisyhteisön kanssa.

Hankkeen tavoitteet olivat:

- Nuorten kuntoutumisen tukeminen osallistujalähtöisiä menetelmiä hyödyntäen.
- Oikea-aikaisten palvelupolkujen saavutettavuuden ja vaikuttavuuden edistäminen.
- Etäkuntoutuksen ja digitaalisten ratkaisujen pilotointi sekä kehittäminen

1.3 Toteuttajat

Varpu-hankkeen toteuttivat yhteistyössä Live-säätiö ja Valo- Valmennusyhdistys. **Live-säätiö** toi hankkeeseen vahvan osaamisen kuntoutuksesta, valmennuksesta ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden palveluista. **Valo-Valmennusyhdistys** toi kehittämistyöhön nuorierityisosaamista sekä kokemusta rinnalla kulkevasta työotteesta ja nuorten osallisuuden vahvistamisesta.

Yhteinen tavoite oli kehittää toimintamalleja, jotka vastaavat kuntoutumisen alkuvaiheessa olevien nuorten tarpeisiin ja tukevat heidän etenemistään kohti tarkoituksenmukaisia palveluja, opintoja tai työelämää.

1.4 Kohderyhmä ja toiminta-alue

Varpu-hankkeen kohderyhmänä olivat Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon alueella asuvat kuntoutumisen alkuvaiheessa olevat nuoret aikuiset, jotka tarvitsivat tukea elämänhallintaan ennen siirtymistä eteenpäin palvelupolullaan. Kohderyhmää yhdistivät moninaiset elämäntilanteet ja tuen tarpeet. Neuromonimuotoisuus oli vahvasti edustettuna osallistujien joukossa, ja monilla oli samanaikaisesti mielenterveyteen, arjen hallintaan, opintoihin tai työllistymiseen liittyviä haasteita. Yhteistä oli myös tarve yksilölliselle, rinnalla kulkevalle tuelle.

Kohderyhmän ja toiminta-alueen valintaa tukivat myös ***THL:n Kansallisen terveysindeksin*** tulokset. Sen mukaan sairastavuus on valtakunnallisessa vertailussa korkeaa Pohjois-Savossa ja Pohjois-Karjalassa ja alueelliset erot näkyvät muun muassa vakavien mielenterveysongelmien yleisyydessä. Lisäksi Pohjois-Savossa mielenterveysindeksi oli hyvinvointialueista korkein. (Koponen ym. 2023.)

1.5 Toimintakentän ja palvelujärjestelmän muutokset haasteena

Varpu-hanketta toteutettiin aikana, jolloin suomalainen palvelujärjestelmä oli voimakkaassa muutoksessa. Työllisyyspalveluiden siirtyminen kunnille, sosiaaliturvaa koskevat uudistukset sekä palveluihin kohdistuneet rahoitusmuutokset vaikuttivat sekä ammattilaisten työhön että nuorten mahdollisuuksiin saada oikea-aikaista tukea. Muutosten johdosta Varpu-hankkeen kaltainen yksilöllinen tuki oli entistä tärkeämpää nuorille.

Seuraavassa luvussa kuvataan, miten kehittämistyö eteni, millaisia valintoja sen aikana tehtiin ja miten ne ohjasivat hankkeessa syntyneiden toimintamallien rakentumista.

OSA 2

Miten ratkaisu kehitettiin?

2.1 Kehittämisprosessi

Varpu-hankkeessa toimintamalleja kehitettiin vaiheittain käytännön valmennustyön, nuorten kokemusten ja yhteiskehittämisen pohjalta. Kehittämistyötä ohjasivat tarvelähtöisyys, osallisuus ja ajatus siitä, että ratkaisut rakentuvat nuorten todellisten tarpeiden ympärille.

Heti kehittämistyön alkuvaiheessa nousi esiin rinnalla kulkevan työotteen merkitys. Nuorten tilanteet olivat moninaisia, eikä valmiita ratkaisuja voitu soveltaa sellaisenaan. Kehittämisen lähtökohdaksi muodostui nuoren kokonaisvaltaisen tilanteen ymmärtäminen ja yksilöllisten etenemispolkujen rakentaminen.

Kehittämisyhteisö toimi keskeisenä kehittämisen foorumina koko hankkeen ajan. Yhteisissä kehittämispäivissä tarkasteltiin valmennuksesta nousseita havaintoja, arvioitiin tehtyjä ratkaisuja ja suunnattiin kehittämistyötä niiden pohjalta eteenpäin.

Nuorten kokemukset osana yhteiskehittämistä

Nuorten kokemuksia hyödynnettiin kehittämistyössä monin tavoin koko hankkeen ajan. Yhteistyössä Aspa-säätiön kanssa toteutetussa Hyvän kohtaamisen -työpajassa nuoret kuvasivat kokemuksiaan siitä, miten he tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi eri palveluissa. Työpajan tuloksia käsiteltiin kehittämisyhteisössä yhdessä ammattilaisten kanssa. Keskustelujen tavoitteena oli tunnistaa, miten turvallinen ja arvostava kohtaaminen voidaan huomioida entistä paremmin käytännön työssä.

Kehittämis-yhteisössä hyödynnettiin myös kokemustoimijan kirjoittamaa kuvausta palvelujärjestelmässä kohdatuksi tulemisesta sekä Pienet onnistumistarinat -haastattelujen tuloksia. Niiden avulla tarkasteltiin, millaisia muutoksia valmennus oli tukenut nuorten arjessa, toimintakyvyssä, osallisuudessa ja jatkopoluilla. Nuorten kokemusten, hankkeessa kerättyjen palautteiden ja ammattilaisten havaintojen pohjalta rakennettiin myös yhteinen vaikuttamisviesti ja mielipidekirjoituksen luonnos.

2.2 Valmennuksen kehittäminen

Valmennusmallin kehittäminen käynnistyi 24 osallistujan valmennuspolun kuvaamisesta ja analysoinnista. Polkujen avulla jäsennettiin nuorten etenemistä valmennuksen aikana ja tunnistettiin valmennusten eri vaiheita.

Vaikka nuorten tarpeet olivat yksilöllisiä, polkujen avulla löydettiin yhteisiä toistuvia teemoja ja tunnuspiirteitä. Jo hankkeen alkuvaiheessa havaittiin, että kokonaisvaltainen elämäntilanteen kartoittaminen on onnistuneen valmennuksen edellytys. (Valmennusprosessi esitellään tarkemmin luvussa 3.2. Varpu-valmennusmalli.)

Valmennuksista tehdyt havainnot

Valmennukseen osallistuneiden nuorten määrä jäi alkuperäisiä tavoitteita pienemmäksi. Samalla kävi kuitenkin ilmi, että osallistujat tarvitsivat ennakoitua pitkäkestoisempaa ja intensiivisempää yksilöllistä tukea.

Valmennuksessa haluttiin painottaa laatua osallistujamäärien sijaan. Tavoitteena oli varmistaa, että jokainen nuori sai tarvitsemansa tuen eikä jäänyt yksin palveluiden välisiin siirtymävaiheisiin.

Työskentelyssä korostui saattaen siirtämisen periaate, jossa nuorta tuettiin aktiivisesti myös seuraavaan palveluun siirtymisessä. Palveluihin pääsy oli ajoittain hidasta, ja toimintaympäristössä tapahtuneet muutokset lisäsivät useiden nuorten tuen tarvetta. Tämä vaikutti myös valmennusprosessien kestoon. Myös ryhmätoimintaa järjestettiin, mutta kaikkia suunniteltuja ryhmiä ei voitu toteuttaa vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

Kehittämistyön tueksi rakennettiin myös oma arviointiväline, Varpu-mittari, jonka avulla seurattiin valmennuksen etenemistä ja nuorten kokemaa muutosta. (Varpu-mittari esitellään tarkemmin luvussa 3.4 . Varpu-mittari.)

Asiakaslähtöisyys näkyi myös valmennuksen kestossa

Valmennuksen suunniteltiin kestävän keskimäärin 3–6 kuukautta. Käytännön työ osoitti kuitenkin nopeasti, että monen nuoren kohdalla tämä ei ollut riittävä aika. Osa valmennuksista jatkui yli vuoden, jotta työskentelyn intensiteettiä voitiin vähitellen keventää ja siirtyä seuranta- ja lopetusvaiheeseen vasta silloin, kun nuoren toimintakyky, arki ja jatkopolku olivat riittävän vakaalla pohjalla. Pitkäkestoisen tuen tarve liittyi erityisesti neuropsykiatrisiin erityispiirteisiin, mielenterveyden haasteisiin ja yleisen toimintakykyyn pulmiin.

Hankkeen aikana käytiin paljon keskustelua siitä, rakennetaanko toimintamallia ensisijaisesti palvelujärjestelmän vai nuorten tarpeista lähtien. Kehittämistyön aikana vahvistui näkemys siitä, että kuntoutumisen alkuvaiheessa olevien nuorten tukeminen edellyttää riittävän pitkäjänteistä ja joustavaa työskentelyä. Vaikuttava valmennus rakentuu ennalta määritellyn aikataulun sijaan nuoren yksilöllisen etenemisen ympärille.

Samalla havaittiin, ettei pitkä valmennussuhde tarkoittanut jatkuvasti intensiivistä tukea. Varpu-valmennus rakennettiin joustavaksi siten, että valmentaja pystyi siirtymään nuoren tilanteen vahvistuessa vähitellen taustalle. Tukea kevennettiin asteittain, ja yhteydenpitoa jatkettiin tarpeen mukaan matalan kynnyksen periaatteella. Näin valmennuksen intensiteetti mukautui nuoren tilanteeseen koko prosessin ajan.

Nuorten vointi vaihteli valmennuksen aikana, minkä vuoksi työskentelyn eteneminen oli sovitettava heidän senhetkiseen tilanteeseensa. Hankkeen edetessä myös kohderyhmän tarpeet tarkentuivat. Käytännön valmennustyö osoitti, että osallistujien elämäntilanteet olivat usein ennakoitua monimuotoisempia ja tuen tarve laaja-alaisempaa.

2.3 Nuorten kokemukset kehittämisen lähtökohtana

Nuorten kokemukset olivat kehittämistyön keskeinen lähtökohta koko hankkeen ajan. Tavoitteena oli rakentaa toimintamalleja yhdessä nuorten kanssa, ei heidän puolestaan. Nuoret toivat esiin kokemuksiaan palveluista, omista tarpeistaan sekä siitä, millainen tuki auttaa etenemään kohti omanlaista elämää.

Valmennuksessa nuorten osallisuus tarkoitti mahdollisuutta vaikuttaa omaan työskentelyyn, tavoitteisiin ja etenemiseen. Samalla heidän kokemuksensa ohjasivat myös hankkeessa tehtyjä kehittämisratkaisuja.

Kokemusasiantuntijan tarina

Seuraava teksti on saatu Aspa-säätiön kautta ja kirjoittajana on nuori, joka haluaa jakaa oman kokemuksensa kohtaamisen merkityksestä. Teksti on julkaistu myös Aspa-säätiön blogissa.

"Pohtiessani omaa toipumisen matkaani, huomaan palaavani yhä uudestaan yhteen asiaan: kohtaamisiin. Niitä on ollut matkallani monenlaisia: hyviä, vaikeita ja joskus satuttavia. Jokainen niistä jätti jäljen, joskus pienen ja joskus syvän. Yksi hetki on jäänyt erityisen kirkkaasti mieleen. Olin sairaalaosastolla uupunut ja tyhjä. Kärsin vaikeasta masennuksesta ja psykoottisista jaksoista. Minun oli vaikea luottaa ihmisiin enkä uskonut, että edes osastolla kukaan haluaa minua oikeasti auttaa. z

Mieleeni jäi pysyvästi hoitaja, joka pysähtyi vierelleni. Hän laski kätensä olkapäälleni ja kysyi: "Mitä sinulle kuuluu?" Hän pysähtyi tilanteeseen, puhutteli minua nimeltä ja jäi kuuntelemaan vastaukseni. Yksinkertainen kysymys, joka ei olisi välttämättä kenellekään toiselle merkinnyt paljon, mutta minulle se merkitsi valtavasti. Tuossa hetkessä koin, että minut huomattiin ihmisenä, ei vain potilaana. Se herätti toivon pilkahduksen: ehkä olen sittenkin arvokas ja merkityksellinen. Ehkä voin olla muutakin kuin tämä kaiken peittävä sairaus.

Toisenlainen, ikävä muisto liittyy ambulanssikuljetukseen. Olin päättänyt kuolla. Lopulta soitin itselleni ambulanssin. Muistan, miten kuljettajat puhuivat töykeästi ja vähättelevästi, ikään kuin olin vain vaiva ja syyllinen tilanteeseeni. Olin jo valmiiksi hauras, ja heidän sanoissaan ei ollut mitään, mihin olisi voinut tarttua. Olin vain typerä ja haitaksi heille. Koin valtavasti häpeää lohduttomasta tilanteestani. Otin sanat omakseni; turha, syyllinen ja liioitteleva. Sitä olin mielestäni pitkään.

Näiden kahden kokemuksen väliin mahtuu lukemattomia muita. Ne muistuttavat minua siitä, miten pienillä asioilla on suuri merkitys. Kohtaaminen ei ole vain sanoja – se on läsnäoloa, asennetta, katsetta ja äänen sävyä. Kun ihminen on haavoittuvassa asemassa, hän lukee jokaisen niistä tarkasti.

Kohtaaminen on tärkeää päivittäin. Vaikka näkisit saman ihmisen joka päivä, voit aina uudelleen omalla toiminnallasi näyttää sen, miten arvokas toinen on ja miten tärkeää on, että hän on täällä. Että hänellä on merkitys, kaikesta huolimatta. Että hänen elämänsä on tärkeä ja hyvä.

En väitä, että kenenkään pitäisi olla täydellinen jokaisessa tilanteessa. Mutta olen oppinut, että yhdellä aidoilla ja arvostavalla kohtaamisella voi olla enemmän merkitystä kuin arvaammekaan. Se voi olla pieni kipinä, joka sytyttää toivon. Vastaavasti huono kohtaaminen voi vahvistaa käsitystä siitä, ettei ole minkään arvoinen.

Toipumisessa ei siis ollut kyse vain minusta ja omasta tahdostani, vaan myös niistä ihmisistä, jotka tulivat matkallani vastaan. Jotkut heistä olivat mukanani rinnallakulkijoina pitkään, jotkut taas ohimenevän hetken. Ilman muita, ilman arvostavia, kannattelevia kohtaamisia en olisi selvinnyt. Uskon ja tiedän, että kohtaamiset ovat lopulta yksi tärkeimmistä asioista. Niin ammattilaisille kuin läheisillekin. Ne voivat olla siltoja, jotka johtavat kohti toivoa ja luottamusta."

- Kokemusasiantuntija Jenni Savolainen -

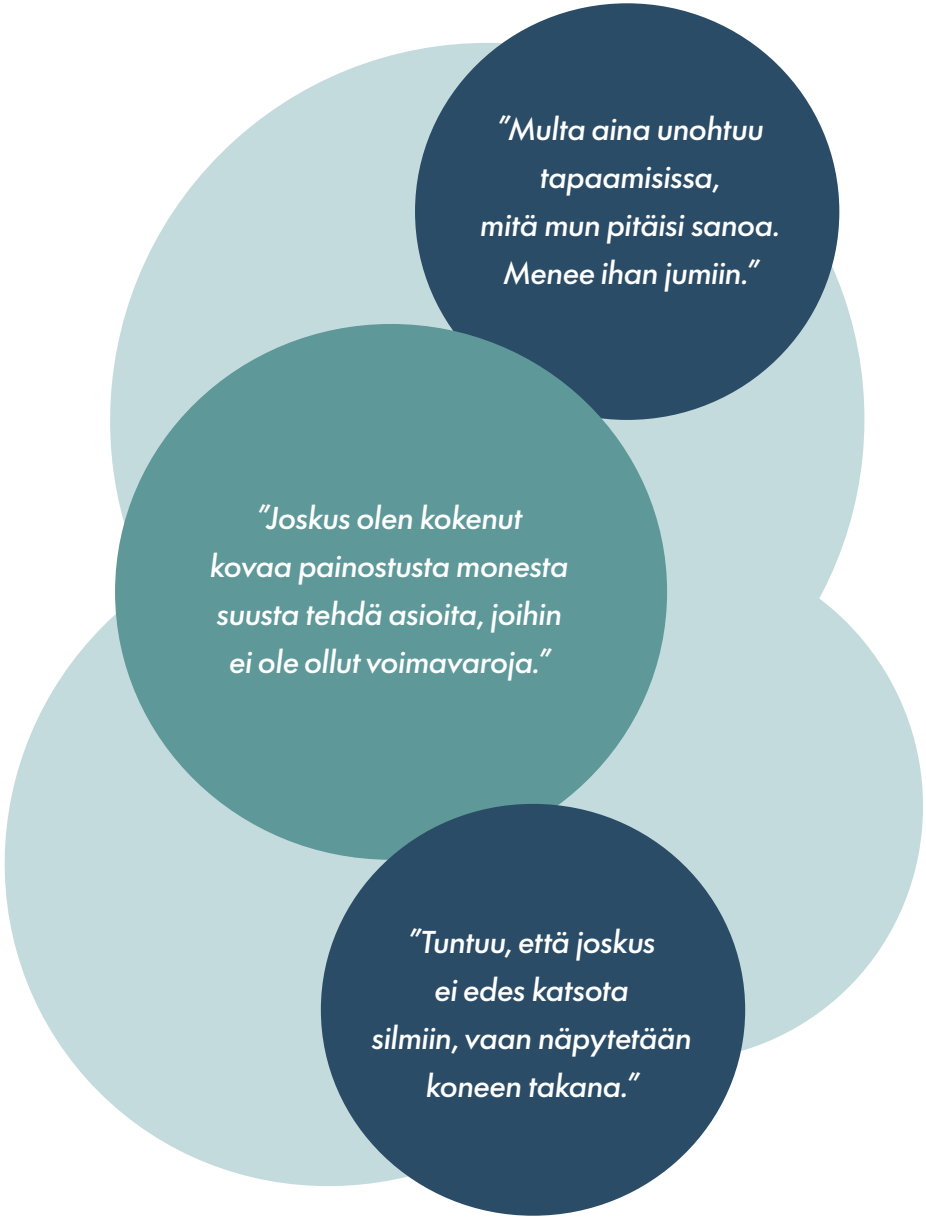
Nuorten kokemuksia hyvästä kohtaamisesta

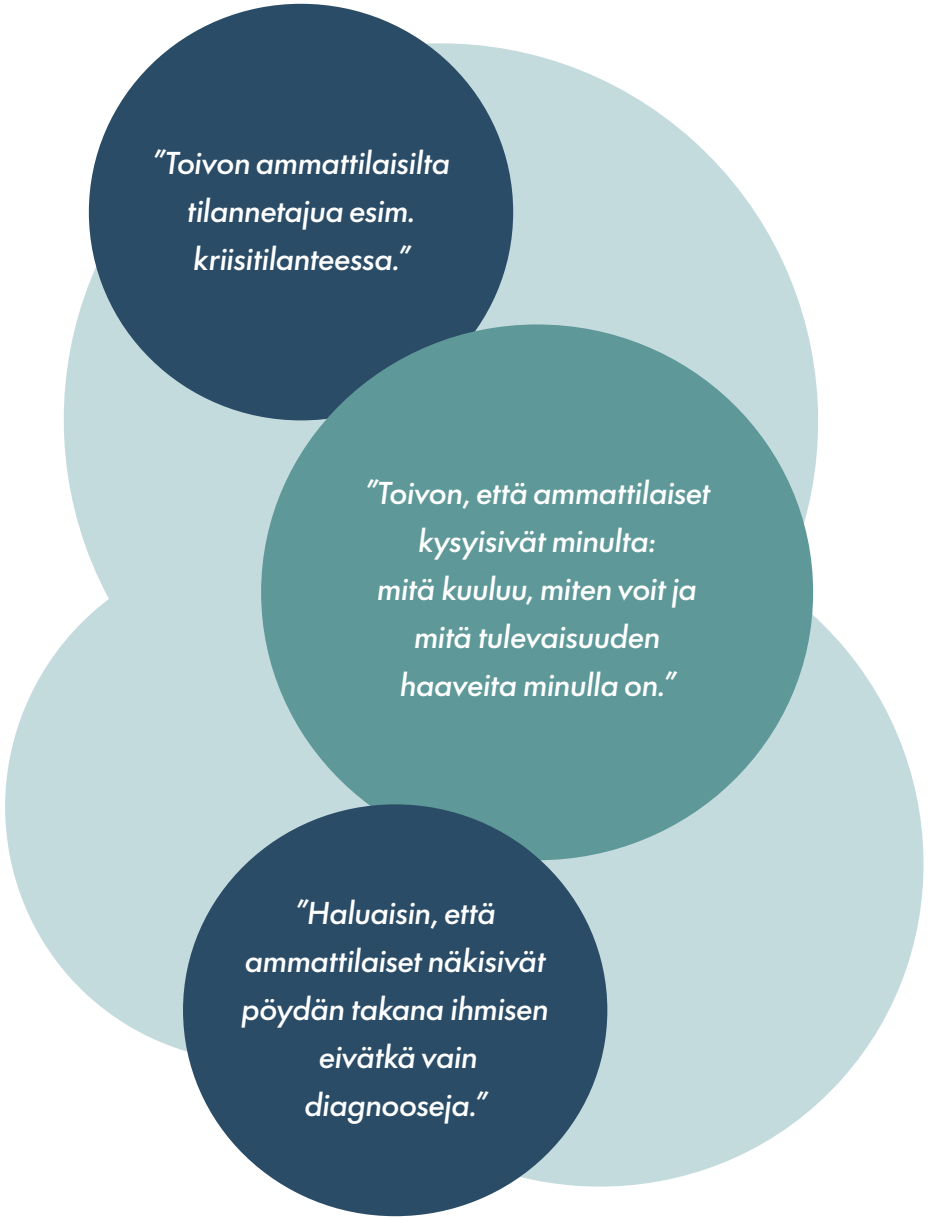
Kehittämistyön aikana turvallisen kohtaamisen merkitys nousi yhdeksi valmennuksen tärkeimmistä havainnoista. Luottamuksellinen vuorovaikutus loi perustan nuoren osallisuudelle, toimijuudelle ja tavoitteelliselle työskentelylle.

Kohtaaminen perustui dialogisuuteen ja siihen, että nuori tuli kohdatuksi omana itsenään, yksilöllisine tarpeineen ja toiveineen. Valmentajan työssä korostuivat aito läsnäolo, avoin ihmettely, reflektiokyky sekä halu ymmärtää nuoren tilannetta ilman valmiita oletuksia.

Valmennuksessa ei pyritty etenemään ennalta määritellyn mallin mukaisesti, vaan työskentely rakentui nuoren tilanteen ja voimavarojen ympärille. Kohtaamiselle haluttiin jättää riittävästi aikaa, sillä juuri sen merkitys nousi toistuvasti esiin sekä valmennuskeskusteluissa että

(Ohessa nuorten kokemuksia valmennuksesta.)





Kohtaaminen valmennuksen perustana

Kehittämistyön aikana turvallisen kohtaamisen merkitys nousi yhdeksi valmennuksen tärkeimmistä havainnoista. Luottamuksellinen vuorovaikutus loi perustan nuoren osallisuudelle, toimijuudelle ja tavoitteelliselle työskentelylle.

Kohtaaminen perustui dialogisuuteen ja siihen, että nuori tuli kohdatuksi omana itsenään, yksilöllisine tarpeineen ja toiveineen. Valmentajan työssä korostuivat aito läsnäolo, avoin ihmettely, reflektiokyky sekä halu ymmärtää nuoren tilannetta ilman valmiita oletuksia.

Valmennuksessa ei pyritty etenemään ennalta määritellyn mallin mukaisesti, vaan työskentely rakentui nuoren tilanteen ja voimavarojen ympärille. Kohtaamiselle haluttiin jättää riittävästi aikaa, sillä juuri sen merkitys nousi toistuvasti esiin sekä valmennuskeskusteluissa että nuorten kokemuksia kokoavissa työpajoissa.

(Ohessa nuorten kokemuksia valmennuksesta.)

Kohtaamisesta syntyi myös uusia työkaluja

Turvallisen kohtaamisen merkitys vahvistui kehittämistyön edetessä niin selkeästi, että sen tueksi päätettiin kehittää myös konkreettisia työvälineitä. Yhdessä nuorten kanssa syntyivät Kohtaamisen kortit ja Kohtaamisen huoneentaulu, joiden tarkoituksena on tukea arvostavaa vuorovaikutusta erilaisissa kohtaamistilanteissa.

Kohtaamisen kortit ja Kohtaamisen huoneentaulu esitellään tarkemmin luvussa **3.3 Kohtaamisen työkalut**.

2.4 Verkostoyhteistyö osana kehittämistyötä

Varpu-hankkeen kehittämistyö toteutettiin tiiviissä yhteistyössä alueen toimijoiden kanssa. Jo hankkeen alkuvaiheessa käynnistettiin suunnitelmallinen verkostotyö Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan hyvinvointialueiden, kuntien, oppilaitosten, järjestöjen sekä muiden nuorten parissa toimivien tahojen kanssa. Yhteistyö käynnistyi myönteisessä hengessä, ja hankkeen valmennus nähtiin tarpeellisena lisänä alueen palvelukokonaisuuteen.

Verkostoyhteistyön tavoitteena ei ollut pelkästään ohjata nuoria valmennukseen, vaan luoda yhteistä ymmärrystä heidän tilanteistaan ja varmistaa sujuvat siirtymät palvelusta toiseen. Yhteistyö toi kehittämistyöhön arvokasta tietoa palvelujärjestelmän toimivuudesta sekä niistä kohdista, joissa nuoret tarvitsivat erityisesti pitkäjänteistä rinnalla kulkevaa tukea.

Yhteistyötä tehtiin laajasti ja alueiden tarpeet huomioiden. Verkostot mahdollistivat yhteisten tapahtumien järjestämisen, palveluohjauksen kehittämisen, moniammatillisen yhteistyön syventämisen sekä uusien toimintatapojen kokeilemisen ja vakiinnuttamisen. Samalla ne vahvistivat hankkeen asemaa osana alueellista palvelujärjestelmää.

Kehittämistyön aikana vahvistui käsitys siitä, että vaikuttava verkostoyhteistyö perustuu yhteiseen tavoitteeseen, avoimeen vuorovaikutukseen ja selkeään työnjakoon. Kun eri toimijat rakensivat tukea nuoren omien tavoitteiden ja voimavarojen varaan, pystyttiin vastaamaan aiempaa kokonaisvaltaisemmin myös pitkäkestoisiin ja monimuotoisiin elämäntilanteisiin.

Nuorten kokemukset kehittämisen perustana

Nuorten kokemuksia hyödynnettiin kehittämistyössä monin tavoin koko hankkeen ajan. Yhteistyössä Aspa-säätiön kanssa toteutetussa Hyvän kohtaamisen -työpajassa nuoret kuvasivat kokemuksiaan siitä, miten he tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi eri palveluissa. Työpajan tuloksia käsiteltiin kehittämisyhteisössä yhdessä ammattilaisten kanssa. Keskustelujen tavoitteena oli tunnistaa, miten turvallinen ja arvostava kohtaaminen voidaan huomioida entistä paremmin käytännön työssä.

Kehittämisyhteisössä hyödynnettiin myös kokemustoimijan kirjoittamaa kuvausta palvelujärjestelmässä kohdatuksi tulemisesta sekä Pienet onnistumistarinat -haastattelujen tuloksia. Niiden avulla tarkasteltiin, millaisia muutoksia valmennus oli tukenut nuorten arjessa, toimintakyvyssä, osallisuudessa ja jatkopoluilla. Nuorten kokemusten, hankkeessa kerättyjen palautteiden ja ammattilaisten havaintojen pohjalta rakennettiin myös yhteinen vaikuttamisviesti ja mielipidekirjoituksen luonnos.

2.5 Kehittämisyhteisö kehittämisen moottorina

Varpu-hanke kokosi yhteiskehittämisestä kiinnostuneita ammattilaisia yhteen kehittämisyhteisön avulla. Kehittämisyhteisö toimi digitaalisessa Howspace-ympäristössä ja työtilaan liittyi hankkeen aikana n. 80 ammattilaista.

Kehittämisyhteisö toimi koko hankkeen ajan kehittämisen suunnannäyttäjänä. Sen avulla kartoitettiin palvelujärjestelmän ajankohtaisia haasteita, tuotiin näkyväksi nuorten kokemuksia sekä arvioitiin ja kehitettiin hankkeessa syntyneitä toimintamalleja.

Yhteiskehittämisen avulla kehitettiin muun muassa valmennusmallia, Kohtaamisen kortteja, digiaddiktiomateriaalia sekä hankkeen vaikuttavuuden arviointia. Kehittämisyhteisössä syntyneet keskustelut tukivat myös hankkeen viestintää ja yhteisen vaikuttamisviestin rakentamista.

Kehittämisyhteisön sykli

Kaikissa tapaamissa toiminta rakentui saman kehittämissyklin ympärille. Ensin tarkennettiin käsiteltävän teeman tavoite, jonka jälkeen osallistujat perehtyivät aiheeseen ja työskentelivät sen parissa yksin sekä pienryhmissä. Lopuksi havainnot koottiin yhteisesti. Hanketiimi purki tapaamisen tulokset ja sopi, miten niitä hyödynnetään hankkeen käytännön kehittämistyössä. Havainnekuva kehittämissyklistä löytyy seuraavalta sivulta (s.20).

Varpu-hanke

Euroopan unionin osarahoittama

Kehittämisyhteisön tapaamiset

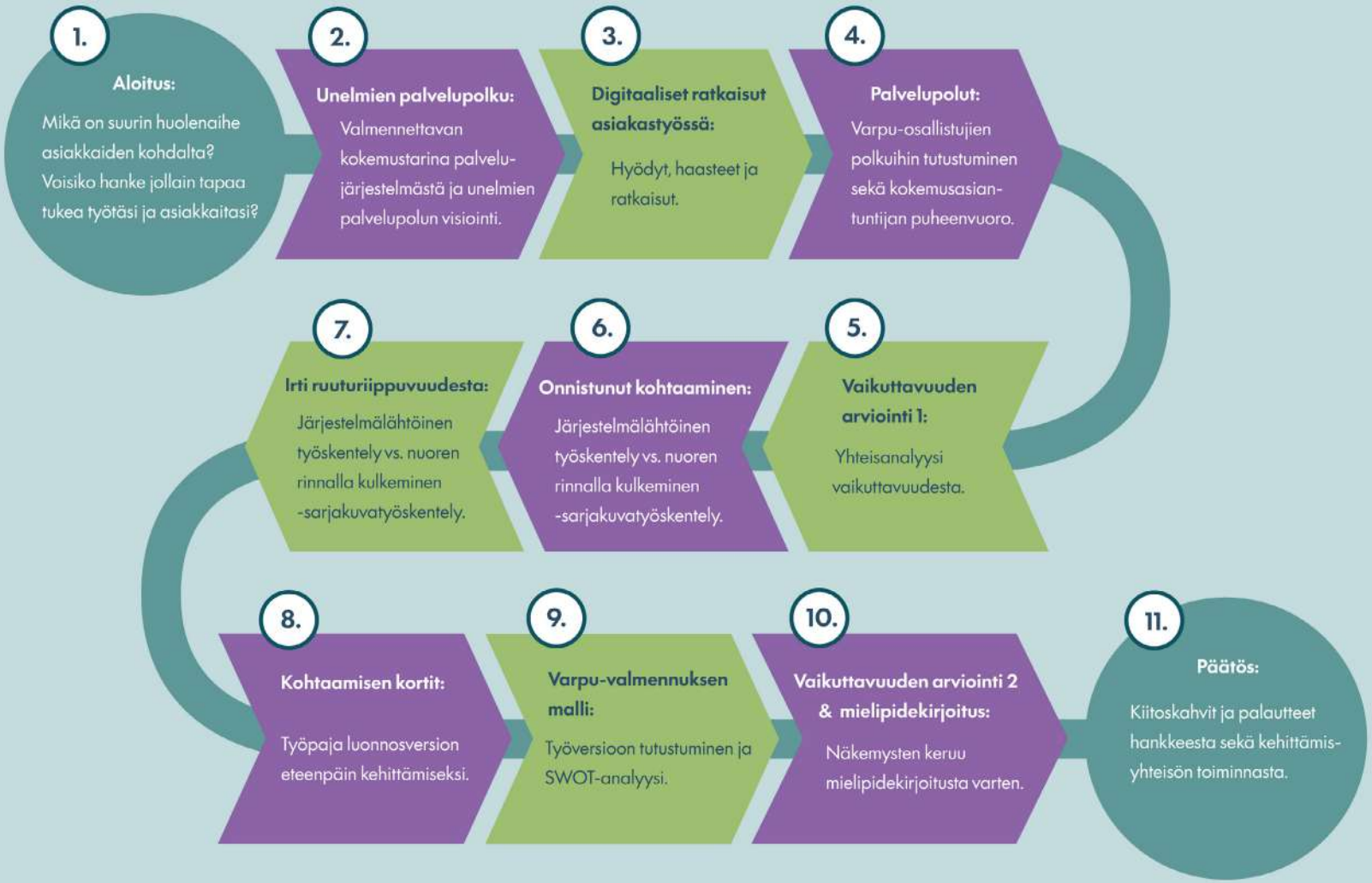
Yksittäisten tapaamisten osallistujamäärä vaihteli 5-25 välillä ja tapaamisia järjestettiin sekä etäyhteyksin että kasvotusten. Kehittämisyhteisö tapasi hankkeen aikana yhteensä 11 kertaa. Jokaisella tapaamisella oli selkeä kehittämistehtävä, jonka tuotokset vietiin suoraan osaksi hankkeen kehittämistyötä. Näin ideat, havainnot ja palautteet jalostuivat vaiheittain hankkeessa kehitetyiksi toimintamalleiksi ja työkaluiksi.

Tapaamisten teemat:

1. **Aloitus -** Mikä on suurin huolenaihe asiakkaiden kohdalta? Voisiko hanke jollain tapaa tukea työtäsi ja asiakkaitasi?
2. **Unelmien palvelupolku -** Valmennettavan kokemustarina palvelujärjestelmästä ja unelmien palvelupolun visiointi
3. **Digitaaliset ratkaisut asiakastyössä -** hyödyt, haasteet ja ratkaisut
4. **Palvelupolut -** Varpu-osallistujien polkuihin tutustuminen ja kokemusasiantuntijan puheenvuoro
5. **Vaikuttavuuden arviointi 1 -** Yhteisanalyysi vaikuttavuudesta
6. **Onnistunut kohtaaminen -** Järjestelmälähtöinen työskentely vs. nuoren rinnalla kulkeminen -sarjakuvatyöskentely
7. **Irti ruuturiippuvuudesta -** Tehtäväpaketin esittely ja kehittäminen
8. **Kohtaamisen kortit -** työpaja luonnosversion eteenpäin kehittämiseksi
9. **Varpu-valmennuksen malli** - työversioon tutustuminen ja SWOT - analyysi
10. **Vaikuttavuuden arviointi 2 & mielipidekirjoitus** - näkemysten keruu mielipidekirjoitusta varten
11. **Päätös -** Kiitoskahvit ja palautteet hankkeesta sekä kehittämisyhteisön toiminnasta

Varpu-hanke

AIKAJANA KEHITTÄMISYHTEISÖN TAPAAMISISTA



Euroopan unionin osarahoittama

OSA 3

Kehitetyt toimintamallit

3.1 Palvelupolkumalli

Kehittämistyön aikana havaittiin, että palvelujärjestelmä näyttäytyy monelle nuorelle hajanaisena kokonaisuutena, jossa vastuu asioiden etenemisestä jää helposti nuorelle itselleen. Tavoitteena oli rakentaa palvelupolku, jossa työskentely etenee nuoren omista tavoitteista käsin ja palvelut kootaan hänen ympärilleen oikea-aikaisesti.

Palvelupolkumalli kuvaa, millainen nuoren palvelupolun parhaimmillaan tulisi olla. Se tekee näkyväksi sekä järjestelmälähtöisen työskentelyn haasteita että niitä periaatteita, joiden avulla nuoren kokemusta palveluista voidaan vahvistaa. Keskiössä ovat turvallinen kohtaaminen, kokonaisvaltainen elämäntilanteen ymmärtäminen, rinnalla kulkeva työote sekä sujuvat siirtymät palveluiden välillä.

Palvelupolkumallia kehitettiin vaiheittain hankkeen aikana yhdessä nuorten, ammattilaisten ja kehittämisyhteisön kanssa. Malli perustuu valmennuksesta saatuihin kokemuksiin, yhteiskehittämiseen ja kehittämistyön aikana tehtyihin havaintoihin.

Palvelupolkumalli noudattaa samaa viisivaiheista rakennetta kuin Varpu-valmennusmalli. Vaiheet on haluttu tuoda näkyviksi, jotta palvelupolun eteneminen ja valmennuksen sisältö muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. Malli ei kuvaa yksittäisiä tapaamisia tai tarkkaa etenemisjärjestystä, vaan valmennuksen keskeisiä vaiheita ja niiden taustalla olevia periaatteita. Jokaisen nuoren polku rakentuu hänen omista lähtökohdistaan, tavoitteistaan ja voimavaroistaan käsin.

Järjestelmälähtöisestä työskentelystä nuorilähtöiseen palvelupolkuun

Kehittämistyön lähtökohtana oli tunnistaa tilanteita, joissa palvelujärjestelmä kuormittaa nuorta enemmän kuin tukee häntä. Järjestelmälähtöisessä toimintatavassa vastuu palveluissa etenemisestä jää helposti nuorelle, vaikka hänen voimavaransa eivät siihen vielä riittäisi.

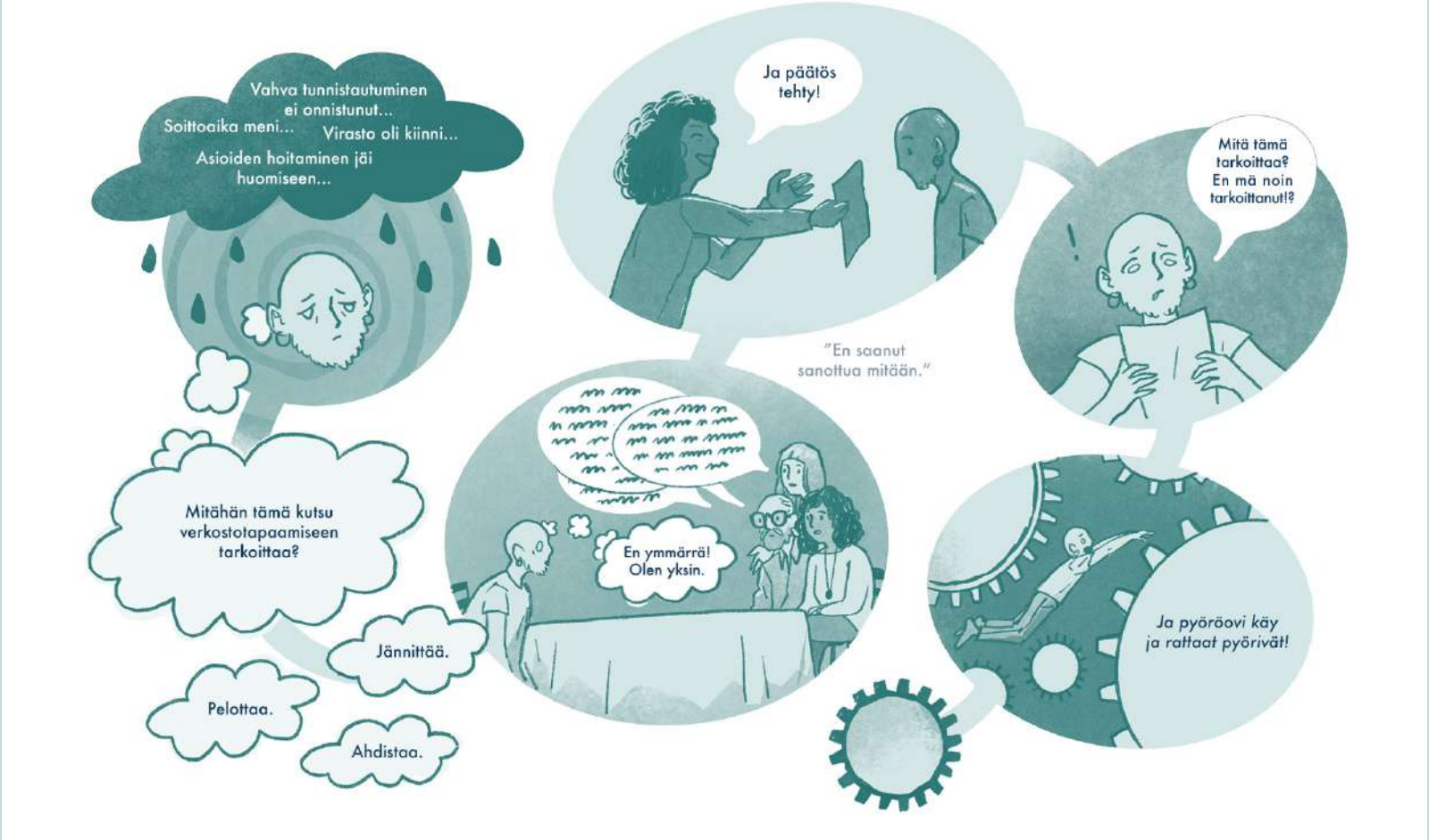
Hyvä palvelupolku

Nuorilähtöisessä palvelupolussa palvelut tukevat nuoren tavoitteita, eivät ohjaa niitä. Työskentely rakentuu luottamuksen, yhteistyön ja vaiheittain vahvistuvan toimijuuden varaan.

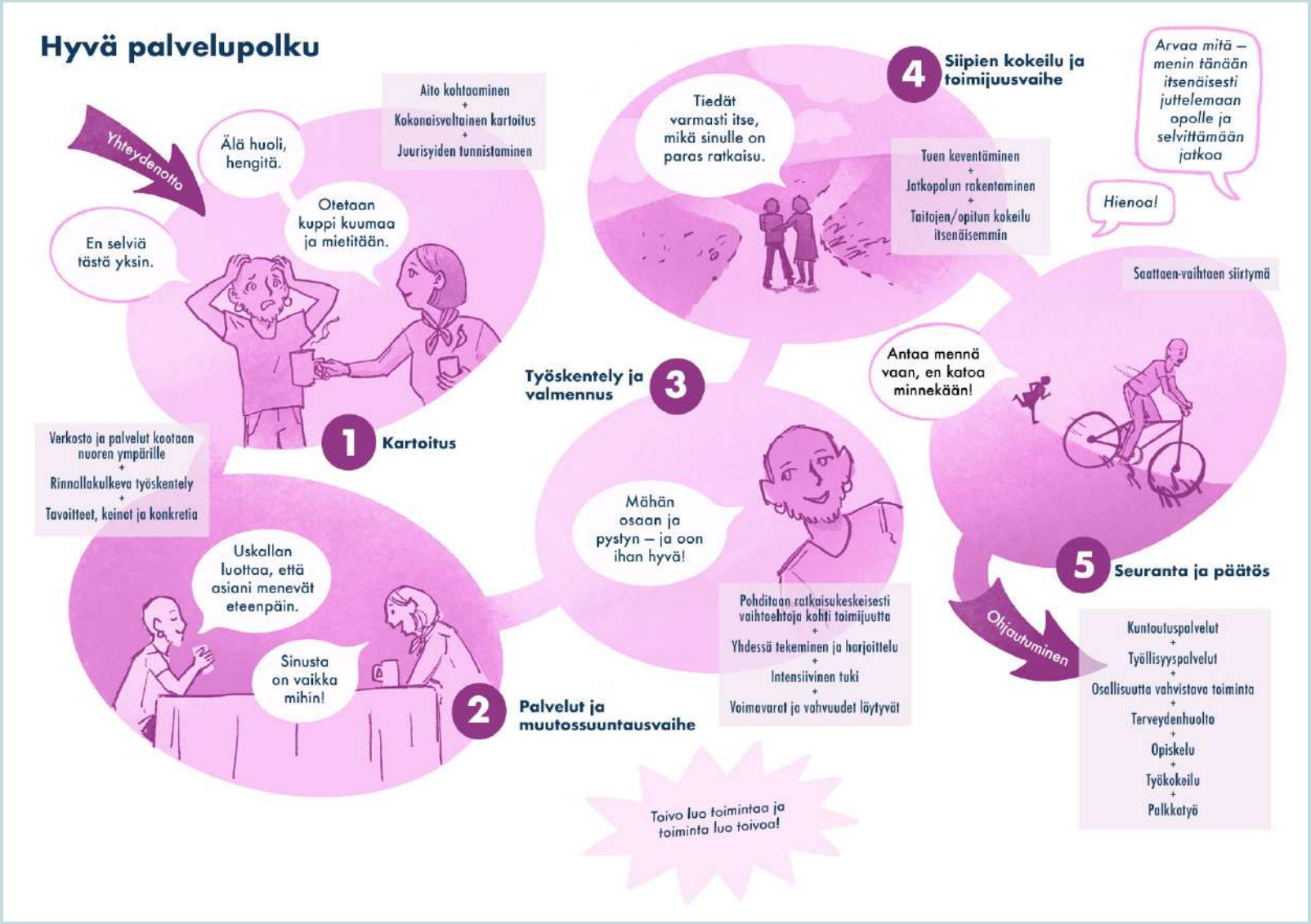
Palvelupolkumalli noudattaa samaa viisivaiheista rakennetta kuin Varpu-valmennusmalli. Vaiheet on haluttu tuoda näkyviksi, jotta palvelupolun eteneminen ja valmennuksen sisältö muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden. Seuraavassa luvussa kuvataan tarkemmin, miten nämä vaiheet toteutuvat käytännössä Varpu-valmennuksessa.

Huono palvelupolku

Järjestelmälähtöinen työskentely



Euroopan unionin osarahoittama



Euroopan unionin osarahoittama

3.2 Varpu-valmennusmalli

Varpu-valmennuksen lähtökohtana on ajatus, ettei kestävää muutosta voida rakentaa heikon perustan varaan. Siksi työskentely alkaa arjen, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin vahvistamisesta. Kun elämässä on riittävästi vakautta, voidaan edetä kohti opintoja, työelämää ja muita nuoren omia tulevaisuuden tavoitteita.

Valmennuksen periaatteet:

- Voimavaralähtöisyys
- Ratkaisukeskeisyys
- Narratiivisuus

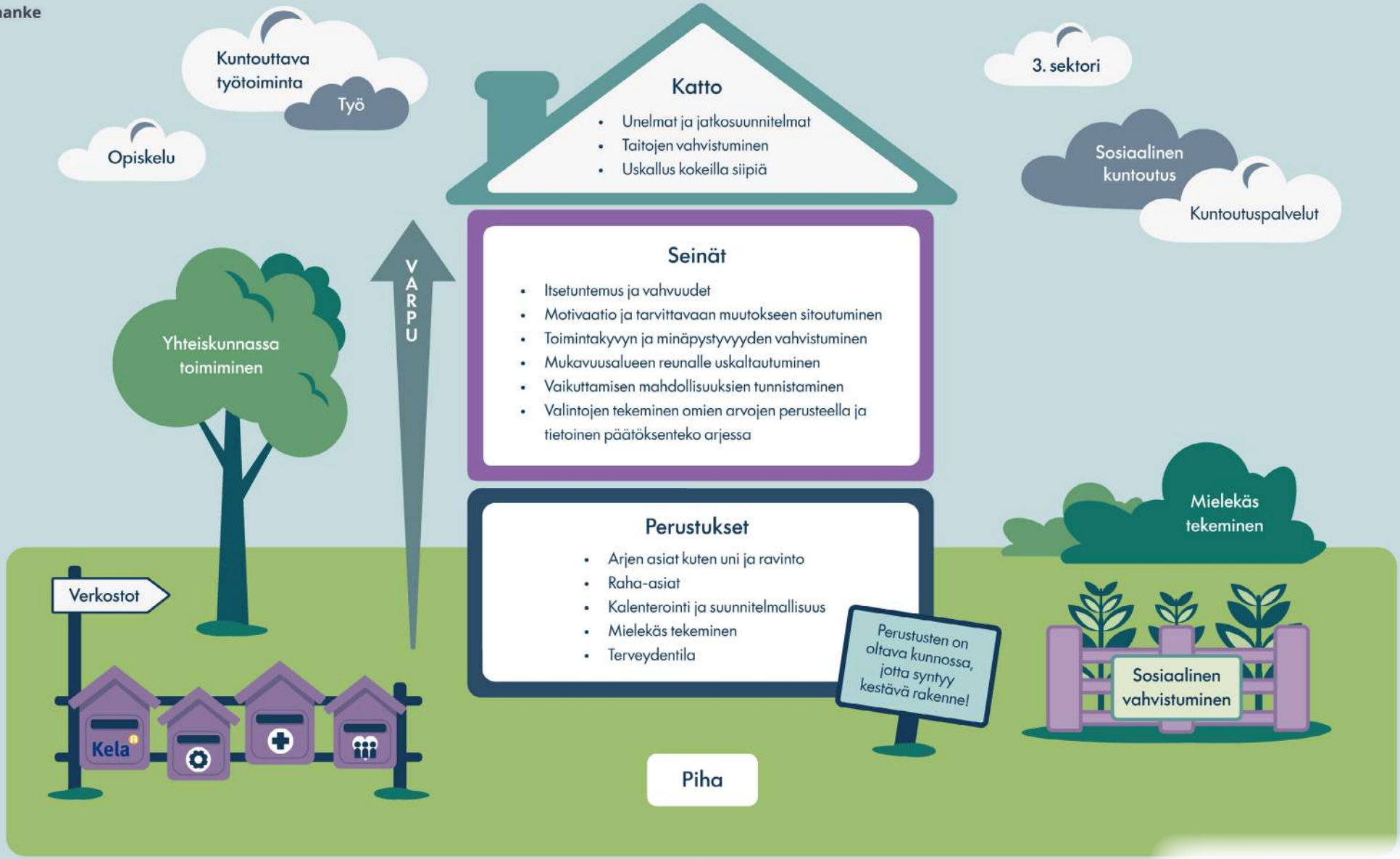
Valmennus perustuu voimavaralähtöiseen, ratkaisukeskeiseen ja narratiiviseen työotteeseen. Työskentely lähtee nuoren elämäntilanteen kokonaisvaltaisesta ymmärtämisestä sekä hänen omien voimavarojensa, tavoitteidensa ja tulevaisuuden toiveidensa tunnistamisesta ja vahvistamisesta. Nuori nähdään aktiivisena toimijana ja oman elämänsä asiantuntijana.

Talomalli

Varpu-valmennuksen talomalli havainnollistaa, kuinka kestävä muutos rakentuu vaiheittain. Perustusten vahvistaminen luo pohjan toimintakyvylle, motivaatiolle ja omien vahvuuksien tunnistamiselle, joiden varaan voidaan rakentaa tulevaisuuden tavoitteita ja jatkopolkuja. Perustana ovat arkea kannattelevat tekijät, joiden vahvistaminen luo edellytykset pitkäjänteiselle etenemiselle kohti opintoja, työelämää ja muuta omannäköistä tulevaisuutta.

Varpu-hanke

TALOMALLI



Euroopan unionin osarahoittama

Valmennuksen eteneminen

Hankkeen aikana analysoitiin 25 toteutunutta valmennusprosessia, joiden kautta tunnistettiin työskentelyn toistuvat vaiheet. Näiden havaintojen pohjalta rakentui Varpu-valmennuksen viisivaiheinen etenemismalli.

Valmennus etenee näiden vaiheiden mukaisesti, tukien nuoren kuntoutumista ensimmäisestä yhteydenotosta aina valmennuksen päättämiseen ja jatkopoluille siirtymiseen. Vaikka vaiheet on kuvattu kronologisesti etenevänä kokonaisuutena, työskentely ei etene kaikilla nuorilla samalla tavalla - Vaiheet voivat limittyä, niihin voidaan palata uudelleen ja työskentelyn painopiste muuttuu nuoren elämäntilanteen ja tarpeiden mukaan.

Prosessikuvauksessa (s. 31) on koottu yhteen valmennuksen keskeiset vaiheet, niiden tavoitteet sekä esimerkkejä työskentelyssä hyödynnettävistä menetelmistä ja työkaluista.

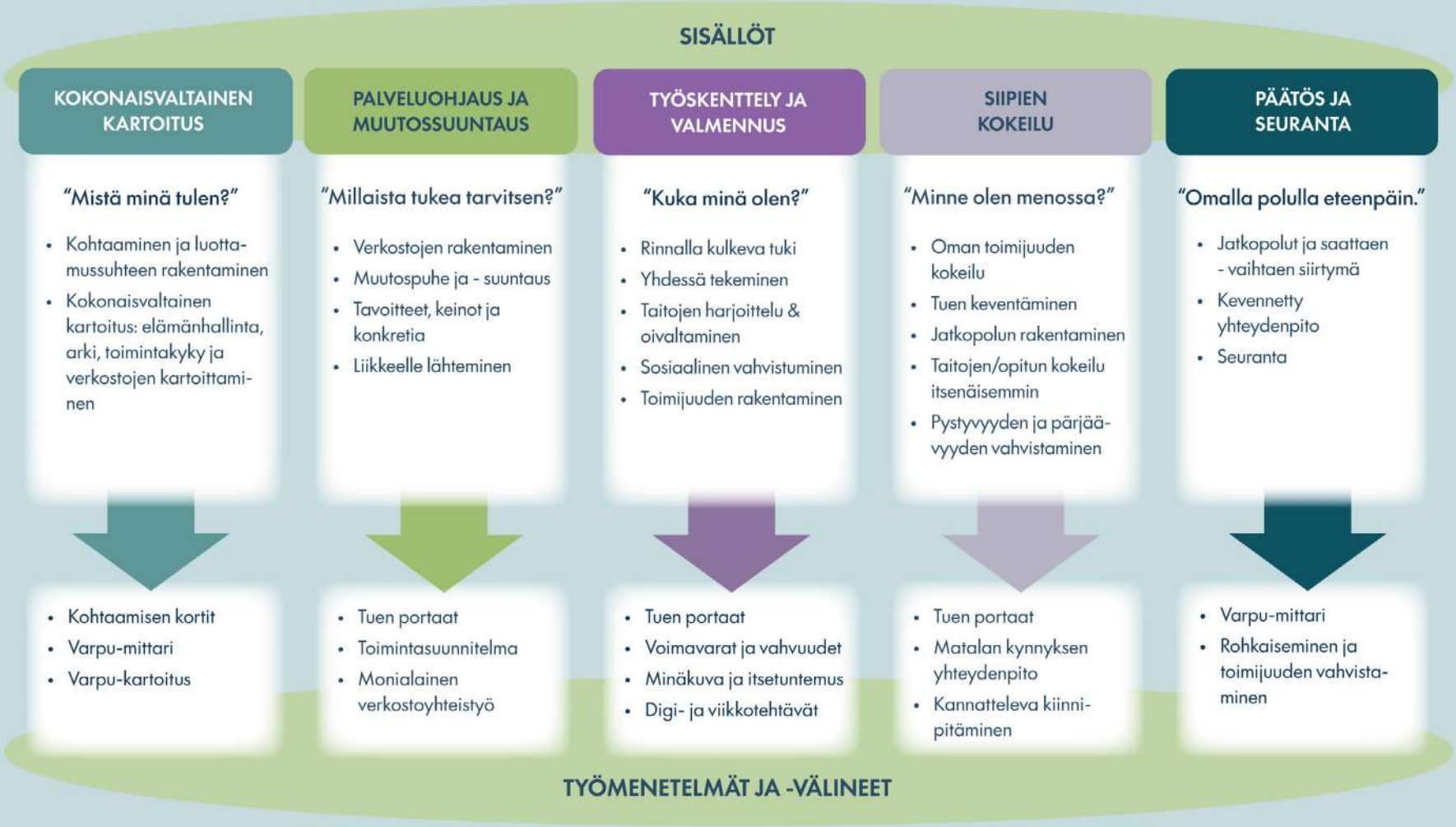
Seuraavat esimerkit havainnollistavat, miten sama viisivaiheinen malli voi toteutua hyvin erilaisissa elämäntilanteissa. Valmennuksen sisältö, kesto ja eteneminen rakentuvat aina yksilöllisesti nuoren tavoitteiden ja tuen tarpeiden mukaan.

Esimerkki 1 (s. 32) kuvaa valmennusprosessia, jonka tavoitteena on nuoren tulevaisuuden kirkastuminen ja voimavarojen löytäminen arkeen. Valmennuksen lopputuloksena nuori ohjautuu nepsytutkimuksiin ja ja löytää mielekästä tekemistä arkeen. Kestoltaan tämän tyyppinen valmennus on noin 12 kuukautta.

Esimerkki 2 (s. 33) kuvaa valmennusta, jonka tavoitteena on löytää opiskelupaikka ja selkiyttää nuoren tulevaisuutta. Lopputuloksena nuori pääsee aloittamaan opinnot. Tämän tyyppinen valmennus kestää yleensä noin 6 kuukautta.

Varpu-hanke

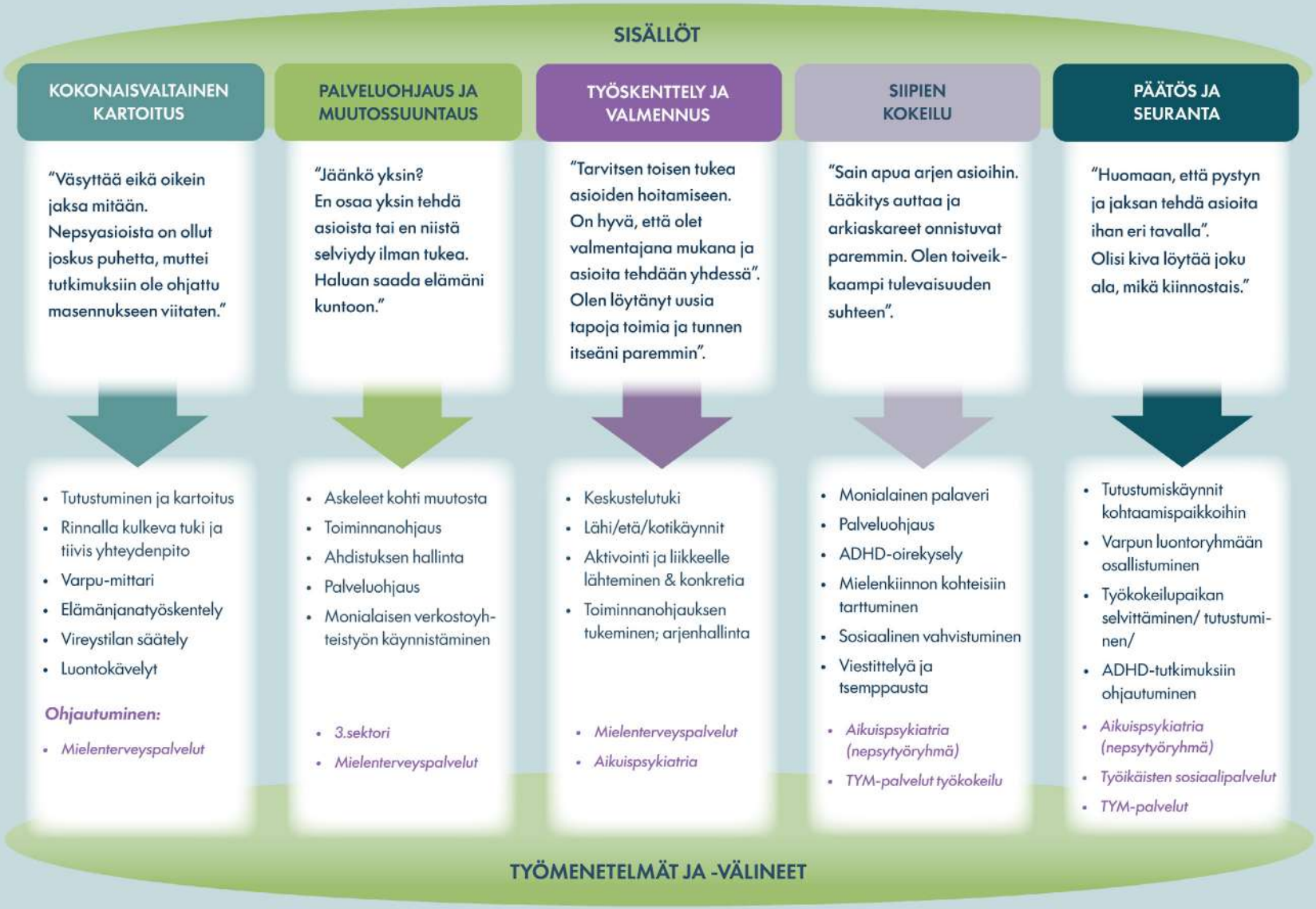
VARPU-VALMENUKSEN PROSESSI



Euroopan unionin osarahoittama

Varpu-hanke

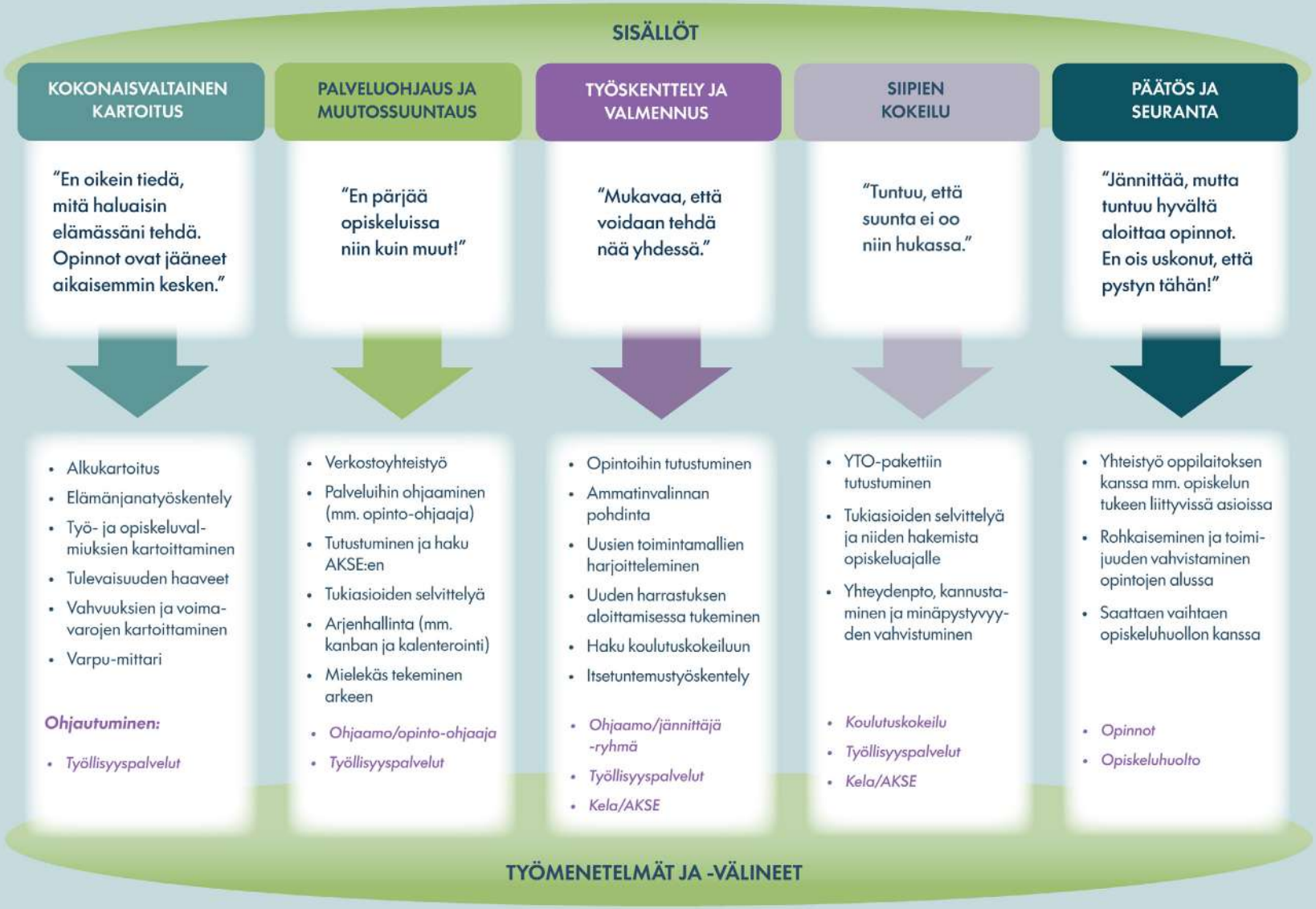
ESIMERKKI 1 : Kohti arjen vakautta ja neuropsykiatrisia tutkimuksia



Euroopan unionin osarahoittama

Varpu-hanke

ESIMERKKI 2 : Kohti opintoja



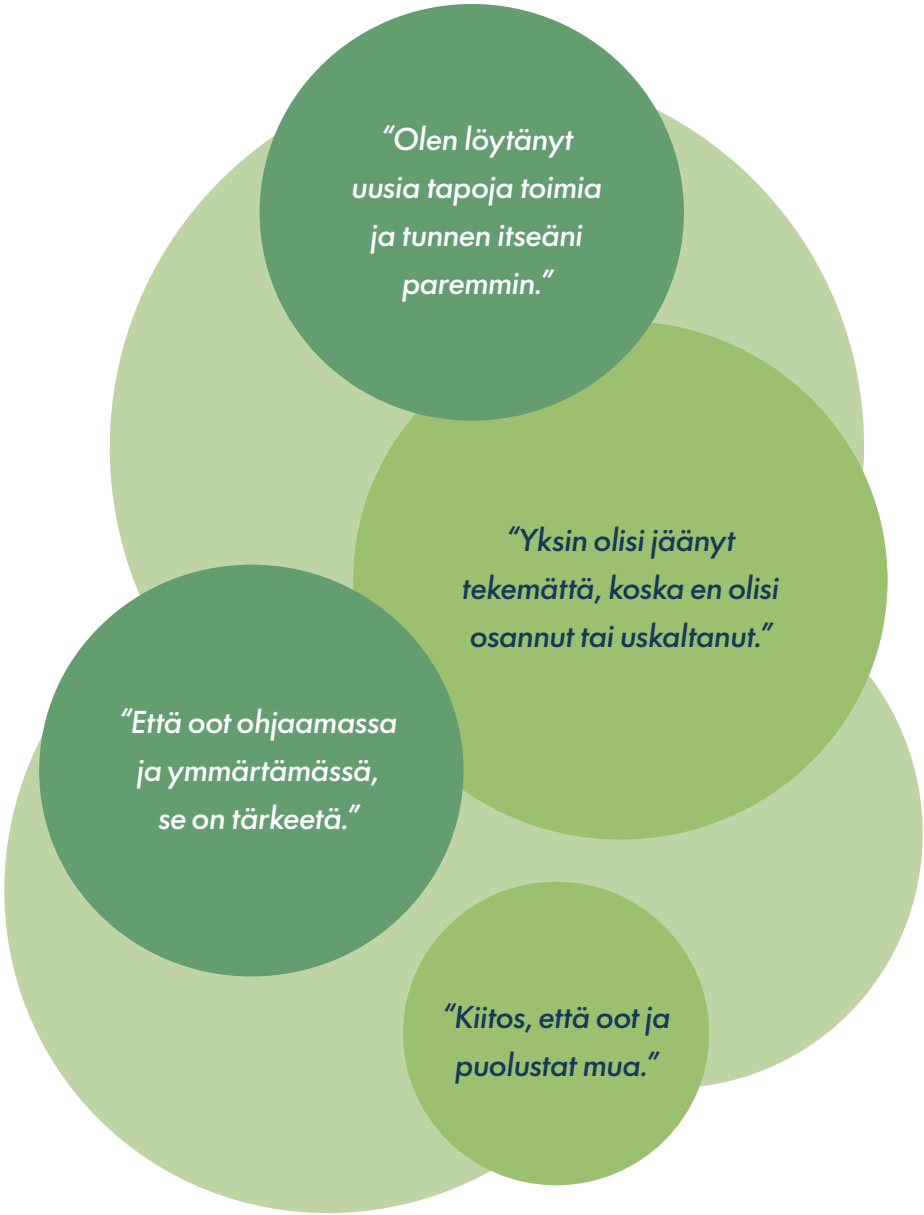
Euroopan unionin osarahoittama

Rinnalla kulkeva työote

Varpu-valmennukseen osallistuminen on pyritty tekemään nuorelle mahdollisimman helpoksi. Nuori voi ottaa itse yhteyttä valmentajaan tai ohjautua valmennukseen olemassa olevan palveluverkostonsa kautta. Työskentely käynnistyy tutustumisella ja kokonaisvaltaisella kartoituksella, jossa arvioidaan valmennuksen oikea-aikaisuutta sekä muodostetaan yhteinen ymmärrys nuoren elämäntilanteesta.

Työskentely etenee nuoren omassa tahdissa. Toipuminen ja kuntoutuminen ovat yksilöllisiä prosesseja, eikä pysyvää muutosta voida kiirehtiä. Valmentajan tehtävänä on kulkea nuoren rinnalla, vahvistaa hänen osallisuuttaan ja tukea häntä ottamaan vähitellen yhä enemmän vastuuta omasta elämästään. Luottamuksellisen työskentelysuhteen rakentaminen, aito läsnäolo ja toivon ylläpitäminen muodostavat rinnalla kulkevan työotteen perustan.

(Ohessa nuorten kokemuksia valmennuksesta.)



Voimavaralähtöinen ja narratiivinen työskentely

Valmennuksessa tarkastellaan nuoren elämäntilannetta kokonaisuutena. Menneisyyden kokemuksia tai terveydentilaa ei sivuuteta, vaan niiden avulla pyritään ymmärtämään niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat tämänhetkiseen arkeen, toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Samalla tunnistetaan nuoren vahvuuksia, voimavaroja ja aiempia onnistumisia, joiden varaan muutosta voidaan rakentaa.

Narratiivinen työote näkyy siinä, että valmennuksessa rakennetaan yhdessä uudenlaista tarinaa nuoren elämästä. Työskentelyssä pysähdytään pohtimaan esimerkiksi sitä, millainen ihminen nuori kokee olevansa, mitä hän toivoo tulevaisuudeltaan ja millaisia vahvuuksia hänellä on. Valmentaja ei tarjoa valmiita vastauksia, vaan tukee nuorta oivaltamaan ratkaisuja itse kuuntelemalla, kysymällä ja yhdessä pohtimalla.

Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä huomio suunnataan siihen, mikä vie nuorta eteenpäin. Pienetkin onnistumiset, kiinnostuksen kohteet ja tulevaisuuden haaveet voivat toimia merkittävinä motivaation lähteinä. Tavoitteena ei ole löytää yhtä oikeaa ratkaisua, vaan vahvistaa nuoren uskoa omiin mahdollisuuksiinsa ja rakentaa hänen kanssaan askel askeleelta omannäköistä tulevaisuutta.

Verkostot osana valmennusta

Verkostotyö on keskeinen osa Varpu-valmennusta. Monella nuorella on taustallaan kokemuksia siitä, ettei hän ole tullut kuulluksi tai että palvelut ovat jääneet irrallisiksi toisistaan. Valmennuksen aikana nuoren ympärille rakennetaan hänen tarpeitaan vastaava yhteistyöverkosto, jonka tavoitteena on tukea yhteisiä tavoitteita ja varmistaa palveluiden sujuva yhteensovittaminen.

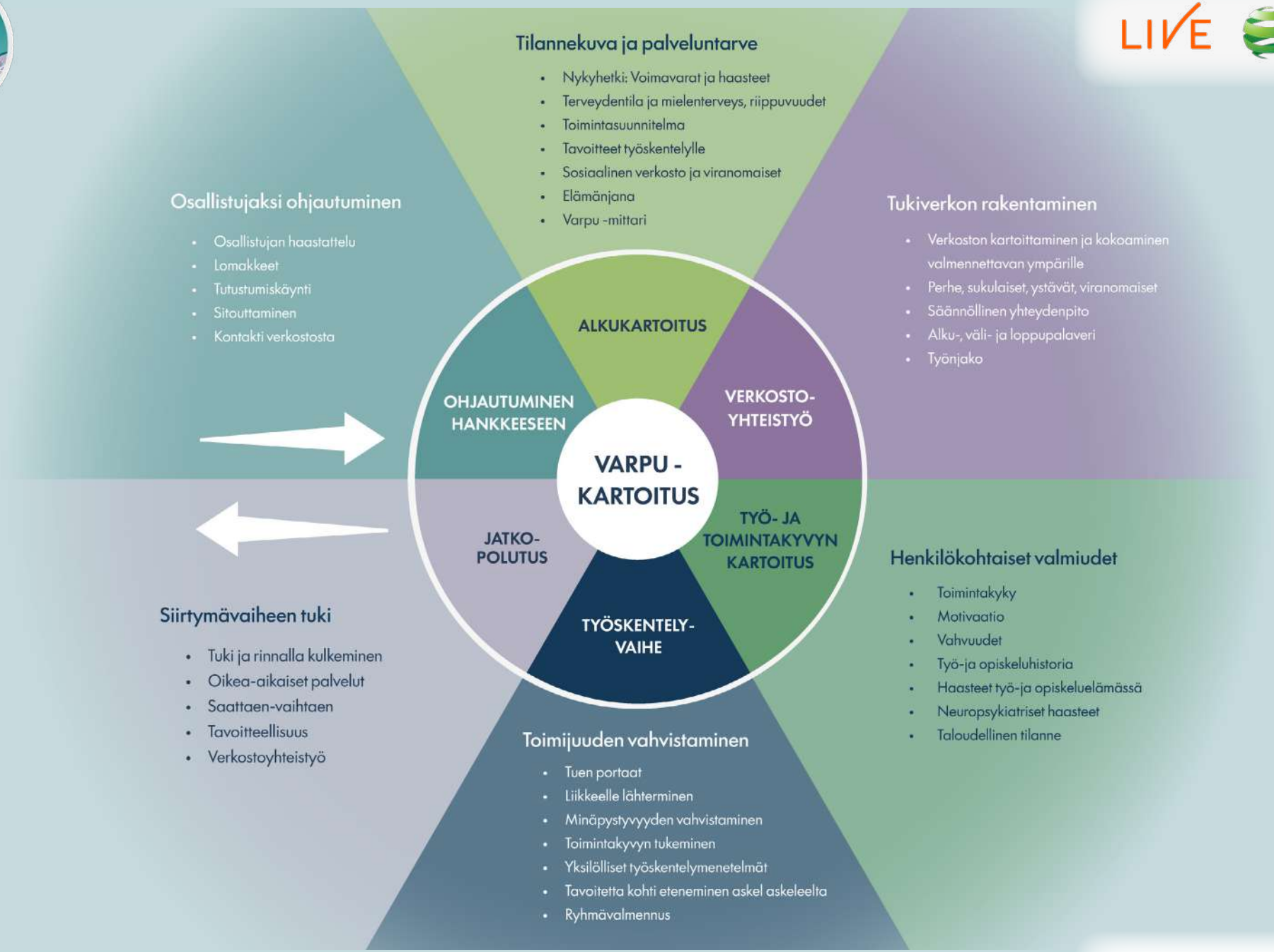
Valmentaja toimii tarvittaessa nuoren tukena myös verkostotilanteissa ja auttaa tekemään hänen näkemyksensä ja tavoitteensa näkyviksi. Yhteistyön tavoitteena on vahvistaa sekä nuoren luottamusta omiin mahdollisuuksiinsa että hänen kokemustaan siitä, ettei hänen tarvitse selvitä yksin.

Varpu-kartoitus

Varpu-kartoitus on valmentajan työväline, jonka avulla nuoren elämäntilannetta tarkastellaan kokonaisvaltaisesti valmennuksen alusta lähtien. Kartoituksen tavoitteena on muodostaa yhteinen tilannekuva nuoren nykyhetkestä, voimavaroista, tuen tarpeista ja tulevaisuuden tavoitteista. Samalla varmistetaan, että työskentelyssä huomioidaan kaikki nuoren kannalta keskeiset elämän osa-alueet.

Varpu-kartoitus toimii valmentajan muistilistana ja keskustelun tukena. Sen avulla voidaan jäsentää esimerkiksi toimintakykyyn, arkeen, terveydentilaan, verkostoihin, työ- ja opiskelutilanteeseen sekä jatkopolkuihin liittyviä asioita. Kartoitus auttaa tunnistamaan sekä nuoren vahvuuksia että niitä teemoja, jotka edellyttävät tarkempaa työskentelyä tai moniammatillista yhteistyötä. Vaikka kartoitus käynnistää valmennusprosessin, sitä hyödynnetään koko työskentelyn ajan. Nuoren tilanteen, tavoitteiden ja verkostojen muuttuessa kartoitukseen voidaan palata aina tarvittaessa koko valmennusprosessin ajan.

Varpu-hanke



Euroopan unionin osarahoittama

Tuen portaat

Varpu-hankkeessa kehitetyt ***Tuen portaat*** ovat työväline, jonka avulla voidaan jäsentää nuoren tuen tarvetta ja tehdä hänen edistymisensä näkyväksi. Malli auttaa sekä nuorta että ammattilaista tunnistamaan, millaista tukea eri elämäntilanteissa tarvitaan ja miten tuen tarve muuttuu valmennuksen edetessä.

Tuen portaiden tarkoituksena ei ole sijoittaa nuorta yhdelle portaalle, vaan auttaa tunnistamaan, että tuen tarve voi olla hyvin erilainen elämän eri osa-alueilla. Tuen portaat eivät kuvaa suoraviivaista etenemistä vaiheesta toiseen. Nuori voi olla samanaikaisesti eri portailla elämän eri osa-alueilla. Esimerkiksi arjen hallinta voi vielä vaatia tiivistä rinnalla kulkevaa tukea, kun taas opiskeluun tai työelämään liittyvissä asioissa nuori toimii jo varsin itsenäisesti. Mallin tarkoituksena on tehdä nämä erot näkyviksi ja auttaa kohdentamaan tuki juuri niihin asioihin, joissa sitä kulloinkin tarvitaan.

Tuen portaat toimivat samalla yhteisenä keskustelun välineenä. Ne auttavat nuorta, valmentajaa ja muuta palveluverkostoa muodostamaan yhteisen käsityksen siitä, missä asioissa nuori tarvitsee vielä paljon tukea ja missä asioissa toimintakyky on jo vahvistunut. Kun edistyminen tehdään näkyväksi, myös pienet onnistumiset ja muutokset voidaan tunnistaa paremmin.

Varpu-valmentajan tehtävänä on pitää kokonaisuus koossa, nostaa esiin havaittuja tuen tarpeita ja tukea avointa dialogia nuoren sekä moniammatillisen verkoston välillä. Malli auttaa myös jäsentämään eri toimijoiden rooleja ja kohdentamaan tukea tarkoituksenmukaisesti.

Varpu-hanke

LIVE VALO valmennus yhdistys

TUEN PORTAAT

1. Vahva tuen tarve - yhdessä tekeminen

Tällä portaalla henkilö tarvitsee paljon tukea ja rinnalla kulkemista.

Keskiössä ovat:

- Asioita tehdään yhdessä
- Harjoitellaan ja opitaan
- Tuki on tiivistä, konkreettista ja ennakoivaa
- Ammattilainen tai läheinen auttaa jäsentämään arkea ja tukee valintojen tekemisessä
- Tärkeintä on luoda kokemus "en ole yksin"
- Luodaan uskoa

Tämä vaihe ei tarkoita kyvyttömyyttä, vaan sitä, että voimavarat eivät riitä itsenäiseen toimimiseen.

2. Säännöllinen ja rinnalla kulkeva

Tuki on edelleen suunnitelmallista ja jatkuvaa. Taidot ja toimijuus alkavat vahvistua.

Keskiössä ovat:

- Tapaamiset tai yhteydenpidot ovat säännöllisiä
- Vastuuta ja päätöksentekoa jaetaan ja oivalletaan lisää
- Henkilö harjoittelee omien tarpeiden sanoittamista
- Tuki on rohkaisevaa ja vahvistavaa
- Nähdään pienetkin onnistumiset

Tässä vaiheessa rakennetaan luottamusta omiin kykyihin ja harjoitellaan opittuja asioita.

3. Toimijuus ja itsenäisiä taitoja vahvistava

Tuki siirtyy enemmän taustalle, ja ihminen harjoittelee toimimaan omatoimisesti.

Keskiössä ovat:

- Arjen taitojen ja selviytymiskeinojen kokeilu itsenäisesti
- Tuki on tarvittaessa saatavilla, ei jatkuvasti läsnä
- Eteen tulevat haasteet nähdään oppimisen osana
- Ihminen tunnistaa omia voimavarojaan ja rajojaan
- Huomataan yhdessä muutos.

Tämä porras on harjoittelua ja riitävän hyvän oivaltamista.

4. Itsenäinen ja aktiivinen toimija

Henkilö toimii pääosin itsenäisesti ja omien arvojensa ohjaamana, mutta saa yhä kannustusta ja myönteistä palautetta.

Keskiössä ovat:

- Omien taitojen ja keinojen käyttö arjessa
- Henkilö tunnistaa, milloin tarvitsee tukea ja osaa hakea sitä
- Tuki on kannustavaa ja minäpystyvyyttä vahvistavaa
- Aktiivinen toimijuus ja oman elämän omistajuuden korostuminen, ei yksin selviytymistä
- onnistumisen kokemuksien jakaminen

Itsenäisyys ei tarkoita tuettomuuden tilaa, vaan joustavaa suhdetta tukeen ja omaan itseensä luottamista.

Euroopan unionin osarahoittama

3.3 Kohtaamisen työkalut

Kohtaamisen kortit

Kohtaamisen kortit kehitettiin yhdessä nuorten aikuisten kanssa osana Varpu-hanketta. Tarve korteille nousi nuorten kokemuksista: moni kertoi, ettei ollut kokenut tulleensa aidosti kuulluksi tai nähdyksi palveluissa. Erityisesti neuropsykiatristen piirteiden huomioiminen, vuorovaikutuksen tapa ja tapaamisten käytännöt nousivat toistuvasti esiin kehittämistyössä.

Nuoret kuvasivat esimerkiksi pitkiä palavereja, kirkkaita tiloja, vaikeutta ilmaista omia ajatuksiaan sekä sitä, että tapaamisen jälkeen oli hankala muistaa, mitä oli sovittu. Kokemukset osoittivat, että pienilläkin kohtaamiseen liittyvillä asioilla voi olla suuri merkitys työskentelyn onnistumiselle.

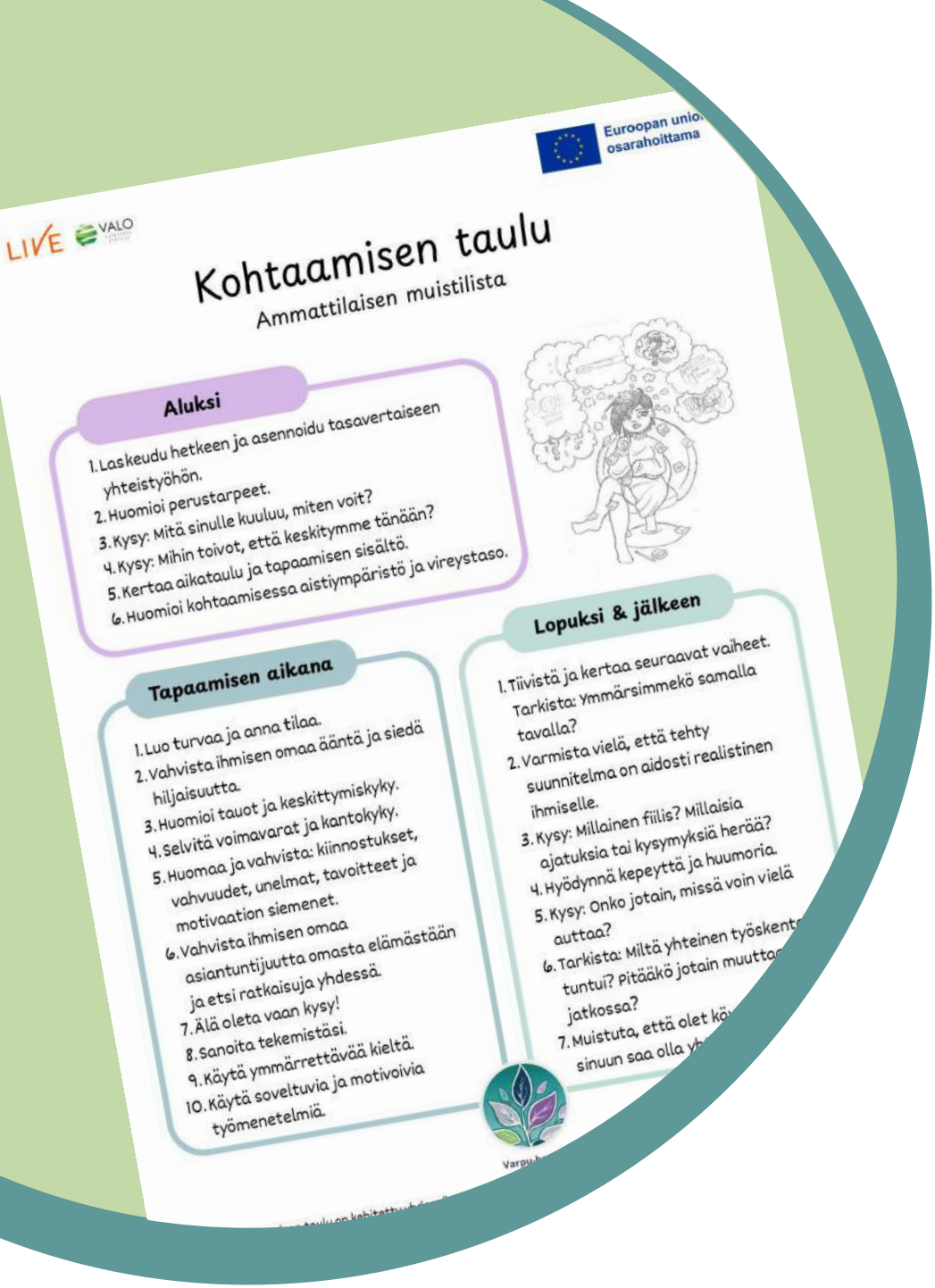
Kortit kokoavat yhteen teemoja, jotka jäävät helposti alkukartoituksessa tai kohtaamisessa liian vähälle huomiolle, mutta jotka ovat tärkeitä luottamuksen rakentumiselle ja turvallisen työskentelysuhteen syntymiselle. Ne toimivat keskustelun avaajina ja tukevat yhteisen ymmärryksen rakentumista nuoren ja ammattilaisen välillä.

Kohtaamisen kortteja voidaan hyödyntää erityisesti työskentelyn aloitusvaiheessa, mutta niitä voidaan käyttää joustavasti myös myöhemmin valmennuksen aikana.

Kiinnostaako materiaali?
Kohtaamisen kortit ladattavissa:
Varpu-valmennus | Innokylä

Näin käytät Kohtaamisen kortteja:

1. Kerro korttien tarkoitus.
2. Anna nuoren valita itse häntä puhuttelevat kortit.
3. Keskustelkaa korttien herättämistä ajatuksista.
4. Palaa kortteihin myöhemmin tarvittaessa.



Kohtaamisen taulu

Kohtaamisen taulu kehitettiin yhdessä nuorten aikuisten kanssa ammattilaisten tueksi. Se kokoaa yhteen turvallisen ja arvostavan kohtaamisen keskeiset periaatteet ennen tapaamista, tapaamisen aikana ja sen jälkeen.

Taulu toimii ammattilaisen muistilistana ja auttaa kiinnittämään huomiota niihin pieniin, mutta merkityksellisiin asioihin, jotka tukevat luottamuksen rakentumista, vuorovaikutusta ja yhteisen työskentelyn onnistumista. Työkalua voidaan hyödyntää yksilövalmennuksessa sekä muissa kohtaamistilanteissa eri palveluissa.

Haluaisitko hyödyntää materiaalia?
Kohtaamisen taulu on ladattavissa:
Varpu-valmennus | Innokylä

3.4 Varpu-mittari

Varpu-mittari arvioi kahta kokonaisuutta:

- Minäpystyvyys

  (Esim. omiin kykyihin luottaminen, päätöksenteko, itsensä ilmaisu sekä ongelmanratkaisu)

- Arjen taidot ja elämänhallinta

  (Esim. arjen sujuminen, hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, opiskelu- ja työkyky sekä tulevaisuuden suunnittelu.)

Mittari koostuu 26:sta väittämästä, joita arvioidaan asteikolla 1–4.

Varpu-hankkeessa kehitettiin Varpu-mittari valmennuksen vaikutusten arvioinnin tueksi. Kehittämistyön aikana havaittiin, etteivät yleisesti käytössä olleet arviointimenetelmät vastanneet riittävän hyvin Varpu-valmennuksen tavoitteisiin. Tämän vuoksi hankkeessa kehitettiin oma itsearviointiin perustuva työväline, jota käytettiin valmennuksen alku-, väli- ja loppuvaiheessa.

Mittari auttaa tekemään näkyväksi nuoren kokemaa muutosta valmennuksen aikana. Se tukee valmentajan ja nuoren välistä keskustelua sekä auttaa tunnistamaan työskentelyn aikana vahvistuneita voimavaroja ja niitä osa-alueita, jotka tarvitsevat vielä tukea. Julkaisun lopusta löydät käyttövalmiin Varpu-mittarin (Liite 1.)

Varpu-mittarin avulla kerättyjä tuloksia hyödynnettiin sekä yksilöllisen työskentelyn tukena että hankkeen vaikuttavuuden arvioinnissa. Mittarin tuloksia ja niiden pohjalta tehtyjä havaintoja esitellään tarkemmin julkaisun osassa ***4: Keskeiset havainnot ja jatkonäkymät.***

3.5 Valmennuksen menetelmät

Varpu-valmennuksessa hyödynnettiin monipuolisia menetelmiä, joiden avulla tuettiin nuoren itsetuntemusta, voimavarojen tunnistamista, tavoitteellista työskentelyä sekä oman elämäntilanteen jäsentämistä. Menetelmät valittiin aina yksilöllisesti nuoren tilanteen, tavoitteiden ja voimavarojen mukaan. Kaikkia menetelmiä ei käytetty jokaisen nuoren kanssa, vaan työskentely eteni joustavasti nuoren tarpeiden mukaisesti. Menetelmien avulla rakennettiin luottamuksellista työskentelysuhdetta, vahvistettiin nuoren toimijuutta sekä tuettiin omien oivallusten syntymistä.

Valmennuksessa hyödynnettiin esimerkiksi elämänjanaa, voimavarojen kartoittamista, tavoitteiden pilkkomista pieniksi askeliksi, tulevaisuuden hahmottamista, itsetuntemusta vahvistavia harjoituksia sekä erilaisia toiminnallisia ja keskustelua tukevia menetelmiä. Menetelmien painotus vaihteli valmennuksen eri vaiheissa, mutta niiden yhteisenä tavoitteena oli tukea nuoren yksilöllistä etenemistä.

Valmennuksessa hyödynnettiin toiminnallista työskentelyä ja yhdessä tekemistä. Käytännössä tämä tarkoitti esimerkiksi viranomais- ja palveluasioiden hoitamista yhdessä nuoren kanssa, tutustumiskäyntejä eri palveluihin, asunnon etsimistä sekä arjen asioiden harjoittelua. Sen sijaan, että nuori olisi ohjattu hoitamaan asioita yksin, valmentaja kulki rinnalla ja tuki häntä tilanteissa, jotka tuntuivat vaikeilta tai kuormittavilta. Tavoitteena oli vahvistaa nuoren osaamista, rohkeutta ja itseluottamusta niin, että hän pystyi vähitellen hoitamaan asioita yhä itsenäisemmin.

Varpu-hankkeessa kehitettiin valmennuksen tueksi ***menetelmäkortit***, jotka on julkaistu erillisenä materiaalina. Ne kokoavat käytetyt harjoitukset helposti hyödynnettäväksi kokonaisuudeksi.

Menetelmäkortit ladattavissa:
Varpu-valmennus / Innokylä

3.6 Etävalmennus ja digitaaliset ratkaisut

Etävalmennus oli kiinteä osa Varpu-valmennusta ja mahdollisti säännöllisen tuen myös pitkien välimatkojen alueilla. Kaikki valmennukset käynnistyivät lähitapaamisella, jonka jälkeen arvioitiin yhdessä nuoren kanssa etävalmennuksen soveltuvuus sekä lähi- ja etätapaamisten tarkoituksenmukainen yhdistelmä. Etätapaamiset toteutettiin pääasiassa 1–2 viikon välein Howspace-alustalla, ja niiden rinnalla järjestettiin säännöllisiä lähitapaamisia sekä matalan kynnyksen yhteydenpitoa viestein ja puhelimitse. Tavoitteena oli tarjota nuorelle jatkuvaa tukea ja mahdollisuus pitää yhteyttä myös tapaamisten välillä.

Etävalmennuksessa käsiteltiin samoja teemoja kuin lähitapaamisissa. Työskentelyn painopisteitä olivat esimerkiksi arjen hallinta, hyvinvointi, opiskelu- ja työelämäpolut, taloudenhallinta sekä omien voimavarojen vahvistaminen. Valmennus toteutettiin samoja periaatteita noudattaen kuin muu Varpu-valmennus: työskentely perustui nuoren omiin tavoitteisiin, voimavaroihin ja aktiiviseen toimijuuteen.

Etävalmennuksesta opittiin:

- Etävalmennus soveltui sekä käytännön asioiden hoitamiseen että voimavaralähtöiseen valmennukseen.
- Etävalmennus toimi parhaiten lähitapaamisia täydentävänä työskentelymuotona.
- Säännöllinen matalan kynnyksen yhteydenpito ja yksilölliset välitehtävät tukivat nuoren arkea myös tapaamisten välillä.

Valmennustapaamisten väliset tehtävät

Etävalmennusta täydennettiin yksilöllisesti suunnitelluilla välitehtävillä, joiden tavoitteena oli tukea harjoiteltavia asioita nuoren omassa arjessa. Tehtävät rakentuivat aina nuoren omien tavoitteiden ja motivaation pohjalta, ja niitä toteutettiin esimerkiksi kirjoittamalla, piirtämällä, kuvaamalla tai erilaisina toiminnallisina harjoituksina.

Työskentelyssä korostui yksilöllisyys. Osa nuorista hyötyi selkeästi strukturoiduista tehtävistä, kun taas toisille sopivat paremmin avoimemmat harjoitukset. Keskeistä oli, että nuorella säilyi mahdollisuus vaikuttaa työskentelyyn ja valita itselleen sopivat toimintatavat. Välitehtävien tavoitteena ei ollut onnistua tai epäonnistua, vaan kokeilla, oppia ja löytää omaan arkeen toimivia ratkaisuja.

(Ohessa nuorten kokemuksia etävalmennuksesta.)

Kehittämistyön keskeiset havainnot

Hankkeen aikana havaittiin, että etävalmennuksella oli kaksi toisiaan täydentävää tehtävää. Sitä hyödynnettiin sekä käytännön asioiden hoitamisessa ja palveluohjauksessa että voimavaralähtöisessä valmennustyössä, jossa vahvistettiin esimerkiksi minäpystyvyyttä, itsetuntemusta, mielen hyvinvointia ja tulevaisuuden toiveikkuutta. Molemmille työskentelytavoille oli kohderyhmän kanssa selkeä tarve. Etävalmennus osoittautui toimivimmaksi silloin, kun se täydensi lähitapaamisia. Luottamuksellisen työskentelysuhteen rakentuminen kasvokkain loi perustan myös tavoitteelliselle etävalmennukselle ja mahdollisti syvällisemmän valmennuksellisen työskentelyn etäyhteyksien välityksellä.

Kehittämistyössä havaittiin myös, että etävalmennus ei muodostunut pelkästään sovituista tapaamisista. Kokonaisuutta täydensivät matalan kynnyksen yhteydenpito viestein ja puhelimitse sekä yksilölliset välitehtävät, joiden avulla nuorta voitiin tukea oikea-aikaisesti myös tapaamisten välillä. Erityisesti muistutukset, kuulumisten kysyminen ja asioiden pilkkominen pieniksi konkreettisiksi askeliksi tukivat nuorten arjen sujuvuutta ja tavoitteiden etenemistä.

Howspace osoittautui toimivaksi etävalmennuksen alustaksi. Nuorten palautteiden perusteella etävalmennus koettiin helposti saavutettavaksi, ja luottamuksellisen työskentelysuhteen rakentuminen onnistui myös etäyhteyksien välityksellä.

3.7 Digiaddiktiomateriaali

Varpu-hankkeessa kehitettiin nuorille suunnattu materiaali digiriippuvuuden teemoista. Materiaalin tavoitteena oli auttaa nuoria tunnistamaan liiallisen digikäytön vaikutuksia ja ymmärtämään, miten digitaalisten palveluiden suunnitteluratkaisut voivat ohjata käyttöä yhä vaikeammin hallittavaksi. Materiaalissa näkökulma siirtyy yksilön tahdonvoimasta siihen, miten digitaaliset palvelut on rakennettu vaikuttamaan ihmisen toimintaan, arkeen ja hyvinvointiin.

Nuorille suunnatun materiaalin rinnalle koottiin kirjallinen asiantuntijamateriaali ammattilaisten asiakastyön tueksi. Se sisältää taustatietoa, tukikysymyksiä ja keskustelun välineitä digiaddiktion kartoittamiseen ja puheeksi ottamiseen. Materiaalia voidaan hyödyntää tilanteissa, joissa digikäyttö vaikuttaa esimerkiksi uneen, arjen hallintaan, opiskeluun, työkykyyn, sosiaalisiin suhteisiin tai hyvinvointiin.

Digiaddiktiomateriaalipakettia pilotoitiin Varpu-hankkeen kehittämisyhteisössä. Pilotoinnissa osallistujat tutustuivat materiaaliin ja arvioivat sen hyödynnettävyyttä asiakastyössä. Saatu palaute auttoi tarkentamaan materiaalin rakennetta, sisältöjä ja asiakastyötä tukevia kysymyksiä.

Materiaalissa digikäyttöä tarkastellaan osana nuoren kokonaisvaltaista elämäntilannetta. Ruutuajan sijaan huomio kiinnittyy siihen, mitä digikäyttö nuoren arjessa palvelee, millaisia vaikutuksia sillä on hyvinvointiin, toimintakykyyn ja arjen hallintaan sekä millaisia muutoksia nuori itse pitää mahdollisina. Tavoitteena on tukea keskustelua tavalla, joka ei syyllistä nuorta, vaan auttaa jäsentämään digikäyttöä ymmärtävästi ja konkreettisesti.

Tutustu tarkemmin materiaaliin:
Digiaddiktiomateriaali | Howspace hub

OSA 4
Keskeiset havainnot ja jatkonäkymät

4.1 Valmennuksen aikana havaitut muutokset

Varpu-valmennuksen vaikutuksia arvioitiin sekä määrällisen että laadullisen aineiston avulla. Arvioinnissa hyödynnettiin Varpu-mittaria, valmennuksen palautekyselyjä sekä nuorten kokemuksia kokoavaa haastatteluaineistoa. Eri aineistot täydentävät toisiaan: Varpu-mittari tekee näkyväksi nuorten itsearvioinnissa tapahtunutta muutosta, kun taas haastattelut kuvaavat, miten muutos on näkynyt nuorten omassa arjessa, hyvinvoinnissa ja tulevaisuuden näkymissä.

Aineistot antavat samansuuntaisen kuvan valmennuksen aikana tapahtuneista myönteisistä muutoksista. Muutosta näkyy erityisesti arjen ja toimintakyvyn vahvistumisessa, luottamuksessa omiin kykyihin, sosiaalisessa osallistumisessa sekä tulevaisuuden suunnitelmien hahmottumisessa. Seuraavissa luvuissa havaittuja muutoksia tarkastellaan ensin Varpu-mittarin tulosten ja tämän jälkeen nuorten haastattelujen kautta. Lopuksi eri aineistojen tuloksia tarkastellaan yhdessä ja suhteessa Varpu-valmennuksen keskeisiin tavoitteisiin.

Varpu-mittarin tulokset

Varpu-mittarilla seurattiin valmennukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia itsetuntemuksesta, taidoista ja toimintakyvystä, osallisuudesta sekä jatkopolkujen muodostumisesta. Mittaus toteutettiin valmennuksen alussa, sen aikana ja lopussa.

Vastauksia kertyi yhteensä 180: alkukyselyyn 62, välikyselyyn 53 ja loppukyselyyn 65. Koska kaikki osallistujat eivät vastanneet kyselyyn jokaisessa vaiheessa, muutoksen tarkastelun kannalta keskeisin aineisto muodostui 37 nuoresta, joilta saatiin sekä alku- että loppumittaus. Tässä ryhmässä kaikkien väittämien kokonaiskeskiarvo nousi 2,55:stä 2,81:een.

Myönteistä muutosta näkyi muun muassa tulevaisuuden suunnitelmien muodostamisessa, liikkeelle lähtemisessä, itseluottamuksessa, itseilmaisussa, mielekkään tekemisen löytymisessä sekä arjen asioiden hoitamisessa.

Valmennus koettiin tarpeita vastaavaksi

Varpu-mittarin tuloksia täydensi molempien toteuttajien valmennusten palautekyselyt. Palautekyselyssä 81 prosenttia vastaajista koki valmennuksen vastanneen heidän tavoitteitaan ja tarpeitaan, ja 73 prosenttia arvioi jatkopolulle siirtymiseen saamansa tuen riittäväksi. Valmennuksen kokonaisarvio oli 4,63 ja suositteluvalmius 4,72 asteikolla 1–5. Nuoret kuvasivat tarvetta saada sisältöä ja suuntaa arkeen, vahvistaa sosiaalisia suhteita sekä saada tukea opintoihin, työhön ja oman elämäntilanteen jäsentämiseen.

4.2 Nuorten kokemukset muutoksesta

Nuorten haastatteluissa valmennuksen aikana tapahtunut muutos näkyi erityisesti arjen sujuvuudessa, minäpystyvyydessä, sosiaalisessa toimintakyvyssä ja tulevaisuuteen suuntautumisessa. Muutokset olivat usein pieniä ja konkreettisia, mutta nuoren elämäntilanteessa merkityksellisiä.

Arjessa muutos näkyi esimerkiksi lisääntyneenä kodin ulkopuolella liikkumisena sekä liikunnan ja luonnossa liikkumisen lisääntymisenä. Sosiaalisiin tilanteisiin osallistuminen helpottui, ja osa nuorista löysi uusia harrastuksia ja ihmissuhteita. Nuoret kuvasivat myös itseluottamuksensa ja uskonsa omiin mahdollisuuksiinsa vahvistuneen.

Valmennus auttoi nuoria myös suuntaamaan katsetta tulevaisuuteen. Nuoret saivat tukea opiskeluun, työllistymiseen ja omien tulevaisuuden tavoitteiden hahmottamiseen. Muutos ei siten näyttäytynyt vain yksittäisenä siirtymänä esimerkiksi opintoihin tai työhön, vaan myös vahvistuneina valmiuksina ottaa seuraavia askelia omalla polulla.

Keskeiset nuorten kokemat vaikutukset:

- **Arki vahvistui** – liikkeelle lähteminen ja mielekäs tekeminen lisääntyivät
- **Luottamus omiin kykyihin kasvoi** – itseluottamus vahvistui ja sosiaaliset tilanteet helpottuivat.
- **Tulevaisuus alkoi hahmottua** – opintoihin, työhön ja omaan suuntaan löytyi seuraavia askelia

Haastattelut

Varpu-hankkeessa hyödynnettiin THL:n Pienet onnistumistarinat -haastattelumenetelmää valmennuksen vaikutusten arvioinnissa. Haastatteluihin osallistui kymmenen Varpu-valmennuksessa mukana ollutta nuorta Pohjois-Savosta ja Pohjois-Karjalasta. Menetelmän avulla tarkasteltiin, millaisia muutoksia nuoret itse tunnistivat omassa arjessaan, hyvinvoinnissaan ja tulevaisuuden näkymissään.

Nuorten kokemuksissa korostui erityisesti turvallisen ja kiireettömän kohtaamisen merkitys. Haastateltavat kuvasivat tulleensa kuulluiksi ja kohdatuksi omana itsenään. Mahdollisuus vaikuttaa omaan työskentelyyn sekä omien tavoitteiden huomioiminen vahvistivat luottamusta ja sitoutumista valmennukseen.

(Ohessa nuorten ajatuksia valmennuksen vaikutuksista.)

Haastattelujen perusteella nuoret tunnistivat myönteisiä muutoksia useilla elämän osa-alueilla. He kuvasivat esimerkiksi arjen sujuvuuden, kodin ulkopuolella liikkumisen, liikunnan ja luonnossa liikkumisen lisääntyneen. Moni kertoi saaneensa tukea opiskeluun hakeutumisessa, työllistymisessä sekä tulevaisuuden suunnittelussa.

Lisäksi nuoret kuvasivat itseluottamuksensa vahvistuneen, sosiaalisten tilanteiden helpottuneen sekä löytäneensä uusia harrastuksia ja ihmissuhteita. Nuorten kokemukset tukivat hankkeessa tehtyjä havaintoja siitä, että kokonaisvaltainen, rinnalla kulkeva ja voimavaralähtöinen työskentely voi vahvistaa nuoren toimijuutta sekä luoda edellytyksiä pidempiaikaisille muutoksille arjessa.

Yhtenevät havainnot

Varpu-mittarin ja nuorten haastattelujen tulokset antavat samansuuntaisen kuvan valmennuksen aikana tapahtuneista muutoksista. Muutosta näkyi erityisesti arjen hallinnassa, luottamuksessa omiin kykyihin, sosiaalisessa toimintakyvyssä ja tulevaisuuteen suuntautumisessa.

Nuorten kokemuksissa muutos rakentui usein pienistä mutta merkityksellisistä arjen askelista, jotka vahvistivat toimijuutta ja valmiuksia edetä kohti omia tavoitteita. Tulokset tukevat Varpu-valmennuksen keskeistä havaintoa siitä, että arjen ja toimintakyvyn vahvistaminen luo perustaa kuntoutumiselle ja tulevaisuuden rakentamiselle.

Arviointi perustuu osallistujien omiin kokemuksiin, eikä käytössä ollut vertailuryhmää. Eri aineistojen samansuuntaisuus kuitenkin tukee tulkintaa valmennuksen myönteisistä vaikutuksista.

4.3 Opinnäytetyö täydensi kehittämistyön havaintoja

Varpu-hankkeen aikana toteutetussa opinnäytetyössä tarkasteltiin osallistujien kokemuksia palvelujärjestelmästä ja palveluohjauksesta. Haastattelujen perusteella palveluohjaus auttoi nuoria hahmottamaan omaa elämäntilannettaan, jäsentämään palvelupolkuaan ja löytämään suuntaa tulevaisuudelle.

Haastatteluissa korostui erityisesti luottamuksellisen kohtaamisen merkitys. Kokemus kuulluksi tulemisesta sekä työntekijän rinnalla kulkemisesta vahvisti osallistujien luottamusta sekä työntekijään että palvelujärjestelmään. Samalla palveluihin hakeutuminen koettiin aiempaa selkeämmäksi ja helpommaksi.

Opinnäytetyön havainnot tukivat hankkeen aikana kerättyjä mittari- ja haastatteluaineistoja. Erityisesti kokonaisvaltainen palveluohjaus, turvallinen kohtaaminen sekä palveluiden yhteensovittaminen näyttäytyivät osallistujien kokemuksissa keskeisinä tekijöinä heidän palvelupolkunsa etenemisessä.

Opinnäytetyön tulokset tukivat hankkeen aikana tehtyjä havaintoja. Asiakkaiden kokemukset muistuttavat siitä, että palveluiden vaikuttavuus ei synny pelkästään rakenteista tai palveluvalikoimasta. Keskeistä on myös se, miten palvelut rakentuvat asiakkaan näkökulmasta: onko palvelupolku selkeä, onko tuki jatkuvaa ja kokeeko nuori tulevansa aidosti kohdatuksi.

Varpu-hankkeen kaltainen toimintamalli voi parhaimmillaan toimia sillanrakentajana nuoren ja palvelujärjestelmän välillä. Kun palvelut jäsentyvät ja tuki on saatavilla oikeaan aikaan, myös mahdollisuudet löytää oma suunta elämässä vahvistuvat.

4.4 Rinnallakulkijuuden merkitys

Rinnalla kulkeva työote oli Varpu-valmennuksen keskeinen toimintaperiaate. Sen tavoitteena oli tukea nuorta hänen omista lähtökohdistaan käsin, vahvistaa osallisuutta, voimavaroja ja toimijuutta sekä edetä kohti muutosta nuoren omassa tahdissa.

Kehittämistyön aikana havaittiin, että luottamuksellinen työskentelysuhde loi perustan kaikelle muulle valmennukselle. Nuorten tilanteet olivat usein monimuotoisia, eikä pysyviä muutoksia voitu rakentaa ilman turvallista ja pitkäjänteistä rinnalla kulkemista. Valmentajan tehtävänä ei ollut tehdä ratkaisuja nuoren puolesta, vaan tukea häntä löytämään omat voimavaransa ja rakentamaan uskoa tulevaisuuteen.

Rinnalla kulkevan työotteen merkitys näkyi erityisesti seuraavissa asioissa:

- Luottamuksen rakentuminen – turvallinen ja kiireetön työskentely mahdollisti avoimen keskustelun nuoren tilanteesta.
- Osallisuuden vahvistuminen – nuori osallistui itse häntä koskevaan päätöksentekoon ja hänen näkemyksensä ohjasivat työskentelyä.
- Voimavarojen tunnistaminen – työskentelyssä keskityttiin vahvuuksiin, onnistumisiin ja ratkaisujen löytämiseen.
- Pitkäjänteinen tuki – rinnalla kulkeva valmentaja tarjosi jatkuvuutta erityisesti silloin, kun nuoren elämäntilanne oli kuormittava tai muutokset etenivät hitaasti.
- Toivon vahvistaminen – valmentaja auttoi nuorta näkemään mahdollisuuksia ja ylläpitämään uskoa muutokseen myös silloin, kun oma tulevaisuus näytti epävarmalta.

4.5 Kokonaisvaltainen ymmärrys nuoren tilanteesta

Kehittämistyön aikana havaittiin, että nuorten tilanteita ei useinkaan voida ratkaista tarkastelemalla vain yhtä elämän osa-aluetta. Mielenterveys, fyysinen hyvinvointi, arjen hallinta, taloudellinen tilanne, ihmissuhteet, toimintakyky, opiskelu ja työelämä kietoutuvat tiiviisti toisiinsa, minkä vuoksi myös tuen tulee perustua kokonaisvaltaiseen ymmärrykseen nuoren elämäntilanteesta. Hankkeen aikana nousi esiin, että palvelujärjestelmä toimii usein niin sanotun luukulta luukulle -periaatteen mukaisesti. Nuori saa apua yksittäiseen haasteeseen, mutta kokonaiskuva hänen tilanteestaan jää helposti muodostumatta. Tällöin myös elämäntilanteeseen vaikuttavat juurisyyt voivat jäädä tunnistamatta.

Varpu-valmennuksessa kokonaisvaltaista ymmärrystä rakennettiin heti työskentelyn alkuvaiheessa. Laajan kartoituksen avulla muodostettiin yhteinen tilannekuva nuoren elämäntilanteesta, voimavaroista, tuen tarpeista ja tulevaisuuden tavoitteista. Tämä tuki sekä yksilövalmennusta että moniammatillista verkostotyötä ja auttoi kohdentamaan tukea oikea-aikaisesti niihin asioihin, joilla oli suurin merkitys nuoren arjen ja toimintakyvyn vahvistumisessa.

Verkostotyö edellyttää yhteistä ymmärrystä

Verkostotyön kokemukset vaihtelivat eri toimijoiden välillä. Parhaimmillaan yhteistyö oli avointa, tavoitteellista ja dialogista, jolloin eri toimijat rakensivat yhdessä nuoren tilanteeseen sopivaa kokonaisuutta. Tällöin myös työnjako selkeytyi ja jokaisen toimijan osaaminen täydensi toisiaan.

Kehittämistyön aikana havaittiin kuitenkin myös, että uudenlaisen toimintamallin asema osana palvelujärjestelmää ei aina ollut selkeä kaikille toimijoille. Joissakin tilanteissa yhteistä ymmärrystä valmennuksen tavoitteista ja roolista ei vielä ollut muodostunut, mikä saattoi vaikeuttaa yhteistyötä. Kiire, palvelujärjestelmän rakenteet sekä erilaiset toimintakulttuurit vaikuttivat osaltaan siihen, kuinka sujuvasti moniammatillinen yhteistyö toteutui.

4.6 Kohtaaminen rakentaa osallisuutta

Kehittämistyön aikana havaittiin, että turvallinen ja arvostava kohtaaminen oli yksi merkittävimmistä tekijöistä nuorten sitoutumisessa valmennukseen. Kun nuori koki tulevansa nähdyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenään, hänen oli helpompi kertoa omasta elämäntilanteestaan, osallistua työskentelyyn ja rakentaa luottamuksellinen suhde valmentajaan.

Varpu-valmennuksessa kohtaaminen perustui dialogiseen, tasavertaiseen ja kiireettömään vuorovaikutukseen. Nuorta kannustettiin kertomaan omista toiveistaan, tavoitteistaan ja tulevaisuuden haaveistaan, ja työskentely eteni hänen omista lähtökohdistaan käsin. Nuoren näkemykset ohjasivat valmennusprosessia, ja hänen omia ratkaisujaan sekä päätöksiään kunnioitettiin koko työskentelyn ajan.

Osallisuus tarkoitti myös sitä, että nuori sai edetä omassa tahdissaan. Muutosta ei kiirehditty eikä päätöksiä tehty nuoren puolesta, vaan hänelle annettiin aikaa pohtia vaihtoehtoja, tehdä omia valintojaan ja vahvistaa vähitellen luottamusta omiin kykyihinsä.

Nuorten kokemukset vahvistivat havaintoa siitä, että hyvä kohtaaminen ei ollut valmennuksessa erillinen menetelmä, vaan koko työskentelyn perusta. Kokemus kuulluksi tulemisesta lisäsi motivaatiota, vahvisti osallisuutta ja loi edellytyksiä pitkäjänteiselle muutokselle.

4.7 Nuori aktiivisena toimijana

Varpu-valmennuksessa nuori nähtiin oman elämänsä asiantuntijana ja aktiivisena toimijana. Työskentely rakentui hänen omien tavoitteidensa, voimavarojensa ja elämäntilanteensa ympärille, ja valmennuksessa edettiin pienin askelin nuorelle sopivassa tahdissa. Nuoren vointi saattoi vaihdella työskentelyn aikana, jolloin tavoitteita tarkasteltiin uudelleen ja tarvittaessa palattiin vahvistamaan arjen perustekijöitä ennen seuraavia etenemisaskelia.

Kehittämistyön aikana havaittiin, että motivaatio ja toimintakyky ovat kaksi eri asiaa. Monella nuorella oli vahva halu edistää omia asioitaan, mutta mielenterveyden haasteet, neuropsykiatriset erityispiirteet, yksinäisyys tai muut kuormittavat elämäntilanteet heikensivät toimintakykyä niin, ettei tavoitteiden saavuttaminen ollut vielä mahdollista.

Varpu-valmennuksessa keskeiseksi tavoitteeksi muodostui toimintakyvyn vahvistaminen. Kun arjen perusta vahvistui ja nuori sai onnistumisen kokemuksia, myös usko omiin kykyihin, sitoutuminen ja motivaatio vahvistuivat. Tällöin nuori pystyi ottamaan yhä enemmän vastuuta omista valinnoistaan ja etenemään kohti itselleen merkityksellisiä tavoitteita.

Hankkeen kokemusten perusteella nuorten tukemisessa ei riitä, että heiltä odotetaan motivaatiota ja sitoutumista. Yhtä tärkeää on tarjota konkreettista tukea toimintakyvyn vahvistamiseen, jotta motivaatio voidaan muuttaa käytännön toiminnaksi.

4.8 Arki on ydin

Kehittämistyön aikana vahvistui käsitys siitä, että kestävän muutoksen perusta rakentuu arjen hyvinvoinnista. Arjen taidot, säännöllinen rytmi, uni, ravitsemus, liikkuminen, mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet muodostavat perustan, jonka varaan myös opiskelu-, työ- ja kuntoutumispolut rakentuvat. Monen nuoren elämäntilanteessa juuri nämä arjen perustekijät olivat heikentyneet. Samalla havaittiin, että palvelujärjestelmä keskittyy usein tavoitteisiin, toimenpiteisiin ja velvoitteisiin tilanteessa, jossa nuoren voimavarat eivät vielä riitä niiden saavuttamiseen. Tällöin arjen perusasioiden vahvistaminen jää helposti muiden tavoitteiden varjoon.

Varpu-valmennuksessa arkea vahvistettiin pienin askelin nuoren omista lähtökohdista käsin. Työskentely eteni tuen portaiden mukaisesti yhdessä harjoitellen, onnistumisia näkyväksi tehden ja vähitellen kohti itsenäisempää toimijuutta. Tavoitteena ei ollut vain yksittäisten asioiden hoitaminen, vaan sellaisen arjen rakentaminen, joka tukee hyvinvointia myös valmennuksen päättymisen jälkeen.

Hankkeen kokemusten perusteella arjen vahvistuminen lisäsi samalla minäpystyvyyttä, uskoa omiin mahdollisuuksiin ja kykyä suunnata katse tulevaisuuteen. Kun arjen perusta vahvistui, nuorelle avautui tilaa kasvuun, osallisuuteen ja omannäköisen tulevaisuuden rakentamiseen.

4.9 Jatkonäkymät

Varpu-hankkeessa kehitetty valmennusmalli osoitti, että rinnalla kulkevalle, kokonaisvaltaiselle ja matalan kynnyksen tuelle on selkeä tarve. Kehittämistyön kokemusten perusteella erityisesti arjen vahvistamiseen, turvalliseen kohtaamiseen ja palveluiden yhteensovittamiseen perustuva työote täydentää olemassa olevaa palvelujärjestelmää ja tukee nuorten yksilöllisiä kuntoutumis- ja työllistymispolkuja.

Kehittämistyön kokemusten perusteella nuorten kuntoutumista tukevissa palveluissa tulisi kiinnittää huomiota paitsi valmennuksen kestoon myös sen joustavuuteen. Mahdollisuus säädellä tuen intensiteettiä nuoren tilanteen mukaan mahdollistaa pitkäjänteisen tuen ilman, että palvelu on koko ajan yhtä kuormittava asiakkaalle tai palvelujärjestelmälle.

Hankkeen aikana nousi esiin useita mahdollisuuksia hyödyntää Varpu-mallin periaatteita myös muissa toimintaympäristöissä. Valmennuksellinen työote voisi tukea esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalvelujen moniammatillista yhteistyötä sekä vahvistaa nuoren kokonaisvaltaista tukemista työpari- ja verkostomalleissa. Kehittämistyössä havaittiin, että yhteinen tilannekuva, selkeä työnjako ja säännöllinen yhteistyö helpottivat sekä ammattilaisten että nuoren työskentelyä.

Ammatillisissa keskusteluissa nousi esiin myös mahdollisuus soveltaa Varpu-mallin periaatteita aiempaan vaiheeseen, esimerkiksi perusopetukseen. Yläkouluikäisten nuorten rinnalla kulkeva valmennuksellinen tuki voisi vahvistaa hyvinvointia, tukea koulunkäyntiä ja tarjota nuorelle turvallisen aikuisen jo ennen ongelmien kasautumista.

Hankkeen aikana neuropsykiatristen erityispiirteiden tunnistaminen osoittautui tärkeäksi osaksi kokonaisvaltaista työskentelyä. Kehittämistyön kokemukset korostivat erityisesti varhaisen tunnistamisen, yksilöllisen tuen sekä ammattilaisten osaamisen merkitystä tilanteissa, joissa neuropsykiatriset piirteet vaikuttavat nuoren arkeen, toimintakykyyn ja palveluissa asiointiin.

Varpu-hankkeen kehittämistyön keskeinen viesti on, että nuoren elämäntilannetta voidaan tukea parhaiten, kun hänet kohdataan kokonaisuutena, hänen omista lähtökohdistaan käsin ja yhteistyössä hänen ympärillään toimivan palveluverkoston kanssa.

Kehittämistyön aikana vahvistui käsitys siitä, että kestävät muutokset syntyvät harvoin yksittäisestä palvelusta tai menetelmästä. Ne rakentuvat turvallisista kohtaamisista, pitkäjänteisestä rinnalla kulkemisesta sekä nuoren omien voimavarojen ja toimijuuden vahvistumisesta.

Lähteet

- *Leapers & Knight, M. (2021). Manual of Me: Discover and communicate how you work best with others. Manual of me. https://www.manualof.me/*

- *Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change. Simon & Schuster.*

- *Koponen, P., Lindell, E., Sarnola, K. & Luoto, R. 2023. Kansallinen terveysindeksi 2019–2021. THL, Tilastoraportti 30/2023*

OSA 5
Liitteet

Tästä osiosta löydät Varpu-valmennuksen materiaaleja tulostettavina versioina. Kaikki Varpu-hankkeen materiaalit löytyvät kootusti myös THL:n Innokylästä.