



Joni Liikala

Vertaismentorointi NEET-nuorten hyvinvointia vahvistamassa

Kiintopiste-hanke syrjäytymistä vähentämässä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan YAMK

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

2.11.2021

Tekijä	Joni Liikala
Otsikko	Vertaismentorointi NEET-nuorten hyvinvointia vahvistamassa – Kiintopiste-hanke syrjäytymistä vähentämässä
Sivumäärä	70 sivua + 2 liitettä
Aika	2.11.2021
Tutkinto	Sosionomi Ylempi AMK
Tutkinto-ohjelma	Sosiaaliala, Ylempi AMK
Ohjaajat	Yliopettaja Eija Raatikainen
<p>Syrjäytyminen on systeeminen ongelma, johon ei ole lineaarisia ratkaisuja. Nuorten kohdalla useissa tutkimuksissa on peräänkuulutettu pitkäkestoista rinnallakulkijaa, joka kokonaisvaltaisesti ja nuorilähtöisesti tukisi nuorta kohti pysyviä myönteisiä siirtymiä. Helsingin NMKY:llä on vuodesta 2018 kehitetty Kiintopiste-hankkeessa NEET-nuorten vertaismentoroinnin toimintamallia, jossa itse haastavassa tilanteessa olleet nuoret toimivat vertaismentorina haastavissa tilanteissa oleville nuorille. Tämän opinnäytetyön tavoite oli tuoda esiin vertaismentoritoiminnan tuottamia hyvinvoinnin tekijöitä nuorten omiin kokemuksiin perustuen. Tutkimuskysymys oli, mitä hyvinvoinnin tekijöitä NEET-nuoret kokevat saavansa vertaismentoroinnista itselleen.</p> <p>Opinnäytetyö on laadullinen tutkielma, jossa metodina oli tulkitseva kokemuksen tutkimus. Opinnäytetyössä haastateltiin puolistrukturoidulla haastattelumallilla neljää vertaismentoritoimintaan osallistuvaa nuorta ja viittä vertaismentoria. Haastattelut analysoitiin tulkitsevan fenomenologisen analyysin mukaan teemoitellen sisältöä teorialähtöisesti.</p> <p>Tulokset osoittivat, että vertaismentoritoimintaan osallistuvien nuorten kokema hyvinvointi vahvistui toiminnan myötä niillä osa-alueilla, jotka nuoret myös kokivat hyvinvointinsa kannalta tärkeäksi. Hyvinvoinnin vahvistuminen näkyi erityisesti lisääntyneinä merkityksellisinä sosiaalisina suhteina ja arjen sisältöinä, sekä lisääntyneenä tulevaisuususkona ja kasvaneina voimavaroina. Myös vertaismentoreiden hyvinvointi vahvistui edellä mainituilla osa-alueilla. Lisäksi vertaismentorit kokivat omien ikävien kokemusten muuttaneen merkitystään itselleen ennen pahaa oloa tuottavista asioista voimavaroiksi.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan vertaismentorointi on pitkäkestoinen luottamuksellinen kaaverisuhde, jossa yhdessä kokemuksiaan reflektoiden edetään nuorilähtöisesti nuoren elämässä. Kiintopiste-hankkeen vertaismentoritoiminnalla on sellaisia positiivisia vaikutuksia NEET-nuorten hyvinvointiin, joita NEET-nuorten on tutkittu tarvitsevan, joita he itse ovat pitäneet merkityksellisinä, ja joita aiemmassa tutkimuksessa vertaismentoroinnista on osoitettu saavutettavan. Vertaismentoritoimintaa voi pitää syrjäytymistä vähentävänä toimintana ja toimintamallina sillä voisi olla potentiaalia levitä ja juurtua osaksi nuorten palveluita, ja se voisi olla hyödyllinen etenkin niille nuorille, joilla oma toimintakyky ja voimavarat ovat heikot.</p>	
Avainsanat	Hyvinvointi, syrjäytyminen, vertaismentorointi, NEET, nuoret

Author	Joni Liikala
Title	Peer Mentoring to Strengthen the Well-Being of NEET Youth – FocusPoint project to reduce exclusion
Number of Pages	70 pages + 2 appendices
Date	2 November 2021
Degree	Master of Social Services
Degree Programme	Master of Social Services
Instructors	Eija Raatikainen, Principal Lecturer
<p>Exclusion is a systemic problem for which there are no linear solutions. In the case of young people, several studies have called for a long-term side by side guide to support young people towards permanent positive transitions in a holistic and youth-oriented manner. Since 2018, Helsinki YMCA has been developing a model for peer mentoring for NEET youth in the FocusPoint project, where young people who have been in a challenging situation themselves act as peer mentors for young people in current challenging situations. The objective of this thesis was to highlight well-being factors produced by peer mentoring based on young people's own experiences. The research question was what well-being factors NEET youth feel they can gain from peer mentoring for themselves.</p> <p>This thesis was carried out by hermeneutic phenomenological research method. Four peer mentees and five peer mentors were interviewed using a semi-structured interview model. The interviews were analyzed according to hermeneutic phenomenological analysis and themes were set in theory-based manner.</p> <p>The results indicate that well-being experienced by young people participating in peer-to-peer mentoring was strengthened in those areas that young people felt were important for their well-being. Strengthening was reflected in those subjective well-being areas that young people felt were important in their well-being. This was evident in increase in meaningful social relationships and in everyday life content, as well as in increased faith in the future and increase in resources. Well-being of peer mentors was also strengthened in the above mentioned areas. In addition, peer mentors felt that their own unpleasant experiences had changed their meaning from negative well-being producers to resources.</p> <p>Peer mentoring is a long-term confidential friendship where peer mentor and mentee together share experiences and, in a youth-oriented manner move forward in the young person's life. The results lead to the conclusion that peer mentoring activities of the FocusPoint project have the same positive effects on well-being of NEET youth that NEET youth have been studied to need, which they themselves have considered relevant, and which have been achieved in previous studies of peer mentoring. Also, the results suggest that peer mentoring can be seen as action to reduce exclusion. It could have the potential to spread and become a part of youth services, especially for young people with poor and limited capacities and resources.</p>	
Keywords	Well-being, exclusion, peer mentoring, NEET, young people

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön toimintaympäristö	5
3	Syrjäytyminen on systeminen ongelma	7
3.1	Syrjäytymisen syyt	7
3.2	Palveluiden tarjonnan ja tarpeen kohtaamattomuus	11
3.3	Rinnallakulkijuus syrjäytymistä ratkaisemassa	14
4	Hyvinvointi ja vertaismentorointi	15
4.1	Nuorten subjektiivinen hyvinvointi	15
4.1.1	Tyytyväisyys omaan elämään	17
4.1.2	Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys	18
4.1.3	Arjen rakenteet, kimmoisuus ja terveys	19
4.2	Vertaismentorointi hyvinvointia tuottamassa	21
4.2.1	Vertaistuki ja vertaismentorointi	22
4.2.2	Vertaismentorointi ammattilaisen rinnalla	23
4.2.3	Hyvinvointivaikutukset	24
4.2.4	Hyvinvointia myös mentorille	25
5	Tutkimuskysymys ja menetelmälliset ratkaisut	26
5.1	Kokemuksen tutkiminen ja tulkinta	27
5.2	Tulkitseva fenomenologinen analyysi	30
5.3	Puolistrukturoidut haastattelut	31
6	Tulokset	33
6.1	Luottamuksellinen suhde	33
6.2	Nuorten lisääntynyt hyvinvointi	37
6.2.1	Sosiaaliset suhteet	38
6.2.2	Arjen mielekkyys	41
6.2.3	Tulevaisuususkko	43
6.2.4	Kasvavat voimavarat	44
6.3	Vertaismentoreiden vahvistunut hyvinvointi	46
6.3.1	Sosiaaliset suhteet	47
6.3.2	Arjen sisällöt	48
6.3.3	Merkityksellisyys	49
6.3.4	Oman kokemusmaailman merkitysten muuttuminen	50

6.4	Tulosten yhteenveto	50
7	Johtopäätökset	52
8	Pohdinta	56
8.1	Yksinäisyyden vähentäminen arjessa on kaikkien etu	57
8.2	Tulosten luotettavuus	59
8.3	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen	60
	Lähteet	63
	Liitteet	
	Liite 1. Osallistumissuostumus	
	Liite 2. Kiintopiste-hanke Vertaismentoritoiminnan eettiset ohjeet	

1 Johdanto

Nuorten syrjäytyminen on puhututtanut yhteiskuntamme eri tasoja viime vuosina laajasti. Syrjäytyminen, ulkopuolisuus ja eriarvoistuminen ovat yhteiskunnassamme huolestuttavia nuoruudesta nousevia teemoja, joihin ei ratkaisuja ole vielä näyttänyt löytyvän (Aaltonen & Berg & Ikäheimo 2015: 9–11). Toimintaympäristössä tapahtuvat nopeat ja jatkuvat muutokset sekä kompleksiset riippuvuussuhteet eivät ratkea yhdellä selkeällä vastauksella. Puhutaan ns. pirullisista, kiperistä, ilkeistä ongelmista *wicked problems*. (Laitinen 2016.) Tarvitaan uusia tapoja ja uudenlaista ajattelutapaa ratkaisemaan tätä pirullista ongelmaa.

Nuorten syrjäytymistä voidaan pitää merkittävänä kansantaloudellisena haasteena. Sen syyt ja vaikutukset ovat moninaiset, ja usein ennakoimattomat. (Hilli ym. 2017: 663.) Tämänhetkiset yhteiskunnan palvelut, niiden sisällöt ja toimintatavat eivät kohtaa syrjässä olevien nuorten tarpeita, jolloin palvelut ovat tehottomia, palveluita tuottavat ammattilaiset ylikuormittuvat ja nuorten subjektiivinen kokemus ulkopuolisuudesta ja yhteiskuntaan kuulumattomuudesta lisääntyy. (Aaltonen ym. 2015: 9–11.) Usein auttaisi jo se, että olisi joku, joka kuuntelisi.

Nuorten syrjäytyminen on henkisen subjektiivisen pahoinvoinnin ja yksilön kärsimyksen lisäksi sekä kansanterveydellinen että valtiontaloudellinen haaste (Hilli ym. 2017: 663, 675). Valtiontalouden tarkastusviraston (2007) mukaan yksi syrjäytynyt henkilö kustantaa valtiolle 1,13 miljoonaa euroa, mikäli hän on koko elinkaarensa työelämän ulkopuolella yhteiskunnan tukien varassa (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007). Empiiriseen aineistoon (mm. syntymäkohortti-87) perustuen on voitu keskimäärin laskea syrjäytymisriskin ja sitä kautta mahdollisten kustannusten määrä. Peruskoulun varaan jäävän, suureen riskiluokkaan kuuluvan henkilön kustannus olisi 680 000 euroa. (Hilli ym. 2017: 675.) Kroonisesti syrjäytyneiden tiedetään käyttävän terveyspalveluita seitsemänkertaisesti vertailuryhmään nähden. Syrjäytyminen on yhteydessä erityisesti mielenterveysongelmiin. (Aaltonen ym. 2015: 38–40.)

Syrjäytymistä voi havaita monella tapaa. Havaitsemisen avuksi Me-Säätiö ja THL ovat yhdessä luoneet laajan datan pohjalta mallinnuksen syrjäytymiseen vaikuttavista tekijöistä ja riskeistä. Data-analyysi paljastaa elinkaareltä erilaisia tilanteita, jotka voivat edesauttaa syrjäytymistä ja mitä enemmän näitä tapahtumia yksilöllä on elämässään,

sitä suurempi riski on syrjäytymiseen. (Me-Säätiö & THL 2018.) Hilli ym. (2017) loivat viisi riskiluokkaa syntymäkohortti -87 aineiston pohjalta. Mitä suurempi riskiluokka, sitä syvempi on syrjäytyminen. (Hilli ym. 2017: 664–675.) Molempien tutkimuksissa sekä Myrskylän (2012) EVA:lle tekemässä analyysissä todetaan, että syrjäytymisen riskit voidaan havaita jo varhaislapsuudessa ja syrjäytymisen kierteeseen tulisi puuttua jo silloin, koska nuoruusiässä korjaavien toimien tuottaminen on erittäin haastavaa ja kallista (Myrskylä 2012).

Syrjäytymisen havaitseminen vaatii kokonaisvaltaista lähestymistapaa ja aitoa kiinnostusta yksilön eri tasoista. Esimerkiksi työttömyyteen johtavia tekijöitä voi olla useita, jolloin esimerkiksi uudelleen koulutus ei ratkaise juurisyitä, joista työttömyys johtuu. (Haikola & Myllyniemi toim. 2020.) Terveystieteissä hoidetaan nuoren ahdistuneisuutta, muttei sitä, mikä ahdistusta aiheuttaa (Aaltonen ym. 2015). Palvelut ja nuorten tarpeet eivät kohtaa. Nuorilla, joilla on haasteita selvitä jokapäiväisistä arjen askareista, ei ole taitoa itsenäisesti selvitä epäselvässä palvelurakenteessa tai kykyä osata avoimesti lyhyessä ajassa jäsenetysti kertoa kokonaistilanteestaan ammattilaisille, varsinkaan, jos sitä ei edes kysytä. (Aaltonen ym. 2015: 75–125.) Sama näkökulma tulee esiin nuorten omista kokemuksista Helsingin NMKY:n Nuoret Valtaan-ryhmässä (Turkka & Währn 2020). Nuorilta itseltä kysyttäessä, kuinka moni lähelläsi olevista aikuisista tietää hänen tilanteestaan, nuori saattaa vastata, ettei juuri kukaan (Gretchel & Myllyniemi 2017). Kun Sekasin-chatin nuorilta kysyttiin, mitä he olisivat tehneet, jos eivät olisi saaneet chatista keskusteluapua, 80 prosenttia vastasi, että olisi jäänyt ongelmansa kanssa yksin (Sevänen 2019).

Syrjäytyminen muuttuu näkyväksi usein sairautena tai terveydentilan heikentymisenä. Mielenterveyshaasteista kärsii jopa 60 % syrjäytyneistä. (Aaltonen ym. 2015: 149.) Mielenterveyden palvelujen ruuhkautuessa ja avoimien mielenterveyspalveluiden valuessa terveydenhuollon vastuulle on entistä haastavampaa päästä käsiksi varhaisessa vaiheessa mielenterveyttä heikentäviin juurisyihin.

Kaikki nuoria kohtaavat ammattilaiset tietävät, kenelle seuraavaksi lähettävät nuoren, mutta kukaan ei vastaa lapsen, nuoren tai perheen asioista kokonaisvaltaisesti. Järjestelmä ei taivu tällaiseen. (Sevänen 2019.) Aiemmassa tutkimuksessa nuorten haastatteluissa korostuu se, että yhden ja saman henkilön pitäisi olla vastuussa nuoren palvelukokonaisuudesta. Näin varsinkin silloin, kun nuorella on moninainen tuen tarve. Pääsy

pysyvästi pois koulutuksen ja työn ulkopuolelta voi olla vuosien prosessi. Luottamuksellisen asiakassuhteen rakentamiseen tarvitaan aikaa. Sekä työntekijöiden että nuorten haastattelujen perusteella sitä ei ole tarpeeksi. (Gretchel & Myllyniemi 2017.) Eri tahojen työntekijöiden asiakasmäärät poikkeavat suuresti toisistaan. Jos syrjässä olevien tilannetta halutaan parantaa, monesti voi olla tarpeen tarjota muita palveluita kuin työllistymistä edistäviä palveluita tai työnhakuun ohjaamista. (Aaltonen ym. 2015: 127.)

Ymmärtääksemme nuoren syrjäytymistä, tulisi huomioon ottaa sekä nykyisen elämäntilanteen hyvinvoinnin haasteet ja niiden kasautuminen, mutta myös aikaisempien elämänvaiheiden rooli; Ne tekijät, jotka ovat tukeneet selviytymistä ja lisänneet syrjäytymisen riskiä. Erilaiset suojaavat tekijät voivat turvata kasvua lukuisista riskeistä huolimatta. Näistä keskeisimpiä ovat muun muassa läheiset ihmissuhteet, harrastusmahdollisuudet, oikea-aikainen puuttuminen sekä kokemus omasta pärjäämisestä. (Kestilä & Heino & Solantaus 2011.)

Tämä opinnäytetyö kohdistuu syrjään jääneiden nuorten vertaismentorointitoiminnan hyvinvointia tuottavien kokemusten avaamiseen mentoroitavien nuorten ja vertaismentorien elämässä. Opinnäytetyön lähtökohtana on tarjota tutkittua tietoa toimintamallista, jota Helsingin NMKY:ssä on kehitetty vastaamaan syrjään jääneiden nuorten tarpeita. Opinnäytetyö sijoittuu Helsingin NMKY:n Kiintopiste-hankkeeseen, jossa yksilö-, ryhmä- ja vertaismentorointitoiminnalla autetaan syrjäytynyttä, kotiin jäänyttä, moniongelmaista nuorta löytämään elämäänsä kiintopisteitä, jotka alkavat ohjaamaan hänen elämäänsä parempaan suuntaan.

Opinnäytetyön tavoite on selvittää, millaisia hyvinvointia vahvistavia tekijöitä vertaismentoritoiminta tuottaa Kiintopiste-hankkeen vertaismentoritoimintaan osallistuville. Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan samalla Kiintopiste-hankkeessa tuotetun vertaismentoritoiminnan vaikutusten arvioinnin tarpeeseen. Opinnäytetyössä saatuja tuloksia hyödynnetään toimintamallin jatkokehittämisessä, levittämisessä ja juurruttamisessa. Opinnäytetyön nimi on Vertaismentorointi NEET-nuorten (*Not in Employment, Education or Training*) hyvinvointia vahvistamassa. Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen tulkitseva fenomenologinen tutkielma. Aineiston hankintametodina on Kiintopiste-hankkeen asiakkaiden ja vertaismentoreiden puolistrukturoidut haastattelut. Aineistoa analysoidaan tulkitsevalla fenomenologisella lähestymistavalla ja lopuksi tuloksia peilataan aiempiin tutkimuksiin sekä tutkijan omaan tietoon. Vertaismentorointia on hyödynnetty sosiaalityötä ja nuorten palveluita täydentävänä elementtinä Suomessa vähän. Tämän opinnäytetyön

tarve on yhteiskunnan tarpeista lähtevä, se on samalla myös työelämää ja työelämän toimintatapoja kehittävä.

Vertaistoimintaa, mentoritoimintaa ja niiden tuottamia vaikutuksia yksilöihin on tutkittu, mutta vertaismentorointia syrjäytyneiden nuorten keskuudessa ei. Opinnäytetyöhön ja aiheeseen liittyvät käsitteet vertaismentorointi, vertaisuus, mentorointi, NEET, syrjäytyminen ja hyvinvointi.

Syrjäytyneiden määrää ei tarkkaan voida mitata ja lienee mahdotonta todeta, että juuri yksi tietty tekijä tai asia johtaisi syrjäytymiseen. Samoin kuin ennaltaehkäisevässä työssä, yhtä tiettyä hetkeä, tapahtumaa tai toimenpidettä on mahdotonta tulkita esteeksi syrjäytymiselle. Tutkimuksellisesti on voitu osoittaa keille ja kuinka monelle on kasaantunut useampi riskitekijä, joka on voinut olla syrjäytymisen taustalla. (Seppelin 2020.) Elinkeinoelämän Valtuuskunnan vuonna 2012 julkaisemassa analyysissä todettiin Suomessa olevan noin 51 300 syrjäytynyttä, joka sisältää 15–29-vuotiaiden vain perusasteen suorittaneiden työttömien työnhakijoiden ja työvoiman ja koulutuksen ulkopuolisten nuorten yhteismäärän vuonna 2010. (Myrskylä 2012: 1.)

Lukuisissa aiemmissä tutkimuksissa, muun muassa Aaltonen ym. (2015), nuorten kokemuksista ja nuorille tarjottavien palveluiden arvioinneista koostuu kaikista yksi yhteinen ratkaisu, jolla nuorten syrjäytymistä voitaisiin korjata ja ehkäistä: tarvitaan kiireetön, rinnalla kulkeva, nuoren statuksesta tai palvelumuodoista riippumaton henkilö kuuntelemaan, tukemaan ja ohjaamaan syrjäytynyttä tai syrjäytymisvaarassa olevaa nuorta pitkäkestoisesti, läpi siirtymävaiheiden. Tämä opinnäytetyö haastaa pohtimaan, voisiko tuodella mainittu henkilö olla vertaismentorointi, jolla on tuore kokemusasiantuntijatietaa syrjäyssä olemisesta, palveluista ja tekijöistä, joita tarvitaan elämän eri osa-alueilla, jotta syrjäytymisen kierre saadaan katkaistua.

Opinnäytetyö etenee niin, että aluksi esittelen opinnäytetyön tutkimusympäristön, jonka jälkeen havainnoin, mitkä asiat aiheuttavat syrjäytymistä, mitkä asiat taas vahvistavat hyvinvointia, miten ne voivat liittyä vertaismentorointiin ja mikä hyöty sillä on yhteiskunnan näkökulmasta. Toiseksi avaan vertaismentoroinnin, vertaisuuden ja mentoroinnin käsitteet. Tämän jälkeen aiempiin tutkimuksiin perustuen kerron, mitä hyvinvoinnin tekijöitä vertaismentorointi jo tutkitusti tuottaa. Kiintopiste-hankkeen mentoroitavien nuorten ja vertaismentorien kokemuksia vertaismentoroinnin tuottamasta hyvinvoinnista selvitän

puolistrukturoiduilla haastatteluilla. Haastattelujen analysoitujen tulosten, olemassa olevien teorioiden ja oman tiedon välillä käyn vuoropuhelua siitä, miten nuorten kokemukset heijastelevat hyvinvointiin liitettäviä tekijöitä. Lopuksi pohdin ovatko ne hyvinvoinnin tekijät sellaisia, joiden vaikutuksesta nuoren kokemus syrjässä olemisesta vähenee ja luottamus tulevaisuutta kohtaan vahvistuu.

2 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Opinnäytetyö sijoittui Helsingin NMKY ry:n (Helsingin nuorten miesten kristillinen yhdistys) Kiintopiste-hankeeseen. Helsingin NMKY on osa maailman suurinta ei-poliittista nuorisoliikettä YMCA:ta (*Young Men's Christian Association*), joka toimii 130 eri maassa. Toiminnan piirissä on maailmanlaajuisesti noin 57 miljoonaa ihmistä. YMCA-toiminnan juuret ulottuvat 1800-luvun Lontooseen, jossa kauppa-apulainen George Williams oli huolestunut aikansa nuorten kasvupohjasta ja vapaa-ajan harrastus- ja toimintamahdollisuuksista, joten hän alkoi koota heitä yhteisen toiminnan pariin. YMCA-liike levisi nopeasti ympäri maailmaa. Paikallisyhdistyksiä on nykyään yli 11 000, jotka toimivat itsenäisesti sitoutuen YMCA-toiminnan yhteiseen keskeiseen arvoon, joka on yksilön henkisen, hengellisen ja fyysisen kasvun tukeminen. Helsinkiin perustettiin Helsingin NMKY vuonna 1889. Perustajajäseniä olivat muun muassa Sakari Topelius ja Arthur Hjelt. Helsingin NMKY on tuonut Suomeen mm. koripallon ja partiotoiminnan. (Helsingin NMKY 2020a.)

Helsingin NMKY toimii kristillisten arvojen pohjalta kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistaen. Toiminnan keskiössä ovat helsinkiläiset lapset ja nuoret, joita Helsingin NMKY kohtaa laaja-alaisella toiminnan avulla. Helsingin NMKY on nykyään muun muassa Helsingin suurimpia iltapäiväkerhotoiminnan toteuttajia. Se tuottaa myös paljon lasten kerho- ja leiritoimintaa ja on Suomen suurin koripalloseura. Viikoittain sen eri toimintojen piirissä on noin 6000 ihmistä ja kohtaamisia toiminnassa kertyy vuosittain lähes 500 000. Helsingin NMKY:ssä toteutetaan myös nuorten syrjäytymistä ehkäisevää ja osallisuutta tukevaa toimintaa sekä kehittämishankkeita. (Helsingin NMKY 2020a.) Päätoimisia työntekijöitä Helsingin NMKY:ssä oli vuonna 2021 yhteensä 120.

Kiintopiste

Kiintopiste-hanke on Helsingin NMKY:n STEA:n Veikkausvaroin tukema kehittämishanke vuosille 2018–2021 ja se on osana STEA:n Arvokas-hankekokonaisuutta, jonka

tavoitteena on vähentää eriarvoistumista yhteiskunnassamme. Kiintopiste-hanke tarjoaa kokonaisvaltaista yksilöllistä tukea, ryhmätoimintaa ja vertaisuutta moniulotteisesti haasteellisessa elämäntilanteessa oleville NEET-nuorille. Hankkeessa kehitetään uusia vertaisuuteen perustuvia toimintamalleja vaikeasti syrjäytyneiden nuorten auttamiseen. Kiintopiste-hanke toimii sellaisella alueella, jossa olemassa olevat palvelut ovat riittämättömät tai olemattomat. Kiintopiste-hankkeen kohderyhmänä ovat moniulotteisesti vaikeassa elämäntilanteessa olevat 15–29-vuotiaat NEET-nuoret, jotka tarvitsevat ammatillista tukea elämänhallintaan ja tulevaisuuden kiintopisteen löytymiseen. Hankkeen tavoitteena on saada moniulotteisten haasteiden kanssa kamppaileva nuori ulos kodistaan osallistumaan toimintaan. Nuori saa toimintaan osallistuessaan säännöllisesti sosiaalisia kontakteja ja hänen vuorovaikutustaitonsa parantuvat. Nuori saa apua sellaisen kiintopisteen löytymiseen, mikä helpottaa ja ohjaa nuoren elämää. Kiintopiste-hankkeen intensiivisiin ja kiireettämiin toimenpiteisiin, yksilövalmennus, vertaismentointi ja ryhmätoiminta, otetaan noin 20 nuorta kerrallaan. Tämän lisäksi hankkeen toimintojen piirissä on vuosittain noin 20 vertaismentoria. (Helsingin NMKY 2020b.)

NEET

Opinnäytetyössä käytetään termiä NEET (*Not in Employment, Education or Training*), jolla kuvataan työn, opiskelun, ase- tai siviilipalveluksen ja harjoittelun ulkopuolella olevia 15–29-vuotiaita nuoria. Suomessa termi eroaa esimerkiksi Eurostatin vastaavasta NEET termistä siten, että Eurostatin julkaisema luku perustuu aineistoon, jossa varusmies- tai siviilipalveluksessa olevat nuoret eivät ole mukana perusjoukossa. (Tilastokeskus 2020.) NEET termiä ja käsitettä on käytetty laajalti EU:n 28 jäsenvaltiossa vuodesta 2010 lähtien. Termi käsitti aluksi 16–24-vuotiaat, mutta myöhemmin se laajennettiin koskemaan 16–29-vuotiaita. (Eurofound 2020.) Nuorisolain piiriin suomessa kuuluvat alle 29-vuotiaat nuoret (Nuorisolaki 3 §). NEET on Suomessa käsitteenä vakiintunut ja sillä on pyritty kuvaamaan syrjässä olevien nuorten joukkoa. Käsite on saanut myös kritiikkiä osakseen ja käsitettä pidetään harhaanjohtavana, koska joukkoon kuuluu myös paljon nuoria, joilla ei ole sosiaalisia tai psyykkisiä haasteita tai vaaraa syrjäytyä. Osa NEET-nuorista on vapaaehtoisesti työelämän ja koulutuksen ulkopuolella esimerkiksi välivuotta viettävät, pääsykokeisiin lukevat sekä opiskelun tai armeijan alkamista odottavat nuoret. (Larja ym. 2016.) NEET-statuksella olleilla nuorilla näyttää tutkimusten mukaan olevan muita nuoria runsaammin erilaisia hyvinvointiin, toimeentuloon ja terveyteen liittyviä haasteita. Jo yksi NEET-vuosi lisää riskiä ongelmien kasaantumiseen ja sitä kautta syrjäytymisriski kasvaa. (Larja ym. 2016.) Tässä Opinnäytetyössä NEET on valittu kuvaamaan Kiintopiste-

toimintaan osallistuvien joukkoa, koska hankkeen kohderyhmänä ovat NEET-nuoret ja tutkimukseen (Larja ym. 2016) perustuen voidaan todeta, että NEET on indikaattorina käyttökelpoinen, koska se on yhteydessä mielenterveyden ja toimeentulon ongelmiin, sosiaalisiin haasteisiin ja rikollisuuteen (Larja ym. 2016).

3 Syrjäytyminen on systeeminen ongelma

Syrjäytymistä on pääsääntöisesti tutkittu joko yksilötasolla, jossa hahmotetaan erilisten epäedullisten tekijöiden summan johtavan prosessinomaisesti pahimmillaan syrjäytymiseen tai makrotasolla rakenteellisena haasteena, jossa syrjäytyminen tekijät, kuten sosioekonominen tausta, koulutusvalinnat, työllisyystilanne sekä alueellisten ja kulttuuristen tekijöiden vaikutukset aiheuttavat syrjäytymistä (Alatupa toim. 2007). Nuorten omia kokemuksia syrjäytymisestä on hyödynnetty tutkimuksissa vähän (Aaltonen ym. 2015: 10). Gretschel ja Myllyniemi ovat nuorisobarometrin erillisotoksen kautta haastatelleet nuoria ja tutkineet koulutuksen tai harjoittelun ulkopuolella olevien 15–29-vuotiaiden käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista. Tutkimuksen tulokset antavat jonkin verran näyttöä siitä, miten NEET nuoret kokevat ympäröivää maailmaansa. (Gretschel & Myllyniemi 2017)

Syrjäytymisestä, sen syistä, ehkäisykeinoista ja korjaavista toimenpiteistä on puhuttu ja kirjoitettu paljon. Kohtalaisen hyvin on tiedossa, miten tämä ongelma ratkaistaisiin, joten miksi nuoria edelleen syrjäytyy?

3.1 Syrjäytymisen syyt

Syrjäytyminen johtuu yhteiskunnallisista, yhteisöllisistä ja yksilöllisistä tekijöistä. Yleensä kyseessä on sekoitus näitä kaikkia. (Karvonen & Kestilä 2014: 160.) Syrjäytyminen ei ole lineaarinen ongelma, eikä sitä voi ratkaista yhdellä keinolla. Ongelman ratkaisu vaatii systeemijattelua, monialaista päätöksen tekoa ja tavoitteellista yhteistyötä eri sektoreiden välillä. Syrjäytymisessä on usein kyseessä useiden hyvinvointia tukevien tekijöiden puutteesta, jossa prosessin omaisesti eri tekijät hyvinvoinnin eri osa-alueilla ketjuuntuvat sekä kasautuvat, ja alkavat vaikuttaa heikentävästi yksilön elämänhallintaan. (Nurmi 2011: 30–31.) Nuoret itse kertova kokevansa keskeiseksi syrjäytymisen syyksi ystävien puutteen ja yksinäisyyden (Gretchel & Myllyniemi 2017).

Eriarvoistuminen on yksi syrjäytymisen juurisista ja samalla tuotosta syrjäytymisestä. Syrjäytymiseen voi johtaa myös useat ulkoapäin asetetut tekijät tai asiat, joihin ei itse voi vaikuttaa. Huono-osaisuudessa ja sitä kautta syrjäytymisessä on havaittu ylisukupolvisuutta, jolla viitataan vanhempien huono-osaisuuden siirtymistä ja jatkumista heidän lapsilleen. Ylisukupolvisuuden siirtyvät tekijät voivat olla geneettisiä, biologisia, psykososiaalisia ja sosioekonomisia. (Solantaus ym. 2011; Kauppinen ym. 2014.) Perheen huono-osaisuus näkyy esimerkiksi koulutusmahdollisuuksien tasa-arvossa. Pelkän perusasteen suorittaneiden nuorten vanhemmillä on usein itsellään vain perusasteen koulutus (Vanttaja 2005). Koulutusta tai työllistymistä ei pidetä tärkeänä. Toisekseen sosioekonomisella statuksella voi olla osuutta koulutusmahdollisuuksiin. (Myrskylä 2012: 7.) Muun muassa Yle on kirjoittanut aiheesta, jossa rahalla voi ostaa itselleen ammattikorkeakoulusta tai yliopistosta avoimia opintoja, joiden kautta on mahdollisuus päästä tutkintoon johtavaan koulutukseen ilman valintakokeita. Opinnot eivät ole opintotuen piirissä, joten ne, kenellä on mahdollisuus suorittaa 1. vuoden opinnot omakustanteisesti, pääsevät ohituskaistaa pitkin opiskelemaan haluamaansa tutkintoa. (YLE-uutiset 2020.) Muita perheen huono-osaisuuteen ja ylisukupolvisesti vaikuttavia tekijöitä voivat olla vanhemman vakava sairastuminen, huostaanotto, työttömyys, päihde- ja mielenterveysongelmat (Solantaus ym. 2011).

Syrjäytyminen ei välttämättä ole itsestä kiinni. Se ei ole oma valinta, vaan monella tasolla säikeittäin etenevä prosessi. Syrjäytymisen ytimessä on arjen tyhjiys, turvattomuus ja tekemättömyys. (Sevänen 2019.) Osattomuuden ja merkityksellisyyden puute edistävät syrjäytymistä (Gretchel & Myllyniemi 2017). Ilman kotia tai minkäänlaista arjen rytmiä on vaikea osallistua yhteiskunnan toimintaan, koska osallistuminen usein edellyttää, että perusasiat ovat kunnossa: riittävä uni, ravinto, sosiaaliset suhteet ja mielekäs tekeminen. (Sevänen 2019.) Melkein jokaisella syrjäytyneellä nuorella on kiusatuksi tulemisen tai ulkopuoliseksi jäämisen kokemus (Me-Säätiö 2018).

Koulu on yksi tärkeimmistä ympäristöistä, joissa nuoren syrjäytymistä tulisi ennaltaehkäistä, jossa syrjäytyminen voidaan havaita ja siihen johtavia tekijöitä poistaa (Alatupa 2007). Peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteissa määritellään jokainen peruskoulu toimimaan sekä opetus- että kasvatustehtävässä. Tiettyjen tietojen ja taitojen lisäksi peruskoulun tulee tukea laajasti oppilaan koko persoonallisuuden kehitystä. Oppilaiden tulisi jättää koulu itsenäisinä, sosiaalisina, psyykkisesti vahvoina ja itseensä luottavina elämänikäisinä oppijoina, joiden koulutuksen ja tietotaidon varaan yhteiskunnan hyvinvointi ja kilpailukyky rakentuvat. (Opetushallitus 2014.) Nämä tekijät muovaavat sosiaalista

pääomaa. Sosiaalinen pääoma ei vaikuta vain yksilön, eikä edes yhteiskunnan tietyn ajanjakson ominaisuuksiin, vaan sen vaikutukset ulottuvat paljon pitemmälle: yhden sukupolven sosiaalinen pääoma määrää myös seuraavan sukupolven sosiaalista pääomaa. (Saari & Eskelinen & Björklund 2020: 13.)

Koulu ympäristönä, luokkatoverit ja opettaja ovat kaikki tekijöitä, joihin nuori ei voi itse vaikuttaa. Siltikin niillä on erittäin suuri vaikutus nuoren hyvinvoinnille. Alatupa (2017) huomauttaa, että opettajan antamalla arvoisanoilla, etenkin yläasteen päättötodistukseen on merkittävä vaikutus nuoren koko tulevaisuuden kannalta:

Opettajan arviolla oppilaan temperamentista, tavoitteellisuudesta, sosiaalisesta asemasta luokassa ja niin edelleen, siis tekijöillä, jotka eivät osoita osaamista ja tiettyjen oli niin suuri merkitys oppilaan saamassa arvossa, että se hämmästytti tutkijankin. (Alatupa 2007.)

Nuoren syrjäyttäminen voidaan nähdä rakenteellisena ongelmana, jossa lyhytnäköiset hallinnolliset päätökset kääntyvät pitkävaikutteisiksi psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin esteiksi. Vähiten aikaa nuorta kohden on niissä palveluissa, joissa tehdään nuoren elämäntilanteen kannalta ratkaisevia päätöksiä. (Aaltonen ym. 2015.)

Suomalaisesta yhteiskunnasta on muodostunut kulutusyhteiskunta, jossa yksilöt seisovat vahvemmin omilla jaloillaan kuin koskaan aiemmin. Valtiota ei kaivata enää määrittämään tai turvaamaan oikeutta olla yksilö, koska se taso on jo saavutettu. Sen sijaan vaaditaan täyttää itsemääräämisoikeutta omien elämäntapojen suhteen ja turvaa sekä suojelua toisten tekemien valintojen seurauksilta. (Sulkunen 2007: 27.) Suomalaisessa yhteiskunnassa hyväosaisten määrä on jatkanut tasaista kasvuaan jo pitkään, jonka on mahdollistanut pitkän aikajakson positiivinen kehitys. Elintaso, elämänlaatu ja elämäntavat ovat yleisesti tarkasteltuna väestössä parantuneet. Huono-osaisuutta voi pitää tästä kehityssuunnasta ulkopuolelle jäämisenä. (Saari ym. 2020: 2011: 16.) Syrjäytyminen on usein huono-osaisuuden syvenevä kierre (Paananen ym. 2012: 38).

Huono-osaisuuden Saari ym. (2020) väittävät koostuvan haasteista elintasossa, elämänlaadussa ja elämäntavoissa. Elintason kannalta pitkäaikainen perusturvaetuuksista muodostuva alhainen elintaso yhdistettynä kuormittavaan niukkuuteen ja alhaiseen statukseen ja maustettuna arjessa selviytymisen haasteilla luovat peruskallion huono-osaisuudelle. (Saari ym. 2020: 5.)

Tässä opinnäytetyössä nostetaan ylisukupolvinen huono-osaisuus esille, koska se on yksi nuorten syrjäytymistä aiheuttava tekijä, johon edelleenkin yhteiskunnalla näyttäisi olevan heikosti ratkaisuja, vaikka ylisukupolvinen huono-osaisuus ja sen ehkäisy on muun muassa Marinin hallitusohjelman tilannekuvaan ja poliittiseen linjaukseen merkitykin (Saari ym. 2020: 13). Ylisukupolvisesti huono-osaisilla henkilöillä ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia myönteisiin siirtymiin kuin niillä, kenellä huono-osaisuutta ei ole siirtynyt ns. perintönä elämäänsä. Sosiaalihuollolla ei juurikaan ole vaikuttavaksi todennettuja käytäntöjä myönteisten siirtymien tuottamiseksi. Ylisukupolvisesta huono-osaisuudesta kärsiviä ihmisiä ei voi lokeroida alkoholisteiksi, huumeriippuvaisiksi tai rikollisiksi, vaan he ovat haavoittuvassa asemassa olevia henkilöitä, joilla elämän edellytykset ovat muuta väestöstä heikommat. (Saari ym. 2020: 45.)

Huono-osaisuuden ei voida sanoa olevan perinnöllistä. Suurin osa huono-osaisuuteen päätyneiden perheiden jäsenistä pääsee lopulta mukaan yhteiskunnan myönteisen kehitykseen. Mukaan pääsemisellä viitataan myönteisiin pysyviin siirtymiin, kuten kiinnittymistä pysyvästi työmarkkinoille. Seuranta-aineiston valossa, muun muassa Kohortti-87, voidaan todeta, että lapsella voi olla useita riskitekijöitä, mutta hän pärjää silti hyvin aikuisena suomalaisessa yhteiskunnassa (Saari ym. 2020 16; Paananen 2012: 39). Huono-osaisuuden suurimpien haasteiden ei koeta liittyvän yleisesti elintason, koska materiaalisesta niukkuudesta kärsii vain noin 2–3 % väestöstä. Haasteiden koetaan liittyvän enemmänkin elämäntapoihin ja toimintakykyyn. Ylisukupolvisessa, periytyvässä huono-osaisuudessa ei niinkään kysymys ole elintason liittyvien voimavarojen puute tai osallisuuden rajoitteista, vaan mahdollisuuksista ja kyvyistä käyttää niitä pysyvien myönteisten siirtymien tuottamiseen. (Saari ym. 2020: 16–19.)

Terveys- ja hyvinvointierot näyttävät siirtyvän ylisukupolvisesti. Kyseessä ei ole luonnon lakien aiheuttama perintötekijä vaan poliittisen päätöksenteon tulos. (Reivinen 2012: 13.) Vanhempien työttömyys, terveydelliset ja taloudelliset haasteet korreloivat lasten koulunkäynnin, harrastaneisuuden ja mielenterveyden haasteiden kanssa. Lapsena koetut vahvat stressitekijät voivat vaikuttaa myöhempään terveyteen. Peruskoulutuksen jälkeisen koulutuksen ulkopuolelle jääneiden nuorten vanhempien koulutustason on havaittu olevan myös matala. Myös perheen köyhyyden ja lasten käytöshäiriöiden taustalla on havaittu yhteyksiä. Myönteiset ihmissuhteet ja harrastusmahdollisuudet toimivat suojaavina tekijöinä ja vahvistavat hyvinvoinnin kierrettä. (Paananen ym. 2012: 38–51.)

Ylipaino heikentää nuoren elämänlaatua. Ylipainoon vaikuttavat sekä perintötekijät että ympäristö. Etenkin ympäristön ja käyttäytymisen katsotaan vaikuttavan jatkuvasti vahvemmin ylipainoisuuden ongelmiin, tarkemmin epäsäännöllinen arjen rytmi ja edullisista, mutta ravintosisällöltään epäterveellisistä eineksistä koostuva ravinto katsotaan isolta osaltaan vaikuttavan ylipainoisuuteen. Lapsena opitut huonot mallit johtavat usein nuoruusiän paino-ongelmiin, jotka aikuisiällä vielä vaikeutuvat. (Jääskeläinen & Schwap & Laitinen 2012: 67.)

Samassa tilanteissa olevat henkilöt eivät aina päädy samoihin lopputuloksiin. Yksilöllisillä sisäisillä ja perinnöllisillä tekijöillä, kuten persoonallisuudella, temperamentilla, tunne- ja stressinsäätelyjärjestelmällä on valtavan suuri rooli riskitekijöiden hallinnassa. Syrjäytymisen ja pärjäämisen kierre ei siirry geneeissä, vaan kehittyy jatkuvasti yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Hyvinvoinnin kannalta ratkaisevaa on se, että haasteet tunnistetaan, tarvittavia tukitoimenpiteitä saadaan järjestettyä nopeasti ja sitä kautta ongelmien ilmaantumista ja niiden haitallisia vaikutuksia saadaan vähennettyä. (Paananen ym. 2012: 38–51.)

3.2 Palveluiden tarjonnan ja tarpeen kohtaamattomuus

Nuorille tarjottavien palveluiden järjestäjien ja nuorten palveluiden käyttäjien välillä vaikuttaisi vallitsevan yhteisen ymmärryksen puute. Palveluita on tarjolla, mutta ongelma nuorten näkökulmasta on pitkät odotusajat, ja työntekijöiden näkökulmasta taas käyttämättömät ajat. Nuoret kokevat, ettei heitä oteta palveluissa tosissaan, kun taas palveluissa entistä spesifimpi huippuasiantuntijuus on matalalla kynnyksellä, maksutta saatavilla. Nuoret eivät sitoudu palveluihin, joka aiheuttaa sovittujen aikojen peruuntumista, joka taas puolestaan näkyy ammattilaisilla hukkaan heitettyinä resurssina. (Aaltonen ym. 2015: 130–133.)

Mielenterveysbarometrin (2019) mukaan mielenterveyden alan ammattilaisista kolmannes arvioi, että mielenterveyskuntoutujien tarvitsemien mielenterveyspalvelujen saatavuus on viime aikoina heikentynyt ja vain 7 % mielestä mielenterveyden ammattilaisia on yhteiskunnassa tarpeeseen nähden riittävästi. Kuitenkin 78 % mielenterveyspalveluiden asiakkaista ilmoittaa palveluiden olevan hyvälaatuisia. (Mielenterveysbarometri 2019.)

Lastensuojelun tilastojen mukaan yli puolet 17 vuotiaista lastensuojelun asiakkaista on sijoitettu laitoshuoltoon. Alle 0–17 vuotiaista lapsista ja nuorista lastensuojelun piirissä on 5,8 % ikäisestään väestöstä. Jälkihuollon asiakkaana oli vuonna 2019 yhteensä 9147 nuorta. Lastensuojeluilmoitusten määrä nousi vuodesta 2018 vuoteen 2019 7 %. Kodin ulkopuolelle oli vuoden 2019 aikana sijoitettuna kaikkiaan 18 928 lasta ja nuorta. Koskaan ennen ei ole ollut yhtä paljon kiireellisesti sijoitettuja, huostassa olevia tai muuten sijoitettuja lapsia ja nuoria kuin vuonna 2019. (Lastensuojelu 2019.) Lastensuojelun resurssien alimitoitus aiheuttaa haasteita lasten ja nuorten hyvinvointiin muun muassa osallistamisen puutteen vuoksi (Wilén 2018).

Sosiaalitoimistoissa ja TE-toimistossa yhdellä ammattilaisilla voi olla 200–400 asiakasta. Nuorten työvoiman palvelukeskuksissa asiakkaita yhtä työntekijää kohden on noin 100. (Aaltonen ym. 2015: 45.) Etsivässä nuorisotyössä suhdeluku on yksi työntekijä noin 50 nuorta kohden (Bamming & Hilppinen 2020: 10–12, 23).

Nuorten palveluiden käyttöä tilastoidaan tarkasti. Tilastojen avulla ei kuitenkaan pystytä selvittämään, kuinka moni nuorista jää vaille palveluita tai ketkä heistä ovat saamiensa palveluiden määrään ja laatuun tyytyväisiä. (Gissler & Kekkonen & Känkänen 2019: 1.)

Sosiaali- ja terveystalvet elävät murrosaikaa, jossa palvelujen riittävyys nykyisellään ei tulevaisuudessa tule kohtaamaan palveluiden tarpeen määrää, eikä palveluiden sisältö vastaa asiakkaiden tarpeita (Syväjärvi & Pietiläinen 2016). Jotta palvelut saadaan vastaamaan tulevaisuuden tarpeita, tulee asiakasnäkökulma asettaa palveluiden kehittämisessä keskiöön (Virtanen ym. 2011: 8).

Virtanen ym. (2011) painottavat teoksessaan asiakassuhteen muutosta ja sitä, että nykyään asiakkaalle on tärkeää se, miten palvelut koetaan, ei kuinka niitä tuotetaan. On myös nähtävä ero siinä, että tehdäänkö sitä mitä tarvitaan, vai tarjotaanko sitä mitä tuotetaan. Massatuotannon sijaan tarvitaan uudenlaista, yksilöidämpää palvelumuotoilua, jossa asiakas on kehittämisprosessissa osallisena. (Virtanen ym. 2011: 36–60.)

Saari ym. (2020) toteavat, että ylisukupolvisen huono-osaisuuden ennaltaehkäisy vaatii yksilöiden arjen rakenteiden vahvistamista niin, että palvelut ovat täydentäviä, arkea tukevia ja rytmittäviä. Toisin kuin nykyinen palveluiden järjestämisen politiikka, palveluiden tulee sopeuttaa oma toimintansa haavoittuvassa asemassa olevien arkeen, ei toisin päin. (Saari ym. 2020: 264.)

Helsingin NMKY:n Nuoret Valtaan ryhmä koostuu nuorista aikuisista, jotka ovat eläneet haastavissa tilanteissa ja osallistuneet Helsingin NMKY:n nuorten syrjäytymistä ehkäiseviin ja korjaaviin toimenpiteisiin, kuten Kiintopiste-hanke, nuorten työpajat ja etsivä nuorisotyö. Ryhmä laati kannanoton heidän omien kokemuksiansa pohjilta siitä, miten he ovat kokeneet heille kuuluvat ja tarjotut palvelut elämänsä varrella ja mitä kehittämisehdotuksia heillä palveluiden suhteen on. Ryhmän vetäjänä ja ajatusten kokoajana toimi Kiintopiste-hankkeen projektityöntekijä. Ryhmäkeskustelut ovat tuoneet esille lukemattomia sekä kertaantuvia kokemuksia siitä, kuinka palvelut, varhaiset kasvuympäristöt ja auttavat tahot ovat epäonnistuneet tämän päivän nuorten aikuisten tukemisessa. Yhteiskunnassa on tarjolla palveluita, mutta ne eivät kohtaa palveluiden käyttäjien tarpeita. Vaikka elämä on pääsääntöisesti sarja suuria voittoja, ei NEET nuorten kohdalla näin useinkaan ole ollut. Ongelmia tunnistetaan ja niihin pyritään pureutumaan, mutta tulokset ovat paljon palveluja tarvitseville valitettavan laihoja. Monella lapsella ja nuorella oma koti ei ole osannut, jaksanut tai kyennyt tuottamaan heille tukea vaikeina hetkinä palveluviidakossa. (Turkka & Währn 2020)

Nuorten puheesta nousee esiin viisi kehittämistä kaipaavaa aihekokonaisuutta: 1. Kiusaaminen/syrjintä 2. Koulu kuormittavana paikkana 3. Luottamuksen murentuminen 4. Näkymättömät haasteet 5. Oletukset (Turkka & Währn 2020)

Nuoret palveluiden pauloissa -toimitetussa artikkeliteoksessa käsitellään nuorten ja ammattilaisten kokemuksia nuorille suunnatuista palveluista. Artikkeleista nousseista johtopäätöksistä voi todeta, että vaikka ohjausta oikeanlaisten palveluiden suuntaan olisikin tarjolla, ei se yksin riitä kannattelemaan nuoria aikuisuutta kohti. Tarvitaan pitkäkestoista, rinnalla kulkevaa tukea ja luottamukseen perustuvaa suhdetta, joka tuottaa turvallisuuden ja välittämisen tunnetta sekä ennakoitavuutta nuoren elämään. Sen lisäksi, että nuorelle tarjotaan ja annetaan palveluita, tulee varmistua siitä, että nuori tulee palveluissa myös ymmärretyksi ja autetuksi omanlaisine erityistarpeineen ja ominaisuuksineen ilman häpeää tai pelkoa tulla leimatuksi. Tarvitaan kokonaisvaltaisia palveluilla tukemaan ja vetovoimaisia toimintatapoja tavoittamaan nuoria. (Gissler ym. 2018: 193.)

Aaltonen ym. (2015) toteavat, että syrjäytyneiden nuorten ryhmä on heterogeeninen, ja elämäntilanteet ryhmän sisällä, sekä tilanteet nuorten elämässä vaihtelevat paljon ja nopeasti. Palveluiden tarjonta ja laatu ei kohtaa nuoria, joiden toimintakyky on heikentynyt.

Nuorten mahdollisuudet päästä elämässä eteenpäin on turvatta kaikissa elämänvaiheissa ja se vaatii henkilökohtaista, rinnalla kulkevaa sekä asiakaslähtöistä palvelua. (Aaltonen ym. 2015: 130–133.)

Nuorille suunnattujen palveluiden suurin ongelman on, etteivät ne vahvista nuoren omaa toimijuutta, osallisuutta tai yhdenvertaisuutta. Loppujen lopuksi nuoret odottavat ammatillisilta yksinkertaisia asioita; kuuntelua, kunnioitusta, rinnalle asettumista, luottamuksen arvoisena olemista sekä mukana olemista. (Gissler ym. 2019: 1.)

3.3 Rinnallakulkijuus syrjäytymistä ratkaisemassa

Aiemmassa esitetyissä nuorten kokemuksista, nuorille tarjottavien palveluiden arvioinneista ja tutkimuksista, sekä nuorten syrjäytymisen tutkimuksesta koostuu kaikista yksi yhteinen ratkaisu, jolla nuorten syrjäytymistä voitaisiin korjata ja ehkäistä: Tarvitaan rinnallakulkeva, kiireetön, nuoren statuksesta tai palvelumuodoista riippumaton henkilö kuuntelemaan, tukemaan ja ohjaamaan syrjäytyneitä tai syrjäytymisvaarassa olevaa nuorta pitkäkestoisesti, läpi siirtymävaiheiden. Henkilön tulisi pystyä tuottamaan nuorelle syrjäytymistä ehkäiseviä tekijöitä, lisäämään suojaavia tekijöitä ja vähentämään syrjäytymistä aiheuttavia yksilöllisiä tekijöitä, eli tuottamaan niin sanottuja täsmäantibiootteja.

Asiakkaan kokemuksen näkökulmasta tärkeintä on se, että joku kuuntelee, ymmärtää tilanteen, on valmis keskustelemaan asiasta ja kulkee rinnalla, vaikka itse ongelma ei ratkeaisikaan. Tämän avun ja ajan merkitys on nykyisessä palveluviidakon yhteiskunnassa valtava. Samaan tulokseen tulivat nuorten elinolojen tutkimuksessa Gissler ym. (2019). Nuoret odottavat ammatillisilta yksinkertaisia asioita; kuuntelua, kunnioitusta, rinnalle asettumista, luottamuksen arvoisena olemista sekä osallisuutta silloin, kun päätetään heidän omista asioistaan tai hoidostaan. Palvelut ja asiakkaiden tarpeet eivät kohtaa ja asiakkaat jäävät valitettavan usein tilanteissaan yksin. (Gissler ym. 2019.)

Tämä opinnäytetyö haastaa pohtimaan, voisiko syrjäytymistä vastaan taisteleva rinnallakulkija olla vertaismentori, jolla on tuoretta kokemusasiantuntijätietoa syrjässä olemisesta, palveluista ja tekijöistä, joita tarvitaan elämän eri osa-alueilla, jotta syrjäytymisen kierre saadaan katkaistua.

Vertaisuus rinnastetaan vahvasti vapaaehtoisuuteen ja kansalaisjärjestötoiminnaksi (Mikkonen & Saarinen 2019). Sen hyödyntäminen julkisen sektorin palveluissa on vähäistä ja koetaan, että julkisen sektorin olisi vapaaehtoistoimintaa vaikea hallita tai koordinoida. Toiminta jää usein siis STEA tai säätiörahoitteiseksi. (Kuntoutussäätiö 2018: 2.) Vertaismentoritoiminnassa olisi paljon potentiaalia, joka jää hyödyntämättä sosiaali- terveys- ja hyvinvointipalveluissa.

4 Hyvinvointi ja vertaismentorointi

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys sijoittuu hyvinvointiin ja vertaismentorointiin. Hyvinvointia tarkastellaan opinnäytetyössä subjektiivisena, yksilöllisenä, omakohtaisena kokemuksena ilman vertailua tunnistettuihin mittaristoihin. Hyvinvoinnin tunnustetaan tässä opinnäytetyössä olevan moniulotteinen ja monella tasolla esiintyvä ilmiö, johon vaikuttaa lukuisat eri tekijät. Yleisesti hyvinvoinnin voisi ajatella olevan jotain, mitä haluat muille, kenestä välität, sekä myös itsellesi. Samoin kuin syrjäytymisen tekijöiden nähdään kerääntyvän yhteen, myös hyvinvoinnin katsotaan lisäävän hyvinvointia (Kestilä & Karvonen & Parikka ym. 2019: 132–135).

Seuraavaksi esitän lyhyesti joitain tutkittuja hyvinvoinnin syy-seuraus-suhteita tai tunnistettuja hyvinvointia vahvistavia ja sitä uhkaavia tekijöitä, jotka nuorten elämään ja elämissä vaikuttavat. Osa tekijöistä on toki sellaisia, johon nuori itse ei voi vaikuttaa, mutta jotka taustalla voivat vaikeuttaa hyvinvoinnin kierteeseen pääsyä, ja joista on hyvä olla tietoinen. Lisäksi avaan vertaismentoroinnin käsitteitä ja siihen liittyvää tutkittua tietoa hyvinvoinnin viitekehysten valossa.

4.1 Nuorten subjektiivinen hyvinvointi

Hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, täynnä lukuisia ulottuvuuksia ja avaruuksia (Saari 2011: 9). Se on käsitteenä ja ilmiönä niin laaja, ettei sen kaikkia osa-alueita, mittareita ja määritteitä pysty yhdessä tutkimuksessa kuvaamaan (Hofrén & Rättö 2011: 2019). Kysyessä, mitä hyvinvointi on, voisi yhtä lailla kysyä, mitä taide on (Lagerspetz 2011: 79). Eroavaisuutta sen välillä, mitkä ovat hyvinvoinnin keskeiset tekijät, mistä se koostuu, miten sen eri ulottuvuudet painottuvat, mitkä tekijät ovat tärkeimpiä, kuka määrittelee sen parhaiten, on runsaasti (Saari 2011: 9). Joskin hyvinvointi itsessään nähdään olevan arvo, tunnustetaan sen olevan myös toimintaa ohjaava elementti (Lagerspetz 2011: 80).

Kysymys, mikä ja mitä on hyvä elämä, on pohdittanut tutkijoita läisyiksi, alkaen siitä, onko hyvä elämä universaali ilmiö vai onko hyviä elämiä useita erilaisia, aikaan tai ympäristöön sidottuina. Kysytty on myös, että voiko hyvää elämää edes määritellä. Eittämättä hyvinvointitutkimus on sidoksissa aikaan, ympäristöönsä ja arvoihin. (Saari 2011: 11–13.) Hyvinvointia voidaan pitää hedonistisena halujen tyydyttämisenä, mutta aina se ei johda kuitenkaan hyvinvointia lopullisesti tuottavaan tulokseen. Tästä johtuen hyvinvointia voisi kuvata John Rawlsin tavoin rationaalisten halujen tyydyttämisenä, mutta haasteeksi tulee se, mikä on kenellekin rationaalista. Tästä voitaisiin johtaa ajatus, että hyvinvointi on onnellisuutta ja eudaimonista kukoistusta ja itsensä toteuttamista. Haluihin viittaavien teorioiden jäädessä vaillinaisiksi täydennetään niitä objektivistisillä hyvinvointikäsityksillä, joissa esiin tulevat tarpeet, kuten ravinto ja terveys. Objektivismista huolimatta hyvinvointi on myös autonomiaa, jossa jokainen on oman elämänsä oma muotoilija. Siispä vaihtoehdoksi on kehitetty listateorioita, joissa hyvinvoinnin katsotaan koostuvan monenlaisista erilaisista tekijöistä ja edellytyksistä, joiden saavuttamista hyvinvointi vaatii. (Lagerspetz 2011: 84–99, Mattila 2018.)

Vaikka hyvinvointi kokemuksena on subjektikohtainen ei hyvinvointia voi pitää pelkättään subjektiivisena (Lagerspetz 2011: 85). Monitahoista hyvinvoinnin käsitettä voi ajatella subjektiivisen ja objektiivisen hyvinvoinnin kautta, jossa objektiivinen viittaa niihin olosuhteisiin, jotka ovat yksilön omista näkemyksistä riippumattomia, kuten tulotaso, asuinneliöt, diagnosoidut sairaudet ja subjektiivinen taas itse koettuun hyvinvointiin, esimerkiksi tyytyväisyyteen omasta tulotasosta tai terveydestä. (Aaltonen & Kivijärvi & Myllylä 2019: 301.)

Hyvinvointiin kuuluvat sekä yhteisön että yksilöiden hyvinvointi. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla, jolle ei ole yhtä hyväksyttyä määritelmää, mutta sitä muovaavat mm. terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen. (Allardt 1976; Saari 2011; Niemelä & Saari 2013; Borg 2015: 15–42; Karvonen & Kestilä 2019: 96–100, Koskinen ym. 2017: 24)

Suomessa nuorten hyvinvointia kuvaavia aineistoja, kuten nuorisobarometri, kouluterveyskysely, Kansalliset syntymäkohortit 1987 ja 1997, käytetään kuvaamaan nuorten hyvinvointia (mm. Haapamäki & Borg & Högnabba ym. 2014; Sutela & Törmäkangas

&Toikka ym. 2016; Alsu hail & Högnabba 2015), mutta haasteena niissä on, että ne kertovat tilastollisesti etukäteen asetettujen indikaattoreiden mukaan nuorten elämästä, eikä niinkään siitä, mitä nuori itse pitää tärkeänä tai merkityksellisenä oman hyvinvointinsa kannalta (Haapamäki & Borg & Högnabba ym. 2014). Esimerkiksi helsinkiläisten nuorten hyvinvointiin vaikuttavissa tekijöissä, muuhun Suomeen verrattuna, nähtiin Syntymäkohortti 1987 -tutkimusaineiston perusteella enemmän kouluttamattomuutta, ylisukupolvista huono-osaisuutta, lastensuojelun kautta kodin ulkopuolelle sijoitettuja ja mielenterveysaasteita (Haapamäki & Borg & Högnabba ym. 2014: 51). Tilastojen kautta esitetyssä hyvinvoinnissa korostuu eri asiat kuin nuorilta itseltään hyvinvoinnistaan kysyttäessä. Kun viranomaisia kiinnittävät hyvinvoinnissa huomiota työllistymis- ja koulutusasteeseen, nuoret korostavat itse hyvinvoinnissaan sosiaalisia suhteita. (Gretchel & Myllyniemi 2017)

Hyvinvoinnin kuvaamisen helpottamiseksi se voidaan jakaa eri osatekijöihin. Allardt (1976) jaottelee pohjoismaisen yhteiskunnan kolmeen hyvinvoinnin ulottuvuuteen: Elintaso (having), sosiaalisuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being) (Allardt 1976). NMKY-liikkeen hyvinvointikäsitys perustuu niin sanotulle kolmio -periaatteelle, jossa sekä fyysinen (Body), henkinen (Mind) että hengellinen (Spirit) kasvu mielletään kaikki yhtä tärkeiksi tekijöiksi ihmisen kehitykselle ja hyvinvointi näiden kolmen osa-alueen tasapainona (Muukkonen 2002: 268, Helsingin NMKY 2020a). Björklund, Eskelinen ja Saari (2020) jaottelevat hyvinvoinnin koostuvan elintasosta, elämälaadusta ja elämäntavoista, jossa elintaso viittaa käytettävissä oleviin voimavaroihin, elämälaatu omaan kokemukseen tyytyväisyydestä elämään, terveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin, ja elämäntavat arjenrakenteisiin, jota toistuvat tekemiset ja toimet muovaavat (Saari & Eskelinen & Björklund 2020: 17–18).

4.1.1 Tyytyväisyys omaan elämään

Nuorten hyvinvointia ja hyvinvointieroja tarkastellessa, toisin kuin aikuisväestössä, sosioekonomisiin tekijöihin liittyvää vertailua ei ole relevanttia tehdä, koska koulutustaso, sijoittuminen työelämään tai ammattiasema eivät ole vielä vakiintuneet. Tämän vuoksi nuorten elintasoja tarkastellaan usein perheen sosioekonomisen aseman kautta. Tyytyväisyyttä taloudelliseen tilanteeseen tulee selvittää tyytyväisyytenä perheen taloudelliseen tilanteeseen. (Kestilä ym. 2018: 121.) Alhainen elintaso rajoittaa mahdollisuuksia tehdä omaa elämää koskevia valintoja. Pienituloisen kulutusta koskevat päätökset rajoit-

tuvat peruskulutukseen, jolloin voidaan todeta, että elintasoä hyvinvoinnin mittarina käytettäessä köyhyys ja pienituloisuus heikentävät hyvinvointia. Alhaisen elintason vallitessa niukkuus määrittää elämää ja itsemääräytyminen korvaantuu ulkoisilla pakoilla, kun varallista puskuria elämässä ei ole. (Saari ym. 2020: 17; 65–68) Suomalainen sanalasku sanoo, että kun köyhyys astuu ovesta sisään, lentää rakkaus ikkunasta ulos. Sananlaskun on tutkittu pitävän paikkansa. (Paananen ym. 2012: 45.) Lehtonen ja Kallunki (2012) toteavat, että elintason noustessa elämäntyytyväisyys yleisesti nousee, joskin nuorten osalta elintason osalta nuoret näyttäisivät kokevan tyytyväisyyttä perustarpeiden tyydyttyessä (Kallunki & Lehtonen 2012: 362–365). Samaan viittaavat myös Aaltonen ym. (2019) havaitessaan NEET-nuorten kokevan hyvinvointia heikentävänä kasaantuneet talousvaikeudet ja matalan koulutuksen (Aaltonen ym. 2019: 304).

Itsensä toteuttamisen tasoa havainnoidaan oman elämäntyytyväisyyden, elämään tyytyväisyyden ja vaikutusmahdollisuuksien kautta. Tulevaisuuteen luottamus ja tunne omasta korvaamattomuudesta kuvaavat hyvinvoinnin kokemuksia. (Kestilä ym. 2018: 124.) Lehtonen ja Kallunki (2012) sekä Lögberg, Nilsson ja Kostenius (2018) havaitsivat tutkimuksessaan nuorten subjektiivista hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä vahvistavimpana tekijänä nuoren tulevaisuususkon. Tulevaisuususkon viitataan liittyvän toivoon ja optimismisuuteen ja sitä kautta sen vaikutus nuoren psyykkiseen ja fyysiseen elämänlaatuun on merkittävä. Vaikutus näkyy myös nuoren tavoitteellisuutena ja haluna asettaa sekä saavuttaa tavoitteita. Nuoren kokemus siitä, että pärjää ja pystyy, vahvistaa elämäntyytyväisyyttä, mutta samoin putoamiset työn tai koulutuksen ulkopuolelle myös nopeasti heikentävät sitä. (Kallunki & Lehtonen 2012: 365–368; (Lögberg & Nilsson & Kostenius 2018: 9))

4.1.2 Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys

Sosiaalisia suhteita tutkiessa nuorten yksinäisyyden tunteen määrittäminen, läheisten ystävien määrä, kokemus yhteenkuuluvuudesta opiskelu- työ tai harrasteympäristössä, ulkopuolisuuden tunne ja vuorovaikutus sekä keskusteluyhteys perheen jäsenten kanssa määrittävät yhteyssuhteiden laatua ja sitä kautta hyvinvointia. Työttömyyden, sosiaalisen toimintakyvyn ja yksinäisyyden välillä on havaittu monisyinen yhteys, joka selittyy esimerkiksi taustalla olevien terveys- ja mielenterveysongelmien kautta. (Kestilä ym. 2018: 122–124.) Myös yleensä kielteiset kokemukset ja epäonnistumiset näyttäisivät ajavan nuorta sosiaalisten suhteiden puutteeseen (Kallunki & Lehtonen 2012: 365–368).

Aaltonen, Kivijärvi ja Myllylä (2019) havaitsivat kyselytutkimuksessaan, että NEET nuorten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen elämänlaatu oli heikompi verrattuna muihin aikuisiin nuoriin. Tutkimuksessa havaittiin, että erot kohdentuivat subjektiiviseen kokemukseen omasta hyvinvoinnista, ei niinkään objektiiviseen hyvinvointiin ja erityisesti esiin nousi kokemus yksinäisyydestä. Tutkimuksessa havaittiin, että yksinäisyyden kokemus on nuorilla pitkittynyttä, jolloin sitä ei voi ainoastaan perustella sen hetkellä NEET-statusella, eli siihen, että nuori ei ole yhteydessä koulun tai työn tuomiin luonnollisiin yhteisöihin. Pikemminkin kyse voisi tutkijoiden mukaan olla siitä, ettei nuori ole päässyt alkuunkaan osaksi paikkakuntansa vertaispiirejä. Nuori kokee erilaisuutta ja ystävyysuhteet jäävät puuttumaan tai ne ovat etäisiä. Vaikkakin yhteydessä oltaisiin vanhempiin ja parisuhdekumppaniin tiivistikin, se ei korvaa kaverisosiaalisten suhteiden merkitystä nuoren kokeman hyvinvoinnin kannalta. Yksinäisyydellä nähdään olevan suuria heikentäviä vaikutuksia nuoren sekä psyykkiseen että sosiaaliseen elämänlaatuun. (Aaltonen ym. 2019: 304.)

Yksinäisyyden havaittiin olevan suuressa roolissa myös ruotsalaisten NEET-nuorten kokemassa hyvinvoinnissa. Lögdberg ym. (2018) tulivat johtopäätökseen, jossa välittävien ihmisten läsnä olemattomuus vaikeina hetkinä ja sosiaalisten suhteiden puuttuminen heikentävät ruotsalaisten NEET-nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan. Tutkimus osoittaa, että nuoret kokevat omaa hyvinvointiaan vahvasti ympärillään olevien ihmisten kautta. Sosiaaliset suhteet ja -verkot ovat suuressa roolissa nuorten hyvinvointia tarkastellessa. Tutkimuksessa havaittiin myös, että yksinäisyys tai ulkopuolisuus ei ole nuorilla pysyvä tila, vaan sen kokemus elää ajassa ja paikassa. (Lögdberg ym. 2018: 9)

4.1.3 Arjen rakenteet, kimmoisuus ja terveys

Arjen rakenteita luovat mm. vuorokausirytmii, päivittäiset rutiinit, toistuvuus, työ ja vapaa-ajan erottaminen sekä loma-ajat. Erilaiset toimintakyvyn haasteet ja riippuvuudet kuormittavat arjen rakenteita. Arjen rakenteiden puuttuessa asioita vain tapahtuu olemisen keskellä. Arjen rakenteiden avulla ihminen voi suunnitella elämänsä omien tavoitteiden mukaisesti. Siispä arjen rakenteiden tukeminen vahvistaa hyvinvointia. (Saari ym. 2020: 15, 18.)

Sosiaalisella kimmoisuudella, resilienssillä, kuvataan ihmisen palautumiskykyä erilaisten haasteiden tai kolhujen jälkeen, jotka heikentävät toimintakykyä, kuten onnettomuudet

tai perheväkivalta. Resilienssin taso kertoo kyvystä palautua näistä tilanteista entiseen tai jopa parempaan sosiaaliseen tilaan. Kimmoisuutta vahvistavat esimerkiksi turvallinen lapsuus, toistuvat onnistumisen kokemukset ja yhteisöllisyyden kokemukset. Kimmoisuutta heikentävät taas toistuvat muun muassa epäonnistumiset, kiusaaminen ja yksinäisyys. Mitä useampia heikentäviä tekijöitä ja kolhuja ihminen kohtaa lyhyellä aikavälillä, sitä todennäköisempää on, että kimmoisuus heikkenee pitkäaikaisesti, jopa pysyvästi. Kimmoisuus on subjektiivinen kokemus ja toimintakykyä, elämänhallintaa ja arkea vahvistava tekijä, ja sitä kautta sen voidaan katsoa olevan hyvinvointia tuottava tekijä. (Saari ym. 2020: 63.) Lögberg ym. (2018) havaitsivat, että nuoren kyky asettaa itselleen tavoitteita huolimatta tulevaisuuden epävarmuudesta ja kyvykkyys sopeutua uusiin odottamattomiin tilanteisiin vahvistavat nuoren hyvinvointia (Lögberg ym. 2018: 9).

Arjen rakenteissa huomioitavaa on se, että arjen sisältöihin osallistumisen ja sitä kautta elämänhallinnan vahvistumisen myötä syytä on myös kiinnittää nuoren osallisuuteen. Nuorta osallistamalla nuori kokee, että hänen osaamistaan tunnustetaan ja osaamisestaan on hyötyä, joka taas osaltaan lisää nuoren kokemusta merkityksellisyydestä ja sitä kautta kokemus hyvinvoinnista vahvistuu. (Lögberg ym. 2018: 9.)

Käytännössä, kun puhutaan haasteellisissa tilanteissa olevista henkilöistä ja heidän tukemisestaan, käytännössä mietimme aina erilaisia arkea rytmittäviä asioita. Hyvinvointi tapahtuu arjessa, jolloin hyvinvointia tukevien palveluiden tulisi sopeutua arkeen ja tukea arkea. (Saari ym. 2020: 264.)

Terveys on suurelta osalta tuottamassa ja mahdollistamassa hyvinvointia. Alempien tuloryhmien kansalaisille on havaittu kerääntyvän useampia elämäntapoihin liittyviä riskitekijöitä, kuten tupakointia ja alkoholin ongelmakäyttöä. Eliniällä ja tuloryhmillä on huomattu olevan myös jyrkentyvä suhde. (Reivinen 2012: 12–13.) Kallunki ja Lehtonen (2012) huomasivat, että nuorten itse kokema terveys näyttäisi vahvasti vaikuttavan myös elämäntyytyväisyyteen ja sitä kautta hyvinvointiin (Kallunki & Lehtonen 2012: 365–368).

Erilaisia listauksia hyvinvoinnista, hyvästä ja onnellisesta elämästä on tehty Aristoteleen ajoista lähtien. Listauksia löytyy myös muun muassa Raamatusta, jossa painotus on moraalisissa normeissa. Lukuisat filosofit, teoreetikot ja tutkijat ovat tuottaneet hyvän elämän sisältöjä ja periaatteita, jotka toteutuessaan viittaisivat hyvään, hyvinvoivaan elämään. (Saari 2011: 55–74)

Opinnäytetyöni perustuu yksilön subjektiiviseen kokemukseen omasta yksilöllisestä hyvinvoinnistaan. Tarkoituksena ei ole asettaa hyvinvoinnin kokemuksia mittaristoille, vaan opinnäytetyössä havainnoidaan millaisia suotuisia vaikutuksia nuoren itsensä määrittämään, tärkeänä pitämään ja kokemaan hyvinvointiin Kiintopiste-hankkeen vertaismentoroiminnalla on ollut; niihin asioihin, jotka nuori itse kokee tärkeäksi tuoda esiin kysyttäessä hänen omasta hyvinvoinnistaan. Opinnäytetyö on kuitenkin laajuudeltaan ja aineistoltaan sen verran suppea, että sen luotettavuuden ja laadullisuuden vuoksi sitä ohjaa teorialähtöisyys.

Hyvinvointi on systeeminen käsite, jossa eri teemat, vaikuttavat toisiinsa ja koettuun tyytyväisyyteen eri tasoilla. Hyvinvoinnin teemoja, jotka ovat aiemmassa tutkimuksessa havaittu nuorten hyvinvointia vahvistavaksi ja, jotka siten liittyvät tähän opinnäytetyöhön ovat mm. talous, sosiaaliset suhteet, terveys, merkityksellisyys, tulevaisuususkko, arki, tavoitteet ja resilienssi.

4.2 Vertaismentorointi hyvinvointia tuottamassa

Viime vuosina vertaistuen ja vertaismentoroinnin hyötyjen tutkimus on lisääntynyt huomattavasti, vaikka alalla ja ympäristössä on huomattavia vaihteluita (Miler & Carver & Foster & Parkes 2020: 1). Milerin ym. (2020) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa haettiin tutkimuksia, joissa vertaistuen malleja oli käytetty päihteiden ja kodittomuuden haasteissa elävien ihmisten kanssa. Vuodesta 2000 huhtikuuhun 2019 oli aiheesta julkaistu yhteensä englannin kielellä 62 relevanttia artikkelia viidestä eri maasta. (Miler ym. 2020: 1–18.) Douglas, Jackson, Woods ja Usher (2018) tekemässä integroivassa kirjallisuuskatsauksessa analysoitiin yhdeksän tutkimuksen kautta nuorten vertaismentoreiden kokemuksia ja saatuja hyötyjä mentoritoiminnasta. Kirjallisuuskatsauksen otos oli pieni, koska nuorten vertaismentoreiden omista kokemuksista on tehty vasta vähän tutkimusta ja yleisimmin tutkitaan toiminnan vaikutuksia mentoroitavan näkökulmasta. (Douglas & Jackson & Woods & Usher 2017: 35–45.)

Vertaismentoroinnista tehty aiempi tutkimus näyttää hakujen perusteella kotimaassa sijoittuvan joko oppilaitosten tutortoimintaan tai työelämän ammatillisuuteen ja työssäjaksamiseen. Vertaismentori-termiä ei suomalaisessa tutkimuksessa näytettäisi vielä tunnistettavan hyvinvointia vahvistavana toimintatapana, vaan se on hakutulosten perusteella liitoksissa ammatillisen kasvun tukemiseen, perehdyttämiseen, esimiehisyyteen ja korkeakoulu- sekä yliopisto-opiskelijoiden tukemiseen opiskelussa. Vertaismentoroinnin

sijaan vertaistuki ja vertaistoiminta näyttäisivät Suomessa olevan tutkimuksissa termit, jotka ovat liitoksissa tämän opinnäytetyön aiheeseen.

4.2.1 Vertaistuki ja vertaismentorointi

Vertaistuki on prosessi, jossa henkilöt, joilla on kokemusta tietystä asiasta tai ilmiöstä, antavat tukea muille hyödyntämällä tuota omaa henkilökohtaista kokemustaan (Miler ym. 2020: 1). Mikkonen (2009) väitöskirjassaan ja artikkeleissaan toteaa, että vertaiseksi koetaan sellaiset henkilöt, joilta saa tukea ja apua erilaisissa käytännön asioissa (Mikkonen 2009; Mikkonen & Saarinen 2019). Vertaisuus määrittyy diagnoosin, elämäntilanteen, yhteisen universaalin haasteen tai jopa vain yhteisen ymmärryksen kautta (Mikkonen 2009: 82–93). Vertaisuuden määräävä tekijä voi olla yleismaailmallinen, eikä se ole sidoksissa esimerkiksi yhteiseen diagnoosiin (Mikkonen & Saarinen 2019).

Mentori-termin juuret löytyvät Kreikan mytologiasta Homeroksen eepoksesta *Odyseia*. Tarinassa *Odyseys*, lähtiessään Troijan sotaan, jätti maatilansa ystävänsä Mentorin hoidettavaksi. Mentor oli yksi Athene jumalattaren hahmoista, ja tarinassa hän esiintyy usein vanhana, viisaana Mentor-nimisenä mieshahmona, josta muodostuu *Odyseyksen* pojalle ystävä. Tarinassa Mentor neuvoo, ohjaa ja opastaa nuorukaista matkoillaan. (Homeros 1990: 22–36.)

Mentorointi voidaan nähdä tiettyyn tavoitteeseen tähtäävänä vuorovaikutuksellisenä toimintana tai prosessina. Yrity maailmassa mentorointi koetaan tavoitekeskeisenä tiedon siirtämisenä, kun taas oppilaitoksissa mentorointi itsessään koetaan prosessina, joka eri vaiheineen on merkittävä kasvun mahdollisuus ohjattavalle ja mentorille. (Head & Reiman & Thies-Sprinthal 1992: 12–19.) Mentoroinnilla koetaan olevan aina joku syy ja tavoite. Ensisijaisen tavoitteen koetaan yleisesti liittyvän muun muassa käytöksen parantamiseen, opiskelusaavutuksiin ja toissijaisina sosiaaliseen tukeen ja kaveruuteen. Mentorointi tuottaa tutkimuksen mukaan sivutuotteena emotionaalista hyvinvointia sekä mentorille, että mentoroitavalle. (Douglas yms. 2017: 35–45.)

Cullen (2006) tuotti tutkimuksensa tuotoksena oppaan kodittomien nuorten mentorointiin. Cullen käyttää tutkimuksessa ilmaisua *befriender* ja *befrienderee*, joka tuo esiin mentorointitoiminnan kaksi ulottavuutta. Mentorointi tunnistetaan yleisesti tavasta tukea, opettaa ja oppia asioita koulussa tai työelämässä, mutta Cullenin tutkimus osoittaa, että

mentoritoiminta on myös eräänlainen kaverisuhde, jossa kaveeraamisella tarjotaan tärkeää emotionaalista tukea ja kumppanuutta. Kaveeraaminen lisää luottamusta ja sidettä mentorin ja mentoroitavan välillä, jolloin mentoroinnin tavoitteet ovat helpommin saavutettavissa kuin ilman kaveeraamista. (Cullen 2006: 5–16.)

Mentoroinnin ja vertaistuen ero näyttäisi olevan toiminnalle yhteisen tavoitteen määrittämisessä. Mentoroinnille on joku päämäärä, kun vertaistuki on arvo ja tavoite itsessään. Vertaismentorointi on sanansa mukaisesti vertaisten välillä tapahtuvaa mentorointia, jossa mentorilla on vertaisuuteen perustuvaa kokemustietoa, jota hän jakaa mentoroitavalle (Holbeche 1996: 24).

4.2.2 Vertaismentorointi ammattilaisen rinnalla

Vertaistuen hyödyt kyllä tunnetaan, mutta sitä ei osata laajamittaisesti sosiaalialan ammattilaisten parissa ja ammatillisessa yhteistyössä hyödyntää. Vertaisuus ei korvaa ammattilaista, mutta luo turvaa ja tukea rinnalla kulkijana haasteiden keskellä. Vertaisuuden merkitys ja arvo tuen tarvitsijalle on valtava. (Mikkonen & Saarinen 2019.) Douglas ym. (2017) toteavat, että nuorten vertaismentoroinnin mahdollisuudet ja hyödyt esimerkiksi mielenterveystyössä ovat vielä heikosti hyödynnetty (Douglas ym. 2017: 43–44). Del Real (2018) kuitenkin muistuttaa, että vaikka vertaismentorointi tuottaa vahvasti sosiaalisia ja emotionaalisia hyötyjä, ei sillä suoraan ole korreloivaa vaikutusta mielenterveyspalveluiden riittävyteen, eikä esimerkiksi mielenterveyden interventiota ja koulujen mielenterveyspalveluita voi korvata vertaismentoroinnilla. (Del Real 2018: 8.)

Vertaistuki on tehokas ja vaikuttava tapa kohdata asiakkaita ja tehdä interventioita. Vertaistuessa yleisimmin koetaan haasteeksi sen haavoittuvuus, aitous, vertaissuhteiden rajat, leimautuminen vertaisuuden vuoksi ja vertaistuen arvon tunnustuksen puute. Vaikka hyvä pyrkimys olisi saada kaikki ihmiset, joilla on kokemustietoa, tarjoamaan vertaistukea henkilöille, jotka elävät parhaillaan samaa kokemusta, on samalla huomioitava vertaistuessa esiintyvät yleiset sudenkuopat, kuten tilanteet, joissa vertaistuen tarjoaja jää haavoittuvaksi. Vertaistuen tarjoajia tulisi kunnioittaa, arvostaa, tukea ja antaa heille ansaitsemansa korvaus heidän tekemästä työstään. (Miler ym. 2020: 1–18.)

Vertaismentorori voi myös itse olla samalla ammattilainen. Creaney (2020) tutkimuksen mukaan rikoksilla oireilevat nuoret rakensivat empaattisen ja yhteistyöhön perustuva

suhteen nopeasti ammattilaisen kanssa, jolla on itsellä rikostaustaa. Tosin tutkimuksessa huomattiin myös, että ammattilaiset ovat haluttomia tuomaan ilmi omia kokemuksiaan siihen liittyvien riskien vuoksi. (Creaney 2020: 33–34.)

Kiintopiste-hankkeen kohderyhmässä sekä osallistujilla, että mentoreilla on tunnistettu mm. mielenterveyshaasteita, keskittymis- ja oppimisvaikeuksia sekä erityisherkkyyttä. Kramer (2018) havaitsi, että keskenään saman ikäiset ja saman diagnoosin saaneet voivat toimia mentorina ja mentoroitavana tuetusti. Kramerin tutkimus myös osoittaa, ettei esimerkiksi I/DD ole esteenä mentorina toimimiselle, kunhan riittävä tuki mentorille on huomioitu. Kramerin tutkimuksen kohderyhmänä olivat 16–24-vuotiaat I/DD diagnossin saaneet nuoret. (Kramer 2018.)

Jokainen vertaismentorointisuhde on ainutlaatuinen ja sen tulos perustuu mentorin ja mentoritavan väliseen suhteeseen (Deutsch & Spencer 2009). Nuorten vertaistuki luo ympäristön, jossa erilaiset mahdollisuudet yhteiselle oivallukselle, oppimiselle, ymmärrykselle ja uusille sosiaalisille suhteille vahvistuvat (Carter & Colleen & Asmus ym. 2015). Haavoittuvassa asemassa olevat nuoret tarvitsevat mentorointia muilta nuorilta, jotka pystyvät ymmärtämään ja samaistumaan heidän tilanteisiinsa. Heikossa asemassa olevat nuoret, joiden haasteet on tunnistettu riittävällä koulutuksella ja tuella voivat tarjota mentorointia heikossa asemassa oleville ikäisilleen. (Douglas ym. 2018: 40–44.)

Mentorin ei tarvitse olla mentoroitavaa vanhempi. St.Vil & Angelin (2018) tutkimuksessa käytettiin termiä *Cross-Age-Peer-Mentoring* (CAPM), jolla tarkoitetaan sitä, että mentorien ja mentoroitavien ikäeron ollessa pieni, heidän välillään tapahtuu paljon vertaisoppimista (St. Vil & Angel 2018). Douglas ym. (2017) esittävät, että nuorten keskinäinen vertaismentorointi on jopa tuloksellisempaa kuin aikuisen ja nuoren välinen mentorointisuhde, joka johtuu samanikäisyydestä, yhteisestä kielestä, auktoriteettimuudesta ja yhteisesti jaetusta tavasta kommunikoida (Douglas ym. 2017: 41–44).

4.2.3 Hyvinvointivaikutukset

St. Vil & Angelin (2018) laadullisessa tutkimuksessa koulupudokkaiden nuorten vertaismentoroinnista havaittiin olevan hyvinvointia vahvistavia tekijöitä sekä mentoroitaville, että mentoreille (St. Vil & Angel 2018). Saman tuloksen vahvistavat nuorten mentorointia tutkineet DuBois ym. (2011); nuorten vertaismentoroinnilla on paljon hyvinvointia edistäviä ja syrjäytymistä ehkäiseviä vaikutuksia ja se on tehokas tapa tukea lasten ja nuorten

kasvua sekä kehitystä (DuBois & Portillo & Rhodes & Silverthorn & Valentine 2011: 57–91). Lögdberg ym. (2018) havaitsivat, että mentorointi on hyvä tapa vahvistaa haavoittuvassa asemassa olevien nuorten sosiaalisia verkostoja ja saada heidät myös puhumaan omasta hyvinvoinnistaan. Puhe ja reflektio omasta hyvinvoinnista katsottiin jo lisäävän hyvinvointia. (Lögdberg ym. 2018: 9.)

Creaney (2020) tutki rikoksilla oireilevien nuorten vertaismentorointia ja havaitsi, että vertaismentoreiden kokemustiedon ansioista mentorit voivat toimia positiivisina roolimalleina ja toivon lähteinä mentoroitaville. Mentorit pystyvät myös auttamaan, saattamaan sekä sitouttamaan mentoroitavia oikea-aikaisesti ja heidän hyväksi kokemuksiin palveluihin, jolloin pääsy palveluiden piiriin nopeutuu. (Creaney 2020: 22–34.)

Del Real (2018) havaitsi, että sosioekonomisesti heikossa asemassa olevilla alueilla, joissa on erittäin paljon mielenterveyden haasteita, vertaismentorointi tuottaa vahvasti sosiaalisia ja emotionaalisia hyötyjä, joka ehkäisee koulupudokkuutta ja jopa itsemurhia (Del Real 2018: 8). Vertaisuudesta koetaan olevan hyötyä erilaisissa haastavissa elämäntilanteissa (Mikkonen & Saarinen 2019).

Creaney (2020) havaitsi, että yhteisellä, jaetulla kokemuksella, ja sitä kautta ymmärryksellä ja arvostuksella on suuri merkitys vertaismentoroinnin tuottamissa hyödyissä mentoroitavalle, kuten itsetunnon ja identiteetin vahvistumisessa (Creaney 2020: 22–34). Samaa tulokseen päätyivät myös Barker & Maguire (2017) kodittomien nuorten vertaismentorointia tutkiessaan; vertaismentoroinnille yhteiset elementit on tunnistettu ja tutkimuksen perusteella tiedetään, että jaetut kokemukset, roolimallisuus ja sosiaalinen tuki vertaismentoroinnissa tuottavat positiivisia hyvinvoinnin vaikutuksia nuorille (Barker & Maguire 2017: 598–611).

4.2.4 Hyvinvointia myös mentorille

Douglas ym. (2018) osoittavat, että nuoret vertaismentorit saavat mentorointikokemuksen kautta monenlaista hyötyä: henkilökohtainen kasvu on tutkimuksen mukaan hyödyistä suurin, jossa erityisesti itseluottamus, vuorovaikutustaidot, yhteistyötaidot ja minäkuva vahvistuivat nuorilla mentoreilla. Nuoret vertaismentorit kokevat mentoroinnin kautta pystyvänsä hyödyntämään omia kokemuksiaan ja auttamaan sen avulla muita, mikä luo vahvaa osallisuuden ja merkityksellisyyden tunnetta. (Douglas ym. 2018: 35–44; St. Vil & Angel 2018.)

Mentoroinnin kautta saavutetut onnistumisen kokemukset vahvistavat nuoren itsetuntoa (Douglas ym. 2018: 35–44). Nelson, Sabel, Forbes ym. (2017) Totesivat laadullisessa tutkimuksessaan, että mentorointi vahvistaa myös mentorin työelämävalmiuksia, kuten reflektointikykyä, vuorovaikutustaitoja, organisointitaitoja ja ongelmanratkaisukykyä (Nelson, Sabel, Forbes ym. 2017: 1–13).

Aiemman tutkimuksen perusteella voidaan todeta vertaismentoroinnin olevan suhde, jossa mentoroitava ja mentori jakavat yhteisen kokemuksen, johon perustuen mentori kokee pystyvänsä opastamaan mentoroitavaa. Vertaismentorointi perustuu vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön, kaveruuteen sekä mentorin ja mentoroitavan väliseen kunnioitukseen ja luottamukseen. Auttamisen ei tarvitse lähteä aina ylhäältä alaspäin, vaan samalla tasolla tapahtuva kohtaaminen voi olla vähintään yhtä merkittävä hyvinvoinnin edistämisen kannalta kuin auktorisoidun tai valta-asemassa olevan auttajan kohtaaminen. Mentoritoimintaa tehdään omalla persoonalla ja se vaatii vahvaa tukea järjestävältä taholta. Mentori ei saa kokea olevansa turvaton tai yksin.

5 Tutkimuskysymys ja menetelmälliset ratkaisut

Aiemmin tehdyn tutkimuksen perusteella voi olettaa, että vertaismentorointi tuottaa hyvinvointia sekä mentorille että mentoroitavalle. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kohdistaa katseet nuorten omiin kokemuksiin vertaismentoroinnista ja sen tuottamasta subjektiivisesta hyvinvoinnista. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on:

Mitä hyvinvoinnin tekijöitä NEET-nuoret kokevat saavansa vertaismentoroinnista itselleen?

Opinnäytetyön tarkastelun alla ovat yksilön kokemukset Kiintopiste-hankkeen vertaismentoritoiminnasta ja sen tuomista subjektiivisista hyvinvointivaikutuksista. Opinnäytetyön tavoite on kerätä nuorilta kokemustietoa ja sitä kautta havainnollistaa heidän itsensä kokemaa vertaismentoritoiminnan kautta saavutettua hyvinvointia. Opinnäytetyöntekijänä olen lähellä tutkimuskohdetta. Se on minulle entuudestaan tuttu, koska olen ollut kehittämässä vertaismentoritoimintaa Kiintopiste-hankkeessa ja tunnen osan haastateltavista nuorista. Tulkitseva kokemuksen tutkiminen valikoitui tutkimusmetodiksi edellä mainittujen seikkojen vuoksi sekä myös aidosta kiinnostuksesta fenomenologiaa kohtaan. Opinnäytetyön analyysia ohjaa teorialähtöisyys.

5.1 Kokemuksen tutkiminen ja tulkinta

Tämän opinnäytetyön aineisto perustuu nuorten omiin subjektiivisiin kokemuksiin ja niiden kautta esiin tuleviin hyvinvoinnin osatekijöihin, joita vertaismentorointi on heidän elämänsä tuonut. Kokemus eli merkityssuhde syntyy, kun yksilön tajunta suuntautuu kohteeseen ja kohde ilmenee tajunnalle. Kokemuksen vaiheet voi jakaa elävään kokemukseen, jossa asia ensin tajunnallisesti tai kehollisesti tunnetaan tai aistitaan sanoittamattomalla tavalla ja myöhemmin käsitteellistämisen kautta itselleen ymmärrettävällä ja ympäristölleen jaettavalla tavalla kuvataan kokemuksena. Kuvatun kokemuksen kautta muodostetaan mielipiteitä, käsityksiä, asenteita ja uskomuksia. Useat kokemukset jäävät elävän kokemuksen asteelle, sanoittamattomiksi ja käsitteellistämättömiksi asioiksi, jotka silti ovat tuottaneet tunteita ja olotiloja. Fenomenologia on kiinnostunut eritoten elävistä kokemuksista. Hermeneutiikka taas tarkoittaa sananmukaisesti tulkinnan taitoa ja taidetta. (Tökkäri 2018: 64–68) Fenomenologiset tutkimukset vaihtelevat aiheiltaan paljon, mutta yhteisenä kiinnostuksen kohteena ovat yksilöiden kokemukset, jotka syntyvät heidän ainutlaatuisissa elämismaailmoissaan. Muun muassa Perttula on käyttänyt fenomenologista lähestymistapaa tutkiessaan nuorten miesten koettua elämää (1998) ja suomalaisten aikuisten onnellisuutta (2001). (Tökkäri 2018: 71–72.)

Fenomenologian keulahahmona pidetään Edmund Husseria, joka 1800–1900 luvun taitteessa kehitti filosofiaa ja tutkimussuuntaa, jossa pyritään kuvaamaan asioita sellaisena kuin ne ovat, ilman teoreettista viitekehystä tai tulkintaa. Syy ja seuraus suhteiden selittämisen sijaan ilmiöiden kuvailu ja ilmiöiden ominta luonnetta kunnioittava tulkinta ovat fenomenologialle luonteenomaisia. Fenomenologian keskeisinä kiinnostuksen kohteina voidaan pitää tietoisuutta, kokemusta ja ihmisen maailmasuhdetta. Hermeneuttisen fenomenologian suuntauksen perustajana tunnustetaan olevan Martin Heidegger. Hermeneuttisen fenomenologian tutkimuskohteena on inhimillinen, eletty kokemus, kokemus ja elämismaailma, jossa pyritään tavoittamaan tutkimuskohde sellaisena kuin se maailmassa on. (Rouhiainen 2007.)

Jokaiselle yksilölle on muodostunut kokemuksen kartuttama, itseä ja maailmaa koskevien uskomusten, käsitysten ja taitojen kokonaisuus, maailmankuva, joka ohjaa ajattelua ja toimintaa. Sen muotoutumiseen vaikuttavat yksilön elinympäristö, elämäntilanne ja elämäkokemus. Hermeneuttisen fenomenologia etsii tutkimusaineiston, tutkijan ja teoreettisen viitekehysten välistä konsensusta ja pyrkii ilmentämään ja ymmärtämään il-

miön maailmassa olemisen tapaa. Tutkijan tulkintaa ei jätetä taka-alalle, vaan sen koetaan olevan tutkimuksessa välitön seuraus. Luotettavuus pohjautuu tutkimusaineiston ja tutkijan väliseen dialogiin. Tutkimuksen laadun ja luotettavuuden kannalta on kuitenkin tärkeää, että tutkija tunnistaa omat ennakkoasenteet ja käsitykset, jotta niitä voidaan joko hyödyntää tutkimuksessa tai hylätä ne. Tutkimusaineistoa tuotetaan esimerkiksi haastattelemalla tai kirjoittamalla ja se analysoidaan teemoitellen tai kronologisesti. (Rouhiainen 2007.)

En asettaudu filosofin rooliin opinnäytetyössäni, vaan pikemminkin fenomenologia on kiehtonut minua ja sovellan sitä nuorten kokemusten tulkitsemiseen. Tässä opinnäytetyössä katsotaan rakenteiden taakse ja tarkastellaan nuorten elettyä elämää ja kokemuksia, luomalla sitä kautta kuvaa subjektiivisista hyvinvoinnin tekijöistä unohtamalla perinteiset mitta-asteikot tai vertailutilastot.

Fenomenologisessa tutkimuksessa ei haeta totuutta siitä, miten joku asia toteutuu yksilön elämässä jollain mitta-asteikolla, vaan sitä miten tietty ilmiö ilmenee tietyssä ajassa ja paikassa. Elämme aikaa, jolloin suuret totuudet ja kertomukset väistyvät täydellisen itsemääräämisoikeuden tieltä. Jokaisella on täydellinen vapaus valita oma elämäntapansa. Kaikki on jatkuvasti tulossa ja menossa, mikään ei vain ole. Fenomenologisessa näkökulmassa ihmisen kokemus on aina kokonaisvaltainen, vaikka se olisikin yksittäinen tai ristiriitainen. (Huhtinen & Tuominen 2020.)

Hermeneuttis-fenomenologinen näkökulma tuo kokemuksen tajunnallisuuden rinnalle myös ajatuksen, että merkitykset edellyttävät myös tulkintaa (Tökkäri 2018: 65–68). Vaikka kuulemme sanoja, niin vaativat ne aina myös tulkinnan, jonka myötä syntyy uutta ja mahdollista (Huhtinen & Tuominen 2020). Tällöin tutkijan ei ole syytäkään vapautua oletuksistaan tai aiemmista kokemuksistaan, vaan tiedostettava ne ja hyödynnettävä niitä. Koska tutkitaan kokemusta, ei tutkija voi olla täysin objektiivinen tarkkailija, koska hän on väistämättä osa tutkimusta tarkkailijana, ja sitä kautta vaikuttamassa kokemukseen. Myöskään toisen ihmisen kuvatut kokemukset eivät vastaa täysin elettyä kokemusta, eikä kukaan voi täydellisesti ymmärtää kuvatun kokemuksen perusteella toisen henkilön elettyä kokemusta, koska oma eletty elämä vaikuttaa aina väkisin tutkijan omaan kokemukseen toisen kuvatusta kokemuksesta. Hermeneutiikkaa hyödyntävässä fenomenologisessa analyysissä tutkija puolestaan hyödyntää omaa kokemustaan ja tietoaan tutkittavasta aiheesta. Analyysissä ymmärretään, ettei toisen ihmi-

sen eletty kokemus ole suoraan tajuttavissa, vaan se edellyttää tutkijan tulkintaa. kokemukset eivät välity puheessa sellaisinaan, vaan niistä suodattuu asioita pois eri syistä, on kyse sitten tutkittavan mielittämisen halusta, häpeästä tms. Haastatteluissa ihminen valitsee mitä ja miten kokemuksestaan kertoo. (Tökkäri 2018: 65–68.)

Sekä fenomenologisessa että hermeneuttis-fenomenologisessa suuntauksissa ymmärretään, että ihmisten elämät ja kokemusmaailmat ovat yksilöllisiä, jatkuvasti muuttuvia. Tutkimuksen avulla saatu tieto on siis myös yksilöllistä ja yksittäistapauskohtaista, eikä siis luonteensa vuoksi ole yleistettävissä luonnontieteellisen tutkimuksen tapaan, mutta kokoavia johtopäätöksiä voi silti luotettavasti tehdä, kun tutkimukseen osallistuvien ihmisten elämäntilanteet ovat keskenään tarpeeksi samankaltaiset. Yleistä tietoa kokemuksista ei tällä opinnäytetyöllä voida saavuttaa, koska yksilöiden kokemukset eivät koskaan vastaa täysin toisiaan. (Tökkäri 2018: 66.)

Hermeneuttis-fenomenologisissa tutkimuksissa kokemus määritellään tajunnalliseksi mutta samalla painotetaan, että merkitykset eivät ilmene pelkästään tajunnalle vaan ne edellyttävät tulkintaa. Hermeneuttisen fenomenologian tavoitteena on tutkia, miten ihmiset luovat mielekkyyttä ja merkityksellistävät henkilökohtaista ja sosiaalista maailmaa. (Tökkäri 2018: 65, 75.) Opinnäytetyöhön on valittu hermeneuttis-fenomenologinen tutkimusmetodi, koska oletettavaa on, että haastateltavat voivat tahallisesti tai tahattomasti jättää asioita kertomatta. Haastateltavat eivät välttämättä kuvaa tajunnallisia merkityksiään niin, että pelkästään niiden avulla olisi saavutettavissa kokemusten merkitykset, vaan haastattelujen kielellisen aineistonkeruun lisäksi on tärkeää havainnoida tutkittavaa henkilöä, eleitä ja sanomatta jääneitä asioita haastattelutilanteessa. Tutkimuksen luotavuutta lisätään luetuttamalla haastattelujen analyysit haastateltavilla, jotta kokemusten analyysin paikkansa pitävyys varmistetaan ja virheellisiltä tulkinnoilta vältytään. (Tökkäri 2018: 70.) Edellä mainitulla tavalla toimitaan myös tämän opinnäytetyön aineiston kanssa.

Kiintopiste-hankkeessa on kerätty yksilöllistä seuranta- ja arviointitietoa hankkeen toiminnassa mukana olevista nuorista hankkeen alusta saakka. Seuranta ja arviointi indikaattorit on määritetty hankkeen alussa tuottamaan hankkeen tavoitteiden toteutumisen arvioinnin tueksi tietoa. Tutkijana olen ollut mukana hankkeessa sen alusta saakka ja omaan valmiiksi jo paljon tietoa mukana olevista asiakkaista. Tämä asettaa minut tutkijana asemaan, jossa en voi objektiivisesti tarkastella tutkittavien kokemuksia. Tämä on

myös yhtenä perusteena oppinäytetyön hermeneuttis-fenomenologisen metodin valinnalle; tutkijana voin hyödyntää omaa asiantuntijuuttani, kokemuksiani ja olemassa olevaa tietoa sisällön analyysissä.

5.2 Tulkitseva fenomenologinen analyysi

Kokemuksen rakennetta voidaan kuvata palikkatornina, jossa yksittäiset palikat edustavat teemoja, jotka yhdessä muodostavat kokemuksen teemataulukon. Tulkitsevan fenomenologian tavoitteena on tutkia, miten ihmiset luovat mielekkyyttä ja merkityksellistävät henkilökohtaista ja sosiaalista maailmaa. Tutkija käyttää analyysissä apunaan jo keräämäänsä tietoa ja ymmärrystä, toisin kuin fenomenologisessa analyysin lähestymistavassa, joskin tutkittavana on edelleen tutkittavien kokemukset, ei tutkijan. (Tökkäri 2018: 75.) Fenomenologiassa oleellista ei ole se, puhuuko tutkittava totta, mutta on oletettava, että haastateltava puhuu totta siitä, mitä on kokenut (Tökkäri 2018: 65–68).

Tökkäri (2018) on teoksessa *Kokemuksen tutkimus VI* suomentanut Smith ym. (2009) *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* hermeneuttis-fenomenologisen tutkimuksen analyysimallin. Tulkitsevan fenomenologian analyysin voi jakaa kuuteen eri vaiheeseen. (1) aineistoon tutustuminen ja alustava kommentointi, (2) teemoittelu, (3) teemojen välisten yhteyksien etsiminen, (4) teemataulukoiden muodostaminen, (5) yhteisen teemataulukon muodostaminen ja (6) kirjoittaminen. Vaiheet 1–4 suoritetaan jokaisen haastateltavan kohdalla erikseen. Vaiheissa 5–6 aineistoa käsitellään kokonaisuutena. (Tökkäri 2018: 75.)

Ensimmäinen vaihe tulee käytännössä tehtyä, kun tutkija litteroi itse tutkimusaineiston. Aineistoa kommentoidaan ja tutkija alkaa muuntamaan aineistoa tutkimuskielelle muuttamatta kuitenkaan perusmerkityksiä. Kommentit ovat vapaita ja voivat olla muun muassa tekstin herättämiä mielleyhtymiä, huomioita haastateltavan käyttämästä kielestä ja alustavia teemoja. Kommentoinnin voi tehdä esimerkiksi tekstin vasempaan laitaan ja teemoittelun oikeaan marginaaliin. Kolmannessa vaiheessa teemat listataan yhteen ja niiden välille etsitään yhteyksiä, jonka kautta muodostetaan lopulliset teemat. Neljännessä vaiheessa valmiit teemat kootaan johdonmukaiseksi taulukoksi, johon merkitään myös lyhyitä aineistokatkelmia osoittamaan, millaisiin ilmaisuihin teemat perustuvat. Nämä neljä vaihetta tehdään jokaiselle haastattelulle erikseen. Seuraavassa viidennessä vaiheessa yksilöiden teemat kootaan yhteiseen teemataulukon. Yksittäisiä yk-

silöiden kokemia teemoja voi esittää myös tuloksissa, mutta ne täytyy silloin erottaa yksilöllisesti koetuiksi teemoiksi. Viimeisenä kuudentena vaiheena on kirjoittaminen, jota tulkitsevassa fenomenologisessa analyysissä tehdään alusta saakka. Tutkijan tulee pysyä kuljettamaan lukija analyysivaiheiden ja teemoittelujen läpi ja tehdä teemoittelua koavaa tulkintaa. (Tökkäri 2018: 74–77.) Fenomenologisessa tutkimuksessa kirjoittaminen voi olla jopa runollista, kun sanallisesti vaikeasti kuvattaville asioille ja ilmiöille haetaan metaforia kuvaamaan kokemuksia ja merkityksiä (Huhtinen & Tuominen 2020).

Kokemusta tutkittaessa tärkeää on tutkittavien henkilöiden anonymiteetin varmistaminen (Tökkäri 2018: 70). Haastatteluissa ilmi tulleet kokemukset ovat henkilökohtaisia ja yksilöllisiä, mutta ne on tulkitsevan fenomenologian analyysin rakenteen myötä käännetty tutkimuskielelle ja teemoiteltu niin, ettei tutkittavien henkilöiden anonymiteetti vaarannu.

Vaikka opinnäytetyössä analyysimenetelmänä on tulkitseva kokemuksen tutkiminen, on haastateltavien määrä suhteellisen pieni, jolloin analyysin on oltava teorialähtöinen. Haastattelujen subjektiivisen hyvinvoinnin tarkasteltavia teemoja ovat taloudelliset voimavarat, sosiaaliset suhteet, merkityksellisyys, terveys, tulevaisuususkko, arjen mielekkyys

5.3 Puolistrukturoidut haastattelut

Opinnäytetyön aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla. Puolistrukturoidussa haastattelussa tutkijalla on haastatteluissa etukäteen valittuja teemoja, mutta joissa haastattelukysymysten järjestys ja muoto eivät ole etukäteen tiukasti rajatut (Tökkäri 2018: 70). Opinnäytetyössäni tavoitteena on saada esiin haastateltujen omaa kokemusmaailmaa tietyn teeman ympäriltä, mutta myös niin, että pysymme haastattelun ajan saman teeman ympärillä, joten puolistrukturoitu haastattelu sopii aineiston keruumenetelmänä opinnäytetyöhön hyvin. Puolistrukturoituun haastattelussa kysymykset voivat vaihdella, mutta haastattelu sijoittuu tietyn teeman ympärille (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Haastattelin opinnäytetyöhön yhteensä neljää vertaismentoritavaa nuorta ja viittä vertaismentoria. Teemoina haastatteluissa olivat vertaismentorointi ja hyvinvointi. Haastatteluissa tutkittavilta henkilöiltä kerättiin tietoa kokemuksista, joita vertaismentorointi on tuottanut. Haastattelut toteutettiin nuorille ja mentoreille heille tutussa Y-Lounge tilassa

Helsingin Kaisaniemessä, nuoren omalla lähialueella nuoren valitsemissa ympäristössä tai etänä Teams-alustalla. Haastattelut kestivät 30–68 minuuttia. Keskimäärin haastattelu kesti 38 minuuttia.

Haastattelua ohjasivat seuraavat teemat:

- Vertaismentoritapaamiset
- Hyvinvointi, mikä sitä vahvistaa ja mikä heikentää
- Vertaismentoroinnista saadut hyödyt

Haastattelutilanteet pidettiin nonformaaleina keskustelutilaisuuksina, joissa haastattelijana johdattelin keskustelua teeman ympärillä kuitenkin omia hypoteesejani esiin tuomatta. Haastatteluajankohdat sovittiin etukäteen, hyvissä ajoin haastateltavien kanssa. Haastateltaville kerrottiin etukäteen opinnäytetyöstä ja keskusteltavasta aiheesta. Haastateltavilta kerättiin osallistumissuostumuslomake (liite 1), jossa on aukikirjoitettu opinnäytetyön tiedot, tietosuojakäytännöt sekä datan säilytystavat. Haastattelut äänitettiin ja haastattelutilanteessa, sekä välittömästi sen jälkeen, haastattelijana kirjasin ylös haastattelun aikana havaitsemiani, ei kielellisesti esiin tulleita asioita. Haastattelut siirrettiin haastattelun jälkeen tietokoneelle ja sitä kautta suojatulle pilvipalvelimelle, jotta datan turvallisuus ja säilyvyys voitiin turvata. Haastattelut litteroitiin kokonaisuudessaan.

Kokemustietoa haettaessa oli vaarana, että nuoren kokemusten uudelleen eläminen voi aiheuttaa nuorella sellaisia tuntemuksia ja tiloja, joita on hyvä haastattelun lopuksi vielä käydä yhdessä läpi sekä kehollisella että henkisesti tasolla. Haastattelun lopuksi kysyin kaikilta haastateltavilta tuntemuksia ja ajatuksia haastattelutilanteesta ja tarvittaessa oli aikaa varattu sille, että tuntemukset puretaan. Myös nuorten yksilöohjaajat Kiintopistehankkeessa olivat tietoisia haastatteluista ja he pystyivät olemaan myös nuoriin haastattelutilanteiden jälkeen yhteydessä matalalla kynnyksellä. Syvällisempiin purkutilanteisiin ei ollut haastatteluiden jälkeen tarvetta, joskin haastattelut herättivät nuorten osalta jälkeensä paljon keskustelua.

Mikäli kokemukset ovat yhteneväisiä tutkijan kanssa, on vaarana tulkita kokemuksia omien kokemusten kautta (Tökkäri 2018: 70). Olen itse elänyt elämäni myös NEET-nuorena ja lapsuuteni on ollut täynnä useita riskitekijöitä, mutta haastatteluissa pidin omat kokemukseni taka-alalla tuomatta niitä esiin. Analyysivaiheessa olen aukikirjoittanut omat kokemukseni niistä teemoista, jotka tulivat esille haastatteluaineistosta ja sitä

kautta dialogin kautta varmistin, etteivät omat kokemukseni vaaranna opinnäytetyön luotettavuutta.

6 Tulokset

Haastatteluihin osallistui yhteensä neljä mentoroitavaa nuorta ja viisi vertaismentoria. Nuoret ja vertaismentorit kuvasivat haastatteluissa mistä heidän oma kokemuksensa hyvinvoinnista koostuvat, mitä he pitävät hyvinvointinsa kannalta tärkeänä ja miten he sitä tietoa vasten kokevat vertaismentorisuhteen sekä siitä saadut hyödyt. Aineisto analysoitiin tulkitsevan fenomenologisen analyysin mukaan, niin että mentoroitavat nuoret olivat oma aineistojoukkonsa ja vertaismentorit omansa. Analyysi ja teemoittelu oli teorialähtöinen.

Tulokset esitellään avaamalla nuorten ja vertaismentorien kokemusta itse vertaismentorisuhteesta ja sen muodostumisesta. Sen jälkeen tuodaan esiin nuorten ja vertaismentorien kokemus siitä, mitä tekijöitä he hyvinvoinnissa kokevat tärkeäksi, ja millaista koettua hyvinvointia vertaismentoritoiminnan kautta saadaan aikaan. Suhteen rakentuminen, sen sisällöt ja odotukset vertaismentorisuhdetta kohtaan nousivat vahvasti esiin vertaismentoritoiminnasta saadun hyvinvoinnin merkityssuhteissa, jonka vuoksi on syytä avata erikseen haastatteluissa esiin tulleita, suhteeseen vaikuttavia tekijöitä. Aineiston analyysin perusteella tuloksena voi todeta vertaismentoroinnin olevan kaverillinen luottamukseen perustuva suhde, jolla on hyvinvointia tuottavia vaikutuksia.

6.1 Luottamuksellinen suhde

Nuoret ja vertaismentorit kuvasivat vertaismentoritoimintaa kaverillisena, luottamukseen perustuvana suhteenä, jossa kuljetaan rinnakkain eteenpäin. Suhteet olivat vertaismentoripareilla eri vaiheissa. Osalla suhde oli vasta hyvin alussa, kun taas osalla suhteesta oli jo muodostunut luottamuksellinen. Haastatteluista oli yleisesti havaittavissa, että löyhäksi jääneissä suhteissa suhteen tuottamaa hyvinvointia oli nuorilla haastavampaa tuoda esiin kuin jo tiiviiksi muodostuneissa suhteissa.

Vertaismentorisuhde käynnistyy joko suoraan vertaismentorin itse löytäessään nuoren, jonka kanssa yhdessä sovitaan vertaismentoroinnin aloittamisesta tai vertaismentoriparit muodostuvat Kiintopiste-hankkeen työntekijän avustamana. Suhteen rakentumiseen

ja etenemiseen ei haastattelujen perusteella näyttäisi olevan merkitystä sillä, miten vertaismentoriparit muodostuvat, tosin tutustumisvaihe on ollut luonnollisesti pidempi, jos pari ei entuudestaan ole tuntenut toisiaan:

Ollaan me (nähty vertaismentorin kanssa) muutamia kertoa, että Kiintopiste-hankkeen työntekijä on nyt ollut, vähän niinku ollut tässä sellanen välittäjä.

Haastateltavat luonnehtivat vertaismentorointitoimintaa kaverisuhteena, johon he vapaaehtoisesti sitoutuvat, koska kokevat saavansa siitä jotain arvoa tai hyötyä itselleen. Kaverisuhdetta kuvasi haastateltavien kokemus siitä, että he itse päättävät tekemisensä, keskustelujansa ja toimintansa sisällöstä. Kokemus oli, että kumpikaan, nuori tai vertaismentor, ei ole velvollinen tekemään mitään, eikä kummallakaan ole valtaa toista kohtaan, tosin vertaismentorilla koettiin olevan enemmän vastuuta tapaamisten järjestämisessä ja aloitteiden tekemisessä.

Vertaismentor ei kokenut olevansa auktoriteetti, eikä nuori kokenut vertaismentoria auktoriteettina, vaan samalla tasolla olevana henkilönä, jolla on mahdollisesti saman suuntaisia kokemuksia ja sen vuoksi mahdollisesti ymmärrystä nuoren kokemuksia kohtaan. Tärkeäksi koettiin, että vertaismentorin kanssa saa puhua kuulumisista ja itselleen tärkeistä asioista. Vertaismentor on hyvä keskustelukumppani, jonka kanssa nuori voi rauhassa yhdessä reflektoida omaa tilannetta tulematta arvostelluksi tai tuomituksi:

Se (vertaismentor) on semmoinen joka ei tuomitse, jos sanoo että mulla on tällöinen ongelma ollut...Et kyllä niinku on pystynyt silleen puhumista vaan.

Vertaismentorisuhteessa luottamuksen merkitys oli nuorille sekä vertaismentoreille suuri. Haastatteluissa nousi vahvasti esiin vertaismentoroinnin olevan nimenomaan luottamuksellinen suhde, jota rakentavat yhteiset kokemukset ja sovituista asioista kiinni pitäminen, kuten yksi vertaismentoreista korosti:

Autan sitä silleen, että mä oikeasti autan, että mä en oo vaan silleen et joo et mä hoidan sen tota huomenna ja et mä en sit hoida sitä huomenna, et mä teen ne asiat myös sitten sille. Se on varmaan ehkä tärkein asia. Ei valehtelee, niin saa sit sen luottamuksen.

Nuorten haastatteluissa ilmeni, että vertaismentorin omilla kokemuksilla, elämäntutustumuksella, persoonalla, ominaisuuksilla iällä ja sukupuolella on suhteen rakentumisen

kannalta merkitystä. Jaetut kokemukset ja yhteiset vertaisuuden rajapinnat tiivistävät suhdetta ja luovat luottamusta. Yhteisten kokemusten ei tarvitse kuitenkaan olla täysin identtisiä, ennemminkin samansuuntaisia:

Jos joku ei ole kokenut sitä, niin ei ehkä pysty ymmärtää sitä asiaa, jos ei oo itse kokenut, mut ei voi silleen vaatiikaa että olis niinku sama diagnoosi tai mitään silleen.

Toi opiskelu ja työ kiinnostaisi että olisiko jotain niinku sellasta (mentoria) millä on ollu vaikeuksia saada niitä tai sitten niinku ollu vaikea menestyä niissä...Luulen että jos on semmoinen samanhenkinen ihminen mutta toisaalta kyllähän niinku se henkilökemia vaikuttaa siihen.

Vertaismentorit kuvasivat toiminnan sisältöä keskusteluiksi yhteisen tekemisen ohella. Keskusteluja käytiin paljon myös puhelimitse ja eri viestikanavia hyödyntäen. Keskustelujen sisältö saattoi olla mitä vain, yleensä keskusteltiin kuulumisista. Vertaismentorit kertoivat, että yhteisten merkitys- ja kokemusmaailmojen kautta puheenaiheet usein syvenivät, joten suhteen kannalta vertaismentorin omien kokemusten jakaminen on tärkeää, jotta yhteisiä vertaisuuden rajapintoja voidaan tunnistaa ja vertaismentorin saa konkreettisempaa käsityksen nuoren tilanteesta:

No siis siitä (suhteesta) on tullut aika lämmin kyllä että meillä on tosi paljon yhteistä mikä on yllättänyt meidät molemmat tosi paljon. Että mä voisin sanoa silleen, että hänellä on paljon sellaisia haasteita, jonka kanssa mä olen itse joskus kamppailut. Mikä sitten yhdistää sitä, että tavallaan mä pystyn ymmärtämään häntä ihan semmoisella erityisellä tasolla.

Vertaismentorit eivät kokeneet painetta, että heidän tulisi osata auttaa tai suorittaa jotain. Tärkeänä pidettiin, että osaa kuunnella, puhua ja on kiinnostunut nuoren asioista. Vertaismentorit kokivat, että painostuksella etenemiseen voi olla jopa haitallisia vaikutuksia nuorelle. Yhteisen toiminnan on oltava nuoren voimavaroja ja toimintakykyä kunnioittavaa, nuorilähtöistä:

Meidän (vertaismentoreiden) pitäisi tehdä se suunnitelma sen niin kun yksilön tarpeiden mukaan ja kuunnellaan sitä, että miten hän (nuori) pystyy liikkumaan.

...Että en niinku painosta liikaa sitä tekemään.

Vaikka suhde ei olisi vielä muodostunut vakiintuneeksi, luottamusta nuoren ja mentorin välille ei olisi ehtinyt syntyä ja vertaisuuden pinnat olisivat vielä tunnustamattomia, kokivat myös nuoret vastuuta suhteesta ja sen onnistumisesta:

...niinku en mä ekana mee sanomaan että mulla on tällainen ja tällainen. Oon mä ehkä jotain sanonut mentorille, että kiinnostaa opiskelu ja hän on kertonut omista opinnoistaan, että on se sama juttu mikä kiinnostaa, mut aika alkutekijöissä ja ehkä mä olen vähän varovainen vielä ja silleen että. Ja sit toivon että mäkään en oo mitenkään ärsyttävä...Välillä niinku saattaa tulla et joo mä en uskalla tulla tai puhua, vaikka se ei johdu siitä ihmisestä vaan (minusta) itestään, niin saattaa jännittää liikaa tai kyllähän mieltä että ymmärtääkö toinen jos mä kerron sille jostain mun diagnoosista tai jotain.

Vertaismentorit järjestivät myös vartaismenotriparitoiminnan lisäksi ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminnan nuoret kokivat vetovoimaiseksi ja kynnys osallistua toimintaan on ollut matala. Toimintaan osallistuminen koettiin mielekkääksi, koska osallistuminen ei vaatinut nuorelta erityisiä taitoja tai suorittamista. Toiminnassa on voinut olla mukana aktiivisena toimijana tai sivusta seuraajana. Ryhmätoimintaan osallistuvat nuoret sitoutuivat ryhmätoimintaan ja tulivat paikalle, vaikkakin välillä vain kuuntelemaan, joka osaltaan ilmentää nuorten saavan ryhmätoiminnasta jotain heille hyvää tuottavaa. Nuoret tunnistivat, että heidän omat sosiaaliset taitonsa ovat ryhmässä eritasoilla. Vaikkakin samat nuoret osallistuivat säännöllisesti ryhmätoimintaan, on se voinut tuottaa myös ulkopuolisuuden kokemuksia:

Välillä ehkä siellä (ryhmässä) on tullut vähän semmoista ulkopuolisuuden tunnetta, että tuntuu, että niillä on semmoisia sisäpiirin juttuja.

Jo samassa tilassa oleminen näytti vähentävän yksinäisyyden tunnetta ja lisäsi nuorten hyvinvointia. Vertaismentorin järjestämään ryhmätoimintaan osallistuva nuori kuvasi, ettei hän useinkaan vertaismentorin järjestämässä ryhmätoiminnassa itse ole ollut äänessä tai pitänyt kameraa päällä, vaan on kuunnellut vain mielellään muiden juttuja. Haasteena vertaisryhmätoiminnassa verrattuna vertaismentoriparitoimintaan on, että osallistujille on voinut olla epäselvää, kuka on toiminnassa missäkin roolissa. Osalle nuorista roolien tietäminen on ollut tärkeää:

...mulla on vaikeaa silleen tunnistaa kuka on mentori, kuka nuori ja kuka työntekijä.

Onnistuneen, hyvinvointia tuottavan vertaismentorisuhteen luominen vaatii yhteistä aikaa, luottamusta ja yhteistä halua sekä motivaatiota olla mukana toiminnassa. Luottamusta rakentaa toiminnan tuttuus, kiireettömyys, yhteiset vertaisuuden rajapinnat, lupauksen pitäminen ja auktoriteettittomuus.

6.2 Nuorten lisääntynyt hyvinvointi

Haastatteluissa tuli ilmi, että maailmassa keväästä 2020 valloillaan ollut koronapandemia on vaikuttanut nuorten kokemaan hyvinvointiin erittäin vahvasti. Samaan aikaan Kiintopiste-hankkeen vertaismentori toiminta oli ollut pandemia tilanteen vuoksi haastavassa tilanteessa. Haastateltavien mukaan toiminta oli poikennut paljon normaaliolosuhteista. Vertaismentoritoiminta oli jouduttu viemään ajoittain täysin etäalustoille, joka ei palvellut toiminnassa mukana olevien nuorten tarpeita. Toiminta oli myös rajoitusten ja pandemiatilanteen vuoksi supistunut huomattavasti. Lisäksi vertaismentoritapaamisten määrällä ja säännöllisyydellä oli yksilöllisiä eroja. Siitäkin huolimatta nuorten haastattelujen perusteella oli toiminnan kautta saatuja hyvinvointivaikutuksia havaittavissa.

Haastatteluihin osallistuneista nuorista kaikki olivat työn ja koulutuksen ulkopuolella. Nuorilla oli havaittavissa lisäksi monella hyvinvoinnin ja elämänhallinnan osa-alueella kasaantuneita haasteita ja heidän oli vaikea ilmaista itseään. Haastatteluissa tämä näkyi esimerkiksi siinä, että yhden nuoren oli miltei mahdotonta pysyä haastatteluhetkessä hereillä, koska hän kertomansa mukaan normaalisti nukkuu päivisin ja pelaa sekä katsoo videoita öisin. Toinen nuori halusi ehdottomasti haastattelun lähialueellaan paikassa, josta hän pystyi seuraamaan turvallisesti lähiympäristöä niin, ettei kukaan kuule, mitä haastattelussa sanotaan. Pitkät työttömyys ja toimeettomuusjaksot ovat varjostaneet nuorten elämiä. Nuorten haastatteluissa vastaukset jäivät usein lyhytsanaisiksi tai etukäteen opetellun kuuloisiksi. Kysyttäessä haastateltavilta esimerkiksi, miltä joku tilanne oli tuntunut tai miten hän oli sen kokenut, vastaus oli hyvältä tai pahalta. Taito reflektoida omia kokemuksia ja tilanteita monipuolisesti ja monisanaisesti vaikutti puutteelliselta.

Vertaismentorit toivat esiin, että jokaisen nuoren tilanne ja haasteet ovat aina yksilöllisiä. Syrjään jäämisen koettiin olevan sekoitus omia valintoja ja ajautumista. Vertaismentorit kokivat, ettei kukaan ole negatiivisessa syrjäytymisen kierteessä omasta halustaan. Syrjäytymisen kierteen katkaiseminen on hidas prosessi, johon vaaditaan monenlaisia voimavaroja. Pitkäkestoisen rinnalla kulkemisen kautta kokonaisvaltaisesti kuulluksi ja nähdyksi tuleminen koettiin olevan tärkeää nuorelle. Suojaavien tekijöiden riittämättömyys ja jatkuvat epäonnistumiset taas koettiin heikentävät resilienssiä ja sitä kautta syventävät pahoinvointia.

Nuorille haastatteluun osallistuminen oli aluksi jännittävä, jopa heidän omien sanojensa mukaan pelottava asia. Haastatteluja valmisteltiin kuukausia ja kynnystä osallistua haastatteluun madallettiin määrätietoisesti vertaismentorien ja hankkeen työntekijöiden toimesta, jotta nuori kokisi haastatteluun osallistumisen mahdollisimman vähän ahdistavaksi. Nuoret olivat haastattelun jälkeen silminnähden helpottuneita. He kertoivat haastattelujen jälkeisessä reflektiossa jännittäneensä haastattelua etukäteen todella paljon ja olevansa onnellisia siitä, että heidän kokemuksistaan on jotain hyötyä, he saivat tulla kuulluksi ja saivat olla avuksi. Nuoret kokivat olleensa osallisena toiminnan kehittämisessä. He saivat hyödyntää heidän omaa potentiaaliaan ja kompetenssiaan, joka lisäsi merkityksellisyyden kokemusta. Nuorille haastatteluun osallistuminen oli onnistunut ja merkityksellinen kokemus ja sitä kautta osaltaan myös itse haastattelu voimaannutti nuoria.

Nuorten kertoessa omasta hyvinvoinnistaan ja vertaismentoritoiminnasta, nuorten puheessa toistui limittäin sekä elämässä olevat hyvinvointia tuottavat asiat, vertaismentorin merkitys elämässä, mutta myös ne tekijät, jotka vielä puuttuivat, mutta jotka koettiin tuottavan hyvinvointia. Kuten haastateltava nuori kuvasi yleisellä tasolla omaa hyvinvointiaan:

Hyvä psyykinen ja fyysinen terveys ja perhe, hyvät ihmissuhteet, toistuvat rutiinit, päivärytmi, opiskelu, työ ja harrastukset. Ja joo sitten tota kaikki näistä ei nyt toteudu tällä hetkellä mutta mä nyt kuitenkin sanoin millainen olisi minun ihanne elämä tai mitä toivoisin.

Vertaismentoroinnista saadut hyvinvoinnin hyödyt nuorten kokemuksien mukaan sijoituivat *sosiaalsiin suhteisiin* ja kontakteihin, jossa heidän kokemat yksinäisyyden tunteet vähenevät. Toisena teemana korostuivat arjen sisältöjen lisääntyminen ja *arjen mielekkyyden vahvistuminen*. Kolmantena teemana esiin nousi voimistuva *tulevaisuus-usko*, joka ilmaantui ennen vaikeilta tuntuneiden asioiden hoitumisena ja tunteesta, ettei kaikesta tarvitse selvittää yksin, vaan voi luottaa siihen, että rinnalla on joku, joka auttaa. Neljäntenä teemana nuoret nostivat esiin *voimavarat*, jotka kasvavat avun saamisen ja oikea-aikaisten palveluiden piiriin pääsemisen myötä.

6.2.1 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet korostuivat nuorten kokemuksissa omasta hyvinvoinnistaan. Jokaisen haastateltavan nuoren spontaani ensimmäinen vastaus omaa hyvinvointiaan vahvistavana tekijänä oli sosiaalsiin suhteisiin liittyvä asia; Kaverit, läheiset, ystävät. Ne,

joiden avulla omaa elämää ja erilaisia kokemuksia sekä tunteita voi käsitellä turvallisesti. Haastateltaville merkitykselliset kaverisuhteet olivat muodostuneet sekä jo pidemmällä ajalla, mutta myös Kiintopiste-toiminnan kautta:

Mut ei oo tullut siis semmoisia niinku kavereita (Kiintopiste-toiminnan kautta) että näkis vapaa ajalla. Että siinä siellä on sitten ihan omat kaverit.

Nuoret kuvasivat yksinäisyyden kokemuksia eri tavoin. Haastateltavista nuorista kaikki eivät kertoneet kokevansa yksinäisyyttä, osa nuorista sanoitti yksinäisyyden kokemukseen hyvin suoraan, osa kiertäen, mutta yhteistä haastateltaville nuorille oli, että he kaikki tunnustivat ja tunnustivat vertaismentorin arvokkaana sosiaalisena kontaktina ja suhteena, jolla on yksinäisyyttä lieventäviä vaikutuksia:

Oon mä aina vähän kokenut olevani yksinäinen mutta siis ehkä sit täs korona aikana se on niinku kasvanut...Se on ihan kiva että on sellaista vertaistukea että ei niinku koe et olis niinku yksin tai mulla on myös tällöisiä yksinäisyyden tunteita ollu tässä.

...että ei tarte tehdä yksin, tai ei välttämättä tarvii tehdä yksin juttuja.

Nuorten kokemuksissa esiintyi haasteita omista sosiaalisista taidoista. Vuorovaikutustilanteet on koettu pelottavina, omia tunteita, kokemuksia ja ajatuksia on ollut vaikea puhua sanoiksi ja lopulta omasta tilanteesta vaikeneminen on syventnyt pahoinvoinnin kielua:

No en niinku silleen oo puhunu, kenellekään. Pitäis kyllä puhua. Puhuminen on vaikeeta.

Kaveri- ja ystävyysuhteiden muodostumisesta, joissa sosiaalisia taitoja voisi harjoitella ovat varjostaneet muun muassa aiemmat koulukiusaamiskokemukset ja sitä myötä luottamuksen puute:

Tai siis mua kiusattiin...siis ei vaan pysty luottaa ihmisiin.

Vertaismentoritoiminnan luottamukselliseen keskusteluun perustuvassa suhteessa nuoret kokivat saavansa rinnalleen samalla tasolla olevan henkilön, jonka kanssa on voinut harjoitella omia sosiaalisia taitoja. Koska suhde on koettu luottamuksellisena, keskusteluja on voinut käydä kaikenlaisista aiheista:

Et kyllä niinku on pystynyt silleen puhua mistä vaan.

Perheen ja lähiomaisten merkityssuhde kohdentui haastateltavilla enemmän sosiaaliin suhteisiin kuin perheeseen turvaa tuovana lähiyhteisönä. Tämä voi johtua muun muassa siitä, että haastateltavat nuoret olivat täysi-ikäisiä ja yhtä nuorta lukuun ottamatta jo itsenäistyneet. Myös koronapandemian aiheuttama pelko vierailta vanhempien luona korosti kaipuuta vanhempien ja itselle tärkeiksi koettujen läheisten kanssa vietettyyn aikaan.

Nuorilla haastateltavilla oli yksilöllisiä kokemuksia siitä, millaiset sosiaaliset tilanteet luovat heille hyvinvointia. Nuorelle voi olla tärkeää vain tulla hyväksytyksi osaksi turvalliseksi koettua ryhmää, jossa on saanut olla paikalla ja kuunnella muiden puhetta, kuten nuori kuvasi Kiintopisteen etäryhmätoimintaa:

Siellä on ihan kiva jutella ja kuunnella niitä juttuja...nii, joo, kuunnella muiden juttuja.

Oman hyvinvoinnin kannalta merkitykselliseksi koettuja sosiaalisia suhteita nuorilla oli reaali maailmassa sekä pelimaailmassa. Koettua yksinäisyyttä lievensi yhteisen pelin äärellä oleminen. Pelimaailmassa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa vaikuttaisi määrä olleen nuorelle merkityksellistä:

Ei oo (kavereita) ku netti puolella, joku reilut kymmenen, mut ois silleen kivempi ku niitä ois useempi.

Pelimaailmassa koetut sosiaaliset suhteet rakentuivat yhteisen pelin ja pelistä keskustelun ympärille. Pelaamiseen ja siellä tapahtuvaan sosiaaliseen kanssakäymiseen käytetty aika tunnustettiin myös kuormittavan omaa hyvinvointia. Oma olo koettiin pelatessa hyväksi, mutta pelaamisen jälkeen kuormittuneeksi:

Se (oma olotila) on vaan kahta pahempi sitä kun on sit valvonut.

Vertaismentoreiden haastatteluissa ilmeni nuorten syrjään jäämisen ja yksinäisyyden kierteiden olleen pitkäkestoisia prosesseja. Vertaismentorit kuvasivat mentoroitavien nuorten aloittavan usein kertomukset alakouluajoista ja siellä esiin tulleista haasteista. Eräs vertaismentori nosti esiin sosiaalisten taitojen tärkeyden:

Koulussa pienestä asti niinku ollut vähän semmoinen hiljainen ja sosiaaliset taidot saattaa olla vähän huonommat ja sitä kautta sitten yleensä kun kasvaa se ykkösluokasta eteenpäin niin totta kai se vaan voimistuu ja voimistuu ja. Mitä pidemmälle mennään niin sitten...Jos ei niitä (sosiaalisia

taitoja) lapsena ole, niin ne on sit aika vaikea löytää niinku aikuisena. Mahdollista kyllä, mutta vaikeaa se tulee olemaan.

Vertaismentorit kuvasivat nuorilla olleen paljon kokemuksia, jotka ovat heikentäneet luottamuksellisuutta ja voimistaneet nuorten epäluottamusta muita ihmisiä ja yhteiskuntaa kohtaan. Luottamuksen rakentuminen nuoren ja vertaismentorin välillä on vahvistanut nuoren kykyä luoda myös muita luottamuksellisia suhteita. Nuoren vahvistunut kyky luottaa ihmisiin on edesauttanut sosiaalisten suhteiden syntymistä. Samalla se on vahvistanut nuoren tulevaisuususkoa. Vertaismentorit kokivat suhteen positiivisten vaikutusten kannalta luottamuksen tärkeäksi tekijäksi:

No tietenkin jos ei oo avoimuutta niin ei oo luottamusta ja jos ei oo luottamusta ni ei oo mitään. Silleenhän se menee et luottamus on varmaan niinku tärkein asia.

Vertaismentorit kokivat nuoren sosiaalisten kontaktien puutteen olleen yhtenä syynä nuoren epärealististen tavoitteiden muodostumiseen sekä heikkoon itsetuntoon. Yksi vertaismentoreista kuvasi sosiaalisten kontaktien puutteen luovan tilanteen, jossa kaikki oma tekeminen näyttäytyy vähäisempänä, haasteet suurempana ja ympäristö vääristyneenä, kun vertailupintaa ei ole. Vertaismentorisuhteen kautta nuoret oppivat tuntemaan itseään paremmin ja näkemään ympäristön odotukset ja omat mahdollisuudet realistisina:

Se että on vähemmän sosiaalista integraatiota, niin se, että tavallaan niinku se mitä käsittää, miettii, kuvittelee muita ihmisiä, ni niinku tosi helposti vääristyy. Just se imposter syndrooma.

6.2.2 Arjen mielekkyys

Arjen rutiinit, toistuvat sisällöt ja päivärytmin nuoret kokivat vaikuttavan vahvasti omaan hyvinvointiin. Nuoret haastateltavat kuvasivat tällä osa-alueella paljon puutteita ja samalla vertaismentoritoiminnan kautta havaitsemiaan hyötyjä. Vaikka arjessa nuori pysyi näkemään itsellään olevan rutiineja, jotka tuottavat lyhytkestoisesti hyvinvoinnin kokemuksia, nuori koki ne pitkällä aikavälillä vääränlaisiksi, elämänlaatua heikentäviksi ja niihin toivottaan muutosta:

Mä vaan valvon myöhään, pelaan ja syön...Siinä menee aikalailla aina koko päivä. Eikä oo muutakaan tekemistä...Haluisin, että mun päivissä ois jotain muutakin tekemistä.

Työssä tai koulussa käymisen merkitys osana arkea ja arjen toistuvuutta korostui nuorten hyvinvoinnin vahvistajana vahvemmin kuin esimerkiksi työn tuoma elintason nousu tai koulun tuomat sosiaaliset suhteet:

Etin koko ajan töitä ja yritän päästä johonkin töihin... Toisaalta se on semmoinen ala, mitä oon halunnut ja sitten siinä on esimerkiksi enemmän tekemistä päiväksi, kun et sun ei tartsis olla kotona vaan.

Vertaismentorisuhteen koettiin tuovan arkeen lisää mahdollisuuksia ja mielekkäitä sisältöjä. Vertaismentorin kanssa haluttiin tehdä yhdessä asioita, joista itse oltiin kiinnostuneita tai, jotka olivat itselle merkityksellisiä. Vertaismentorin koettiin luotettavana henkilönä, jolle omista kiinnostuksen kohteista on voinut olla avoin:

... että just vaikka mennä yhes vaikka johonkin tallille kun mä tykkään hevosista jos voisin vaikka ratsastaa.

Kohtaamiset vertaismentorin kanssa koettiin tärkeäksi sisällöksi omassa arjessa. Yhteisiä sovittuja tapaamisia ei juurikaan peruttu, vaan päinvastoin niitä jopa odotettiin. Vaikka nuoret kokivatkin hyötyvänsä toiminnasta ja tapaamisista, ei niille oltu etukäteen sovittu kuitenkaan tavoitteita tai aiheita, joita tapaamisissa käsiteltiin. Nuorille motivaattorina näyttäisi toimineen pikemminkin kotoa pois pääseminen, osallistuminen johonkin ja sosiaalinen kanssakäyminen vertaisen kanssa kuin joidenkin tiettyjen asioiden hoitaminen tai suorittaminen. Nuoren omassa arjessa vertaismentorin tapaamiset ovat voineet olla jopa ainoa syy lähteä kotoa:

No ei hirveästi (ole arjessa sisältöjä). Et oikeastaan on nyt vaan mennyt silleen, että kun jos on tullut tänne (vertaismentoritapaamisiin).

On se silleen hyvä, että tulee jotain muutakin tekemistä, eikä oo silleen sitä samaa aina. Toivois että sitä olis paljon enemmän, että pääsis liikkeelle ja kävis jossain tai jotain.

se että on arjessa tämä, nii on muutakin tekemistä kuin olla vaan kotona, niin sillä se on niinku tärkeätä.

Vertaismentorit luonnehtivat toimintansa nuoren arjen sisältöjä tukeviksi. Tapaamiset ovat tuoneet sisältöä nuoren arkeen ja siksi tapaamisiin ja yleensä kaikenlaiseen aktiivoivaan tekemiseen nuoren motivointi koettiin tärkeäksi tehtäväksi vertaismentoroinnissa. Vertaismentorit olivat havainneet, että aktiivisuus aktivoi ja passiivisuus passivoi nuoria. Koronapandemia aika koettiin haastavaksi, kun syitä nuorelle poistua kotoa on

ollut vähemmän. Nuorten koettiin välillä käyttävän koronaa itselle helppona ja turvallisenä tekosyynä pysyttäytyä passiivisena. Tämän vuoksi pienienkin saavutusten näkyväksi tekeminen koettiin tärkeäksi. Ääneen esiin tuodut onnistumiset koettiin tuottavan halua ja uskallusta tehdä enemmän ja tätä kautta arkeen on alkanut muodostua uusia rutiineja. Vertaismentorit teki nuorelle nuoren tilannetta näkyväksi ja pyrki motivoimaan nuorta muutokseen. Muutoksen aikaansaaminen tunnustettiin olevana hidas prosessi, mutta vertaismentorin itsensä esimerkkinä toimiminen mahdollisesta muutoksesta koettiin kannustaneen nuoria:

Mut joillain on se halu päästä pois ja se voi viedä vuosiakin mut mitä pidempään menee ni se menee monimutkaiseksi taloudellisesti ja terveys ja kaikki.

Niin sekin että niinku motivoi tekee jotain, ni se on niin kun, niin...Osallistuminen ja tekeminen se on niinku (tärkeää).

6.2.3 Tulevaisuususkko

Arkeen ja elämänhallintaan nuorilla liittyi myös kokemus merkityksettömyydestä, joka liittyy vahvasti tulevaisuususkoon. Tästä kertoi esimerkiksi yhden nuoren huoli siitä, ettei hän omasta mielestään saa aikaan tarpeeksi hyödyllisiä asioita. Passiivinen elämäntyyli on kasvattanut kynnystä kotoa lähtemiseen:

En mä tiedä, ehkä sekin, että saisi jotain hyödyllistä aikaan. Et lähtis kotoa ees jonnekin ja kävis jossain...Niinku ei vaan viitti mitään.

Nuorten haastatteluissa ilmeni myös hyvinvointia kuormittavana tekijänä epäluottamus yhteiskunnan tukea kohtaan ja sitä kautta turhautumisen ja toivottomuuden tunteita myös omaa tulevaisuutta kohtaan. Erilaisten tukipalveluiden piirissä on oltu pitkään, joilla on toivottu olevan eteenpäin vievä vaikutus, mutta lopputuloksena on ollut vain päätyminen seuraavaan palveluun. Luottamus palveluita kohtaan oli alhainen ja kestäviin myönteisiin siirtymiin pääsy koettiin kaukaisena.

Vertaismentorit kertoivat nuorilla olleen haasteita luoda realistisia tavoitteita elämänsä. Vertaismentorit kokivat olleensa roolissa, jossa he ovat voineet olla rehellisiä ja sanoa suoraan nuorelle, mikäli vaikutti siltä, että nuoren tavoitteet ovat olleet epärealistiset. Vertaismentorit kokivat epärealististen tavoitteiden kuormittavan nuorta ja heikentävän nuoren luottamusta omaa tulevaisuutta kohtaan. Vertaismentorit toivat esiin

myös oman kokemuksensa kautta nuoren kannalta vahingolliseksi sen, jos asioista ei puhuta suoraan ja selkeästi, ja epärealistisia tavoitteita oikaista:

Tosi helposti tekee sitä, että pitää tai just että esimerkiksi asettaa semmoisia tavoitteita, jotka on tosi hankalia saavuttaa. Tai tosi epämääräisiä niin se kiusaa itseään, ettei saa mitään aikaan tai että se on aina tuolla jossain, aina ihan niinku kaukana, mihin mistä sitä ei saa.

Vertaismentorit kertoivat, että nuoren tilanne tulee ymmärtää kokonaisvaltaisesti, jotta nuorta voi auttaa eteenpäin. Vertaismentorit olivat havainneet omasta kokemuksestaan kuin myös nuorten tilanteista, ettei nuorta ole kuultu, nuori ei ole osannut kertoa tilanteestaan tai nuoren haasteita ei tunnusteta, jolloin ammattilaisten kautta saatu ohjaus ja apu onkin ollut vääränlaista, vääräaikaista ja enemmänkin haitallista kuin hyödyllistä. Tämä vähensi nuoren luottamusta omiin kykyihin, omaa tulevaisuuteen ja yhteiskuntaan. Vertaismentorit kokivat, että ovat toiminnallaan olleet luomassa tätä luottamusta takaisin:

Itse tiedän sen, että on tullut paljon niinku vaikka itse jos olen ollut asiakkaana niin on tullut paljon semmoisia reaktioita että ei muhun olla osattu suhtautua ja siitä on tullut paha mieli.

Väärinymmärretyksi tuleminen tai vääräaikaiset palvelut ovat voineet näkyä nuoren kohdalla turhautumisena ja puhumattomuutena, jolla on voinut olla jopa vaikutuksia nuoren mielenterveyteen. Mitä enemmän nuori on pystynyt omista haasteistaan puhumaan, sitä vähemmän ne ovat aiheuttaneet myös leimaantumisen tai häpeän tunteita:

Ja paljon on ollut semmoista kulttuuria, että niin kuin hävetään sanoa ääneen ja sitten tavallaan sitten kun kuitenkin suljettujen ovien takana ihmiset puhuu, niin sitä huomaa, että että,, joku ahdistuneisuus jotku paniikki-kohtaukset niin niin ei vitsi ku ne on justinsa monesti syitä, oireita silleen, että ei puhuta ja padotaan sisään.

6.2.4 Kasvavat voimavarat

Nuoret kokivat oman lähiyhteisönsä toivoneen ja jopa painostaneen nuorta kohti myönteisiä siirtymiä, mutta oman toimintakyvyn ja voimavarojen ollessa heikot, koettiin siirtymiin pääseminen vaikeana ja työläänä:

Ei ne kauheesti silleen tykkää. Kyl ne sanoo siitä, että pitäis silleen tehdä jotain, mut ei se kovin helppookaan.

Nuoret sitoutuivat toimintaan ja tapaamisiin, koska kokivat niiden olleen itselleen hyödyllisiä. Nuoret kokivat saaneensa konkreettista apua vertaismentorilta tilanteissa, jotka olivat tuntuneet itselle haastavilta tai ahdistavilta. Saatu apu oli edesauttanut voimavarojen kasvamista, esimerkiksi saatujen etuuksien ja asunnon myötä. Vertaismentorin ei kohdistunut nuorten osalta auktoriteetin, asiantuntijan tai viranomaisen roolin paineita. Nuoret ymmärsivät, että vertaismentorin voi ottaa mukaan erilaisiin itselle haastaviin asiointitilanteisiin, mutta vertaismentorin ei oletettu tietävän tai suoraan auttavan esimerkiksi viranomaisasioissa. Vertaismentorin kokemustiedon kautta pääsy palveluihin havaittiin nopeutuneen ja vertaismentorin kokemustiedon avulla jokin asia saatiin ratkaistua. Vertaismentorin kokemustiedon avulla oli vältytty muun muassa nuorta kuormittavalta viranomaistapaamiselta. Vertaismentorin kanssa myös reflektotiin toteutuneita viranomaistapaamisia:

No, mä oon ainakin saanu apua, kun muutin tänne, kun mulla ei ollu kämppää eikä opiskelupaikkaa, niin sain apua siihen ja sit tukiasioissa. Kelan tuen asioissa, jos on ollut ongelmia, niin oon saanu apua niihin.

Et niin no on (puhuttu) kuulumisista ja sit mä oon puhunut noista, kun etin tällä hetkellä töitä uravalmentajan kanssa, niin vaan niistä niinku puhunut että mihinkä on hakenut ja onko niistä kuulunut mitään.

Vertaismentorit kokivat, että toiminnalla pystyi vaikuttamaan nimenomaan subjektiiviseen hyvinvointiin, elämän mielekkyyteen ja elämönhallintaan, sekä niiden kautta syn-tyneisiin voimavaroihin. Ulkoisille tekijöille, kuten ylisukupolviselle huono-osaisuudelle tai elintasoon vertaismentoritoiminnalla ei katsottu olevan paljonkaan merkitystä:

Vähemmän niinku toi tää mentori toiminta voi varmaan niitä niinku ulkoisia niinku juttuja. Koska ne on aika usein sellaisia et niille ei voi mitään tai ne niille voi vaan ite tehdä niinku. Tai se on isompi projekti tehdä niille jotain. Mut sit sellasta enemmän niinku henkilökohtaista asiaa.

Tosin vertaismentorin antamalla tuella, kokemustiedolla ja avulla koettiin helpotettavan ja nopeutettavan nuoren pääsyä oikeisiin palveluihin. Vertaismentorin osasi kokemuksensa avulla suositella oikeita tukimuotoja, auttaa hakemusten tekemisissä sekä ohjata nuorta itse hyväksi kokemiinsa ja eteenpäin vieviin palveluihin.

Tulkitsevasti voisi myös haastattelujen ulkopuolelta saadun informaation perusteella todeta, että haastateltavien elämäntilanteet olivat todella erilaiset ja haastavat. Nuorten

hyvinvointia kuormitti ylisukupolvinen huono-osaisuus, mielenterveys- ja terveyshaasteet, vielä diagnosoimattomat haasteet ja auttavien sekä tukevien toimenpiteiden sirpaleisuus, kapea-alaisuus ja lyhytaikaisuus.

6.3 Vertaismentoreiden vahvistunut hyvinvointi

Vertaismentoreiden haastattelut järjestettiin mentorin toiveen mukaan etänä TEAMS alustalla tai Kaisaniemessä Helsingin NMKY:n omassa Y-Lounge tilassa. Mentoreiden haastattelujen järjestäminen oli vaivatonta, mentorit olivat hyvin motivoituneita osallistumaan haastatteluun. Opinnäytetyöhön haastateltiin yhteensä viittä vertaismentoria.

Kolmella vertaismentorilla oli ollut elämässään useammasta päällekkäisestä haasteesta ja suojaavien tekijöiden puutteesta johtuvia vaikeampia jaksoja. Haasteita olivat olleet muun muassa sosiaaliset ongelmat, työttömyys, toimeettomuus, lastensuojeluasiakkuus ja mielenterveyshaasteet. Kahdella mentorilla näitä vastaavia haastavia tilanteita elämässä ei ollut ollut. Heillä suojaavat tekijät elämässään olivat olleet vahvoja.

Vertaismentorit olivat tulleet toimintaan mukaan Kiintopiste-hankkeen työntekijän rekrytoimina. Hankkeen työntekijä oli kertonut eri foorumeilla vertaismentoritoiminnasta sekä myös ehdottanut suoraan osalle nuorista ryhtymistä vertaismentoriksi. Toimintamallina vertaismentorointi oli ollut nuorille ennestään tuntematon ja osa nuorista oli ollut mukana myös suunnittelemassa ja kehittämässä toimintamallia heti alusta alkaen.

Kiintopiste-hankkeessa onni luotu vertaismentoreiden kanssa yhdessä toiminnalle eettiset ohjeet (liite 2), jotka toimivat vertaismentoreiden toimintaa ohjaavana ja auttavana ohjeistuksena. Hanketyöntekijät ovat käneet nämä ohjeet läpi jokaisen vertaismentorin kanssa perehdytyksessä ennen vertaismentorisuhteen alkua. Lisäksi hanketyöntekijät olivat painottaneet perehdytyksessä toiminnan mahdollista kuormittavuutta ja sen purkukeinoja. Vertaismentorit kertoivat toteuttavansa vertaismentoritoimintaa omalla mukavuusalueellaan. Mentoreiden kertomuksen mukaan he eivät ole antaneet toiminnan muodostua itselleen kuormittavaksi. Toimintaa on osallistuttu silloin, kun se sopii omaan aikatauluun ja elämäntilanteeseen:

Se ei sopinut mun aikatauluun ennen. Nyt mulla on enemmän aikaa, niin ehdin ottaa myös mentoroitavan.

Kiintopiste-hankkeen työntekijä on auttanut vertaismentorisuhteen käynnistymisessä ja on ollut usein mukana ensimmäisillä vertaismentorin ja nuoren tapaamisilla. Nuoret olivat pääsääntöisesti Kiintopiste-hankkeen työntekijälle tuttuja hankkeen muiden toimintamuotojen kautta ja työntekijä ikään kuin saattaen vaihtoivat omaa yksilötuen osuut-taan vertaismentorille. Hiljalleen työntekijän rooli on jäänyt vähemmälle, taustalle ver-taismentoria tukevaksi. Vertaismentori ja nuori ovat alkaneet toimia itsenäisesti.

Vertaismentoreilla on ollut erilaisia motiiveja osallistua toimintaan. Toiselle motiivina on ollut antaa takaisin sitä hyvää, mitä on itse elämäänsä saanut Helsingin NMKY:n toi-minnasta. Kun on itse saanut apua haastavissa tilanteissa, on tuntunut hyvältä myös auttaa muita, koska on tiennyt miten merkitsevää apu voi olla. Toiselle motiivina on ol-lut auttamisen kautta saatu hyvän olon tunne. Kolmas motiivi on ollut suojella nuoria niiltä kokemuksilta, joita on itse elämässä joutunut kokemaan.

6.3.1 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset kontaktit ovat olleet vertaismentoreilla myös yksi koetun hyvinvoinnin kulma-kivi. Vertaismentoritoiminnan kautta myös mentori on saanut itselleen sosiaalisen kon-taktin, jonka kanssa on voinut reflektoida omia kokemuksia:

Se että juttelee ihmisten kanssa, vaikka pääasiassa mä tykkään, tykkään olla yksin, niin siltä tunnistan sen, että on tärkeä jutella...Mä en koe ole-vani yksin tässä maailmassa erillisenä kaikesta muusta.

Vertaistuki muilta mentoreilta ja Kiintopiste-hankkeen työntekijöiltä on koettu arvok-kaaksi. Yhteisessä reflektiossa on myös vaihdettu yleisesti kuulumisia ja omia kokemuk-sia. Yhteisöllisyyden tunne, jota vertaismentoritoiminnan kautta on saatu, koettiin omaa hyvinvointia vahvistavana.

Mä oon täällä niin pitkään kuin mut vaan pidetään täällä. Mä oon nami-kalla ollu jo tosi kauan ja jatkan täällä mielelläni jos mua ei heitetä pihalle.

Koronapandemian aiheuttama katkos toiminnassa näkyi myös vertaismentoreiden omassa hyvinvoinnissa. Vähentyneet sosiaaliset kontaktit kuormittivat ja lisäsivät tun-netta yksinäisyydestä. Etänä tapahtuvilla kontakteilla ei koettu olleen samanlaista arvoa kuin läsnä olevilla kohtaamisilla:

No, mä on yleensä ollu sellanen aika riippuvainen sosiaalisista kontakteista niinku paikan päällä, ni onha se (pandemia-aika) ollu raskasta.

6.3.2 Arjen sisällöt

Vertaismentorit kokivat saaneensa vertaismentoritoiminnasta itselleen motivaatiota lähteä pois omasta kodista, jonne he koivat herkästi vielä itsekin jumiutuvan. Vertaismentoreilla oli itsellään vielä myös elämänhallinnan haasteita ja se näkyi esimerkiksi arjen sisältöjen niukkuudessa. Erona mentoroitaviin nuoriin oli se, että omat haasteet oli tunnistettu ja tunnustettu:

Ihmisten kohtaaminen ja ulkona oleminen, mulle koti on sellanen että siellä on tärkeää olla, mutta sieltä on myös erittäin tärkeää päästä pois vähän väliä. Mut mulla on vaikea yksin lähteä pois ja tarviin siihen jonkun motivaation.

Vertaismentoritoiminnan koettiin olevan voimaannuttavaa, koska se toi arkeen lisää merkityksellisiä sisältöjä. Omassa arjessa vertaismentoreilla oli valmiiksi rutiineja, mutta ne eivät olleet välttämättä lisänneet tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan:

Se jo valmiiksi on hyvinvointia parantavaa se niinku et saa vaihtelua ja vähän spesiaalia.

Vertaismentoritoiminta, vaikka ei itsessään ollutkaan suorittavaa, tai johonkin tiettyyn tavoitteeseen tähtäävää, loi vertaismentorille elämään tavoitteita ja sisältöjä, jotka alkoivat ohjaamaan omaa elämää. Syntyi tunne, että omassa elämässä sai asioita aikaan.

Se on niinku, niin on joku fokus piste tai muuten tuntuu ettei saa mitään aikaan, koska tai asiat niin kuin sulautuu yhteen ja sit tuntuu ettei saa mitään aikaan ja aika vaan kuluu.

Säännölliset tapaamiset mentoroitavan nuoren kanssa vahvistivat vertaismentorille itselleen tärkeitä hyvinvoinnin tekijöitä. Toiminnan kautta vertaismentori tunnisti omaa hyvinvointiaan vahvistavia tekijöitä:

Ja sit mä huomaan että struktuuri on mulle tärkeätä.

Toiminta voi myös lisätä arjen sisältöjä vertaismentorilla huomaamatta. Toiminnan lisääntymisen ei silti havaittu kuormittavan, vaan se oli tuntunut mielekkäältä ja sitouttavalta:

Sit sit sit se jotenkin sit mä jotenki niinku jumahdin...sit se vaan meni siihen että sitten yhtäkkiä mä olinkin joka viikko täällä tekemässä.

6.3.3 Merkityksellisyys

Vertaismentoreille toiminnan kautta syntyi tunne siitä, että he ovat olleet hyödyksi, he ovat auttaneet ja he ovat saaneet tehdä jotain merkityksellistä. Vertaismentoreille kokemus välittyi itse koettuna hyvinvointina, havaintona nuoren vahvistuneesta hyvinvoinnista ja ymmärryksestä, että toiminta mitä tekee on tuottanut myös yhteiskunnallisesti hyvää:

Niin saa antaa takaisin ja niinku auttaa ihmisiä. Et sen lisäksi, että se on asia mihin keskittyä, niin se on myös et siitä voi miettiä, että mä autan ihmisiä.

Kokemus siitä, että on saanut auttaa ja omalla avulla on voinut olla merkitystä nuoren kannalta, sitoutti vertaismentoria toimintaan, vahvasti vertaismentorin ja nuoren suhdetta ja tuotti tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan. Pienilläkin etenemisillä oli merkitystä, kun ne tehtiin näkyväksi:

Olihan se kiva kuulla, että edes ollut vähän, ettei mene huonosti, että nyt menee aika hyvin. Mukava kuulla, että parempaan suuntaan välillä on menny.

Oman osaamisen ja kompetenssin hyödyntäminen muiden eduksi lisäsi vertaismentorin merkityksellisyyden ja hyödyllisyyden kokemusta ja sitä kautta vahvasti vertaismentorin elämänlaatua:

Niin tällöinen auttaminen on hyvä keino siihen, että mä pystyn käyttämään näitä asioita ja muistoja hyödyksi. Että ne on joka tapauksessa mun mielessä. Mut mä pystyn käyttämään niitä hyödyksi että se on tosi tärkeää. se mullekin sellanen selviytymiskeino omalla tavallaan, kun saa auttaa muita.

Auttaminen ja sitä kautta merkityksellisyys koettiin olevan keino, jolla omiin kokemuksiin sai etäisyyttä, jolloin niitä pystyi refleктоimaan objektiivisemmin. Vertaismentoritoimintaa pidettiin jopa selviytymiskeinona:

Niin tällöinen auttaminen on hyvä keino siihen, että mä pystyn käyttämään näitä asioita ja muistoja hyödyksi. Että ne on joka tapauksessa mun mielessä. Mut mä pystyn käyttämään niitä hyödyksi että se on tosi tärkeää. Se

on mullekin sellanen selviytymiskeino omalla tavallaan, kun saa auttaa muita.

Vertaismentoritoiminnan mentorit kokivat vastuulliseksi toiminnaksi. Vastuullisuudessa ymmärrettiin olevan mahdollisuus lisätä oman elämän kuormittavuutta, mutta se myös motivoi tekemään vertaismentoritoimintaan. Vastuuntunto loi merkitystä elämään:

On joku, joka odottaa sinulta jotain, ja sulla on vastuu tehdä jotain niin se sekä niinku ruokkii sitä, että saa asioita aikaan, mutta myös se että tulee niinku silleen, että elämällä on tarkoitusta fiilis enemmän ehkä.

6.3.4 Oman kokemusmaailman merkitysten muuttuminen

Vertaismentoreilla suurin muutos oman hyvinvoinnin kannalta oli omien kokemusten merkityssuhteiden muuttuminen toiminnan myötä uusiksi voimavaroiksi. Haastatte- luissa ilmeni, että vertaismentorin kokemat haasteet ja kamppailut saivat uuden merki- tyksen. Ennen muistot omista kokemuksista aiheuttivat pahoinvointia, mutta toiminnan myötä haastavista kokemuksista oli tullutkin hyödyllisiä työkaluja, ja ne toimivatkin voi- mavarana kuormituksen sijasta. Kokemukset merkityksellistyivät uudella tavalla. Tämä tuotti vertaismentoreille hyvää oloa ja mielihyvää:

Että jotenkin, että mä en ole ehkä kärsinyt turhaan tai että vähän tiedätkö sitä ajattelee silleen niinkun spirituaalisesta, että aa että tällä olikin joku tällainen tarkoitus, että että mä jouduin kokemaan ja kamppailemaan näi- den asioiden kanssa, jotta mä voisin sitten niin kuin auttaa jotakin toista, niin kuin syvemmällä tasolla.

Toimintaan osallistuminen loi myös uuden oppimisen kokemuksia. Vertaismentoreille oli syntynyt lisää uutta osaamispääomaa, mutta myös vahvempaa itsetuntemusta ja omien vahvuuksien tunnistamista.

Mä pystyn tuottamaan sisältöä täysin vapaasti. Mikä on siis aivan hui- keeta, että mä oon löytänyt itsestäni ihan uusia puolia!

6.4 Tulosten yhteenveto

Haastateltavien kokemusten perusteella (Taulukko 1.) vertaismentoroinnin kautta hei- dän hyvinvointinsa vahvistui erityisesti merkityksellisten sosiaalisten suhteiden sekä kontaktien lisääntyessä ja yksinäisyyden tunteiden vähentyessä. Vertaismentoritapaa-

miset olivat syy lähteä pois kotoa yhteisiin tapaamisiin ja ne lisäsivät arkeen merkityksellistä sisältöä. Toiminnan koettiin olevan itselle hyödyllistä ja sen koettiin tuovan lisää voimavaroja ja merkitystä elämään.

Taulukko 1. Haastattelujen teemataulukko

TEE- MA- TAU- LUKKO	Taloudel- liset voi- mavarat	Sosiaali- set suh- teet	Merkityk- sellisyys	Terveys	Tulevai- suususkko	Arjen mie- lekkyyys
<i>Vertais- mento- rito- minnan hyödyt</i>	avun saa- minen, oi- keat palvelut oikeaan aikaan, nopeammin sisään palveluihin	vertais- mentori on kaveri- suhde, so- siaaliset taidot vahvistuvat, sosiaaliset verkostot kasvavat	tunne hyö- dyllisyy- destä, olen tärkeä jollekin, minusta välitetään, osallisuuden kokemus	terveyteen liittyvää reflektointia ja keskustelua, liikkuminen vertaismentorin kanssa, fyysinen aktiivisuus	tulevaisuuden suunnitelmat lisääntyvät ja realististuvat, itsetunto vahvistuu, minäkuvan positiiviset muutokset	sisältöä arkeen, arjen rutiineja, pääsemisen pois kotoa
<i>Hyvin- voin- nissa tärkeää</i>	Taloudel- liset voi- mavarat	Sosiaali- set suh- teet	Merkityk- sellisyys	Terveys	Tulevai- suususkko	Arjen mie- lekkyyys
	"kunhan on katto päällä", perustarpeet täyttyvät, joten ei koeta tärkeäksi puhua muusta talouteen liittyvästä	paljon kokemuksia yksinäisyydestä, vähän kavereita, kaverisuhteet ovat tärkeitä, perhe ja läheiset koetaan sosiaalisena verkostona, välittävät ihmissuhteet puuttuvat	halu kokea itsensä hyödylliseksi	terveys koetaan tärkeäksi, ei erittelyä, mikä terveydessä on tärkeää	koetaan epävarmuutta omaa tulevaisuutta kohtaan, epäonnistuneita palvelukokemuksia, jotka heikentäneet luottamusta palvelujärjestelmää kohtaan	arjen sisällöt ja arjen mielekkyyys koetaan tärkeäksi, koulu ja työ arkeen sisältöä tuottavana

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli mitä hyvinvoinnin tekijöitä NEET-nuoret kokevat saavansa vertaismentoroinnista itselleen. Tulosten perusteella voidaan todeta, että vertaismentoritoiminnan kautta toimintaan osallistuvien nuorten tyytyväisyys omaa hyvinvointiaan kohtaan vahvistui. Tämä näkyi erityisesti lisääntyneissä ja tyytyväisyyttä tuovissa merkityksellisissä sosiaalisissa suhteissa ja arjen sisällöissä sekä lisääntyneessä tulevaisuususkossa ja kasvaneina voimavaroina. Tämä tarkoittaa, että Kiintopiste-hankkeen vertaismentoritoiminnalla on sellaisia positiivisia vaikutuksia NEET-nuorten hyvinvointiin, joita NEET-nuorten on tutkittu tarvitsevan, joita he itse ovat pitäneet merkityksellisinä, ja joita aiemmassa tutkimuksessa vertaismentoroinnista on osoitettu saavutettavan. Vertaismentoritoimintaa voi pitää syrjäytymistä vähentävänä toimintana.

Taloudelliset voimavarat

Nuorilta kysyttäessä heidän hyvinvoinnistaan, korostuvat tuloksissa subjektiiviset kokemukset omasta hyvinvoinnista, eivät niinkään objektiiviset tekijät, kuten myös Aaltonen ym. (2019) tutkimuksessaan totesivat (Aaltonen ym. 2019: 301). Elintasoon viittaavaa tyytyväisyyttä nuoret eivät haastatteluissa avanneet, koska joko eivät kokeneet sitä tärkeänä tai eivät kokeneet sen liittyvän vertaismentoroinnin viitekehykseen. Vertaismentoroinnilla koettiin kuitenkin olevan vaikutuksia elintasoon siinä merkityksessä, että sen kautta pääsy nuoren kannalta tehokkaiisiin, eteenpäin vieviin ja mahdollisesti nopeammin kestäviin myönteisiin siirtymiin ohjaaviin palveluihin helpottui ja nopeutui. Samaan tulokseen viittasi myös Creaney (2020) vertaismentoroinnin tutkimuksessaan (Creaney 2020: 22–34). Tämän tuloksen valossa voi esittää johtopäätöksen, että nuorten elintaso paranee vertaismentoritoiminnan kautta nopeammin kuin ilman vertaismentoritoimintaa. Tämä johtopäätös taas voisi kyseenalaistaa yhteiskuntamme palveluiden saavutettavuuden ja yhdenvertaisuuden.

Nuorilla näkyi pitkällä tähtäimellä olevan tavoitteena pääsy työ- ja kouluelämään, jolla on tulevaisuudessa vaikutuksia myös heidän elintasoonsa. Nuorten puheessa työhön ja kouluun pääsy viittasi kuitenkin enemmän toiveeseen saada arkeen lisää sisältöä ja sitä kautta vahvistaa omaa elämänhallintaa.

Haastatteluissa ei ilmennyt nuorten tyytymättömyyttä heidän taloudelliseen tilanteeseensa. Kuten Kallunki & Lehtonen (2012) havaitsivat, tyytyväisyys elintasoja kohtaan

saavutetaan, kunhan perustarpeet nuoren elämässä tyydyttyvät (Kallunki & Lehtonen 2012: 362–365). Kaikki opinnäytetyöhön haastatellut nuoret olivat perustoimeentulotuen asiakkaita, eivätkä kokeneet tarvetta tuoda haastatteluissa tyytymättömyyttään omaa toimeentuloaan ja talouttaan kohtaan esiin. Edes tyytymättömyys elämää koskevia valintoja kohtaan ei noussut nuorten kokemuksissa, jonka Saari ym. (2020) toivat esiin omassa tutkimuksessaan (Saari ym. 2020: 45).

Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet ovat merkittävässä roolissa, kun kysytään nuorilta heidän kokemasta hyvinvoinnista (Gretchel & Myllyniemi 2017). Tämä näkyi myös tämän opinnäytetyön tuloksissa. Tulosten perusteella sosiaaliset suhteet vaikuttavat suoraan tai välillisesti haastateltujen nuorten kaikessa koetussa hyvinvoinnissa. Samaan toteamukseen päätyivät myös Lögdberg ym. (2018) tutkimuksessaan; koettu hyvinvointi konkretisoituu nuorilla sosiaalisten suhteiden kautta ja sosiaaliset suhteet ovat suuressa roolissa tarkastellessa nuorten hyvinvointia (Lögdberg ym. 2018: 9).

Vertaismentoritoiminta koettiin sosiaalisena suhteena, joka olemassaolollaan luo elämään mielekkäitä arjen sisältöjä, vahvistaa sosiaalisia taitoja, luo tulevaisuususkoa ja kasvattaa voimavaroja sekä mentoroitavilla nuorilla että vertaismentoreilla. Tämä viittaa siihen, että vertaismentoroinnin tuottama hyvinvointi on sidoksissa vertaismentorisuhteeseen. Kuten Douglas ym. (2018) huomasi, on tunnistetuilla yhteisillä vertaisuuden rajapinnoilla merkitystä suhteen luonteeseen ja sitä kautta sen tuottamiin hyvinvointivaikutuksiin (Douglas ym. 2018: 40–44). Vertaismentoritoiminnalla voidaan saavuttaa laajokin positiivisia muutoksia hyvinvoinnissa, mutta vähimmilläänkin vertaismentorisuhte tarjoaa ympäristön, jossa mahdollisuudet hyvinvoinnin vahvistumiselle ovat olemassa (Carter ym. 2015). Vertaismentorisuhdetta kuvattiin luottamuksellisena kaverisuhteena, jossa koettu hyvinvointi vahvistuu. Tulos mukailee Cullenin (2006) havaintoa siitä, että kaveruus ja luottamuksellisuus mentoroinnissa edesauttaa suhteen tuomia positiivisia vaikutuksia (Cullen 2006: 5–16). Luottamuksen rakentaminen vertaismentorisiin edesauttaa nuorten luottamuksen rakentamista myös muihin ihmisiin, jolloin nuoren elämänlaatu paranee.

Vertaismentoritoiminta vähentää osallistujien yksinäisyyden kokemusta. Se antaa sekä nuorille, että mentoreille tunteen yhteenkuuluvuudesta ja osallisuudesta. Se tarjoaa luottamuksellisen keskusteluyhteyden nuoren ja vertaismentorin välille. Kuten Kestilä ym.

(2018) totesivat, on näillä tekijöillä merkittävä vaikutus nuoren yksinäisyyden kokemukseen, koettuun hyvinvointiin ja jopa vaikutuksia toimintakykyyn ja edellytyksiin työllistyä. (Kestilä ym. 2018: 122–124)

Tulevaisuususkko

Tulokset viittaavat nuorten heikkoon kykyyn asettaa elämäänsä tavoitteita. Vertaismentorin kanssa omia tavoitteita voi reflektoida ja vertaismentori tukee nuorilähtöisesti tavoitteiden saavuttamisessa, mutta toiminnassa vertaismentorit eivät koe olevansa niitä, jotka vahtivat tai painostavat nuoria tavoitteiden saavuttamiseen. Aikamääreetön rinnallakulkijuus on kuitenkin havaittu vahvistavan tulevaisuususkkoa nuorten kohdalla, kun saman turvallisen kaverin kanssa voi omaa elämäänsä reflektoida tuomitsemattomassa ilmapiirissä. Vuorovaikutus on rehellistä ja siksi eteenpäin vievää. Jo pelkkä aktiivinen puhuminen hyvinvoinnista ja tavoitteista lisää hyvinvointia ja edesauttaa tavoitteisiin pääsemistä (Creaney 2020: 22–34). Hyödylliseksi koettu vertaismentorisuhte vahvistaa luottamusta ja uskoa omaa tulevaisuutta kohtaan. Kallunki & Lehtonen (2018) totesivat optimistisuuden ja toivon vahvistavan nuoren tulevaisuususkkoa ja sen olevan tärkein hyvinvointia vahvistava tekijä, jolla on merkittäviä vaikutuksia myös nuoren fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen (Kallunki & Lehtonen 2012: 365–368). Vertaismentoritoiminnan kautta saavutetut hyödyt elämään lisäävät tulevaisuususkkoa sekä tyytyväisyyttä elämään ja sitä kautta vahvistavat nuoren elämänlaatua.

Arjen mielekkyys

Tulosten perusteella voi todeta, että nuoret sekä vertaismentorit kokevat arjen mielekkyyden ja toistuvat arjen rutiinit tärkeänä oman hyvinvointinsa kannalta. Vertaismentoritoiminnan kautta koetaan arjen mielekkäiden ja merkityksellisten sisältöjen lisääntyvän. Vertaismentoritoiminnan kautta omat voimavarat ja toimintakyky arjessa vahvistuvat, jolla on hyvinvointia lisäävää vaikutusta myös Saaren ym. (2020) tutkimuksen tulosten perusteella. (Saari ym. 2020: 15, 18)

Vertaismentorit ymmärtävät omasta kokemuksestaan, että muutoksen aikaansaaminen ja syrjäytymiskiirteen katkaisu voi olla vuosia kestävä prosessi. Tästä johtuen he myös ymmärtävät pitkäaikaisen rinnallakulkijuuden tärkeyden ja osaavat nuorilähtöisesti vahvistaa nuoren arkea ja toimintakykyä. Ulkoinen pakon tunne ja epävarmat ympäristöt

tiedostetaan heikentävän toimintakykyä, resilienssiä ja arjen mielekkyyttä (Saari ym. 2020: 65–68).

Resilienssi

Vertaismentoritoiminnassa tehdään ja kokeillaan yhdessä erilaisia asioita. Suhde perustuu yhteiseen vuorovaikutukseen ja luottamukseen, jossa on mahdollista poistua omalta mukavuusalueelta. Turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä koetut onnistumiset vahvistavat nuoren resilienssiä. Kasvavan resilienssin myötä nuorella vahvistuu kyky kohdata elämässä myös epäonnistumisia, jonka myötä toimintakyky, elämänhallinta ja arki vahvistuvat (Saari ym. 2020: 63).

Vertaismentoreiden kasvanut hyvinvointi

Vertaismentoreilla on toiminnassa vahva tunne osallisuudesta. he myös kokevat, että saavat toimintaan riittävästi tukea, eikä toiminta kuormita heitä liikaa. Osallisuuden kokemus vahvistaa tutkitusti nuorten elämänhallintaa ja siitä päätellen se vahvistaa myös vertaismentoreiden hyvinvointia (Lögberg ym. 2018: 9; Gretschel & Myllyniemi 2017).

Vertaismentorit kokevat oppivansa toiminnan kautta paljon uusia taitoja ja asioita. Douglas ym. (2018) toivat esiin tutkimuksessaan, että suuri hyöty mentorille mentoritoiminnasta on mentorin oma henkilökohtainen kasvu. Sama näyttäisi myös Kiintopiste-hankkeen vertaismentoritoiminnassa toistuvan. Vertaismentoreiden vuorovaikutustaidot, reflektointikyky, vastuunottokyky ja ongelmanratkaisutaidot kehittyvät toiminnan myötä. Myös Nelson ym. (2017) huomasivat mentoroinnin vahvistavan mentoroitavien työelämävalmiuksia (Nelson ym. 2017: 1–13).

Tulosten perusteella voidaan väittää, että vertaismentoreilla suurin hyvinvointia tuottava tekijä vertaismentoritoiminnasta on kokemus avun antamisesta. Motiivit avun antamiselle vaihtelevat. Yhdelle avun antaminen merkityksellistyy hyvän tekemiseen niille, jotka apua kaipaavat, toiselle avun antaminen on keino suojella heikompiosaisia, kolmannelle apua antaessa voi unohtaa omat huolensa, neljännelle avun antaminen merkityksellistää omia alas painavia kokemuksia voimavaroiksi ja työkaluiksi. Jokaisessa tapauksessa avun antaminen tuottaa suurta, pitkäkestoista mielihyvää tekijöilleen. Omien kokemusten hyödyntäminen, onnistumisen kokemukset ja tunne merkityksellisyydestä olivat

myös tuloksia Douglas ym. (2018) ja St. Vil & Angel (2018) havaitsemia vertaismentoreiden saamia hyvinvointikokemuksia (Douglas ym. 2018: 35–44; St. Vil & Angel 2018). Toiminta tuottaa vertaismentoreille merkityksellisyyttä ja sitä kautta hyvivointia.

Tyytyväisyys omaa elämää kohtaan näyttää vahvistuvan vertaismentoritoiminnan kautta. Toiminnan ja sitä kautta lisääntyneen hyvinvoinnin vaikutukset voivat olla kauaskantoiset. Kuten Kallunki & Lehtonen (2012) havaitsivat, riski marginalisoitumiselle kasvaa, kun tyytymättömyys elämään on laaja-alaista ja arviot omasta suoriutumisesta ja ihmissuhteista selvästi kielteiset (Kallunki & Lehtonen 2012: 367–368). Vertaismentoritoiminnan voi nähdä nuorten syrjäytymistä vastaan käytävässä taistelussa toimintamallina, joka tuottaa kaivatun rinnallakulkijan nuoren elämään. Toiminnalla on positiivisia vaikutuksia myös palveluiden tarpeen ja tarjonnan kohtaamisessa.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoite oli selvittää, millaista koettua hyvinvointia vertaismentoritoiminnalla saadaan aikaan toimintaan osallistuvilla. Opinnäytetyön toimintaympäristönä oli Helsingin NMKY:n Kiintopiste-hanke, jossa kohdataan ja autetaan monikompleksisista haasteista kärsiviä NEET-nuoria löytämään itselleen sellaisen kiintopisteen, joka alkaa ohjata nuoren elämää eteenpäin ja tuottaa nuorelle hyvivointia.

Nuorten ja vertaismentoreiden itse koettu hyvivointi vahvistui erityisesti elämään tyytyväisyyden ja elämänhallinnan osa-alueilla. Nuoret kokivat lisääntyneen tyytyväisyyttä sosiaalisiin suhteisiin sekä arjen sisältöihin ja kokivat saaneensa vahvistunutta tulevaisuususkoa ja lisääntyneitä voimavaroja vertaismentoritoiminnan kautta. Myös vertaismentoreiden hyvivointi vahvistui edellä mainituilla osa-alueilla. Lisäksi vertaismentorit kokivat omien ikävien kokemusten muuttaneen merkitystään itselleen pahoinvointia tuottavista asioista voimavaroiksi.

Nuoret näyttävät kokevan omaa hyvivointiaan niiden tekijöiden kautta, joita elämässä on, mutta myös niiden, jotka puuttuvat, mutta joiden uskotaan tuottavan hyvivointia. Ilman sosiaalisia suhteita ja aitoja vertailupintoja ulkopuolelta tulevat paineet hyvivointia ja elämässä etenemistä kohtaan voivat lamaannuttaa entisestään. On vaikea nähdä, ettei olisi ainoa, jolla menee huonosti.

Yhtä tärkeää kuin se mitä haastatteluissa sanottiin, voinee tulkita myös sen, mitä ei sanottu. Hyvinvoinnista nuorilta kysyttäessä vastaukset olivat niukkoja. Uhkia ja haasteita nähtiin paljon, mutta hyvinvointi rajautui usein yhteen asiaan, erityisesti sosiaalisiin suhteisiin ja sen kautta hyvinvoinnin reflektointiin. Nuoret eivät kokeneet tulevaisuuden suunnitelmallisuutta, työtä, koulutusta tai elintasoa ensisijaisesti merkitykselliseksi omassa elämässään, lähes poikkeuksetta ensimmäisenä vastauksena oli sosiaaliset suhteet; kaverit ja ystävät.

Aiemmassa esitettyyn tutkimukseen ja opinnäytetyössä esiin tulleisiin tuloksiin viitaten näyttäisi siltä, että kun vertaisuuden ulottuvuuksia lisätään yhdestä tekijästä useampaan, näyttäisi se tuottavan positiivisia vaikutuksia vertaissuhteen syvyyteen ja sitä kautta sen tuottamat hyvinvoinnin vaikutukset kasvavat. Haastatteluissa nuoret ja vertaismentorit kertoivat suhteen onnistumiseen vaikuttavan myös henkilökemian ja persoonan. Vertaismentorointipareja luodessa näitä tekijöitä ja niiden kautta vertaismentorisuhteen onnistumista voi olla vaikea etukäteen arvioida. Siltä vaikuttaisi siltä, että henkilökemiaakin enemmän nuorten kannalta tärkeämpää on, että mentorilla on kokemusta ja sitä kautta osaamista sekä ymmärrystä niistä asioista, jotka nuorelle ovat merkityksellisiä, tärkeitä tai aiheuttavat elämässä haasteita. Vaikka molemmat osapuolet hyötyvät vertaismentorisuhteesta, näyttää suhde olevan avunantaja–avunsaaja-suhde.

8.1 Yksinäisyyden vähentäminen arjessa on kaikkien etu

Nuorilla syrjäytymisen kierteet ovat voineet alkaa jo ennen syntymää, mutta vertaismentoritoiminnassa esiin tulee mentoreiden mukaan pääsääntöisesti kouluiässä alkaneet haasteet. Kiusaaminen, oman lähiympäristön sosiaalisesta piiristä ulkopuolelle jääminen ja sitä kautta syrjään vetäytyminen voivat luoda pitkäkestoista yksinäisyyttä, jonka seuraukset voivat olla hyvinvoinnin kannalta tuhoisat ja kauaskantoiset.

Vertaismentoroinnissa sosiaalista vahvistumista tuottaa jo se, että nuori tunnistaa ja sisäistää, että hänellä on vertaismentori, johon hän on luonut suhteen. On hyvin yksilöllistä, missä vaiheessa nuori tämän sisäistää. Vertaismentorisuhte avaa mahdollisuuksia katkaista yksinäisyyden kierteen, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja luoda itselleen sosiaalisia verkostoja. Sosiaaliset suhteet luovat sekä arjen rakenteita, tulevaisuususkkoa ja merkityksellisyyttä. Yksinäisyys vähentää näitä kaikkia.

Kuten Aaltonen ym. 2019 tutkimuksessaan toteavat: kaverisosiaaliset suhteet eroavat perheen kesken olevista sosiaalisista suhteista. Vaikka perheen kanssa olisi tiiviisti yhteydessä, kaverisuhteiden puuttuessa nuori kokee yksinäisyyttä, joka heikentää elämänlaatua. (Aaltonen ym. 2019.) Vaikka yksinäisyys näkyy haastateltujen nuorten osalta vahvana teemana, ei silti ole syytä leimata tämän perusteella esimerkiksi koko moninaista NEET-kohderyhmää yksinäisiksi.

Nuorille sosiaalinen verkosto voi löytyä myös verkkopelimaailmoista. Pelikavereissa määrä näyttäisi korvaavan laadun. Mitä enemmän kavereita, sitä todennäköisempää, että pelikaveri löytyy aina, kun itsellä on mahdollisuus pelata. Pelimaailmassa päätetään aina itse, miten, kenenä, kenen kanssa ja millä tasolla sosiaalisissa kontakteissa halutaan olla. Tämä voi luoda tilanteen, jossa pitkittyneiden reaali maailman yksinäisyyden kokemuksien jälkeen pelimaailmassa opittuja ja niihin totuttuja sosiaalisia käytänteitä yritetään käyttää myös reaali maailmassa. Tämä voi johtaa uusiin epäonnistuneisiin vuorovaikutustilanteisiin, joka osaltaan lisää yksinäisyyden tunnetta, heikentää resilienssiä ja syventää reaali maailman sosiaalisen osattomuuden kuilua.

Myös yksinäisyyttä voi lähestyä rakenteellisena kysymyksenä, jonka ratkaiseminen ei ole vain yksilön vastuulla (Saari 2016). Kuten Aaltonen ym. (2019) tutkimuksensa lopussa toteavat, on sosiaalisten suhteiden merkitys suuri niiden nuorten elämässä, joista puhuttaessa päähuomio kohdistuu useimmiten heidän työllistettävyyteensä ja sen kohentamiseen (Aaltonen ym. 2019: 309).

Passiivinen elämäntyyli, arjessa itselle merkityksellisten ja mukavuusalueen ulkopuolelle haastavien sisältöjen puute lisää passiivisuutta entisestään ja vähentää mahdollisuuksia muun muassa kokea onnistumisia tai löytää sosiaalisia suhteita. Vaikka arjessa olisi rutiineja, ne voidaan kokea vääränlaisina ja ne eivät välttämättä tuota pitkäkestoista hyvinvointia. Opinnäytetyössä esiin tuli tapaus, jossa vaikka nuori pelaa paljon ja saa siitä sisältöä, ei hän koe sitä pitkällä tähtäimellä kannattavaksi itselleen, mutta muun tekemisen puutteessa täyttää sillä arkeaan, joka syventää kuilua, heikentää osallisuutta ja mahdollisuuksia päästä mukaan myönteisiin siirtymiin ja reaali maailman sosiaaliin piireihin.

Vaikka vertaismentoreilla omassa arjessa on useita sisältöjä, kokevat he vertaismentoroinnin tukevan olemassa olevaa arkea positiivisella tavalla. Kysyä voi, koetaanko edelleen oma hallitsematon arjen historia niin voimakkaana muistona, että kaikesta arkeen vähänkään merkityksellistä sisältöä tuovasta toiminnosta halutaan pitää tiukasti kiinni?

Ja jos näin olisi, niin tuottavatko lyhytkestoiset osallisuutta ja arjen mielekkyyttä palvelun sisällä lisäävät palvelut vain enemmän haittaa kuin hyötyä? Kriittisesti voi suhtautua myös Kiintopiste-hankkeen tuottamaan vertaismentoripalveluun, joka rahoituksen päättyessä myös päättyy. Onko toiminta luonut arjen mielekkäitä sisältöjä yksilöiden elämään heidän lähtökohdistaan vai hankkeen omista tarpeista ja kuinka pysyviä vaikutukset ovat?

8.2 Tulosten luotettavuus

Opinnäytetyön haastatteluotos oli hyvin pieni kuvaamaan koko NEET-nuorten ryhmää. Kuten aiemmin esitetty, ei termi NEET juurikaan kerro kohderyhmästään ja kyseessä on hyvin heterogeeninen joukko. Yhteistä haastateltaville nuorille oli NEET-status, pitkittynyt syrjäytymisen kierre ja monet päällekkäiset haasteet elämässä. Opinnäytetyössä esiin tulleet asiat ovat yksilöllisiä kertomuksia ja kokemuksia, jotka eivät ole yleistettävissä koko NEET-ryhmään, mutta tulokset voivat antaa tärkeää tietoa tämänhetkisestä tilanteesta niiden nuorten osalta, jolla on kasaantuneita haasteita useammalla elämän osa-alueella.

Nuorilla oli paljon haasteita kuvata ja sanottaa tunteitaan ja kokemuksiaan haastatteluissa. Nuoret olivat vähäsanaisia ja jännittyneitä. Tämä voi johtua myös siitä, ettei haastattelijana minun ja haastateltujen välillä ollut muodostunut luottamuksellista suhdetta. Tulosten kannalta voi pohtia, olisiko useammalla haastattelulla saanut aikaan erilaisia tuloksia, tai jos nuorille tutut Kiintopiste-hankkeen työntekijät olisivat tehneet haastattelut, millaisia tulokset olisivat siinä tapauksessa olleet. Kokemuksen tulkinta on aina paikkaan ja aikaan sidottu. Ne merkitykset, mitä haastateltavilla oli aiheista nyt, voivat olla huomenna erilaisia. Merkityssuhteet voivat muuttua, kuten vertaismentoreilla on Kiintopiste-toiminnan myötä käynyt.

Opinnäytetyössä haastattelujen analyysi ja tulkinta on omani, johon vaikuttavat omat kokemukseni. Pyrin vahvasti teoriaohjaavaan analyysiin teemojen osalta ja haastatteluissa jätin omat kokemukseni ja merkityssuhteet ulkopuolelle. Tulkitseva kokemuksen tutkinta menetelmänä jäi haastattelujen vähäisen määrän vuoksi hieman suppeaksi. Pidempiaikaisella etukäteen tutustumisella haastateltavien kanssa olisi esiin noussut varmasti syvempiä merkityssuhteita kokemuksista. Koetun hyvinvoinnin selvittämisessä tulkitsevaa kokemuksen tutkintaa arvioisin hyvänä menetelmänä.

Koronapandemialla on ilmiselvästi vaikutusta koettuun hyvinvointiin. Haastattelu-aikaan yhteiskunta oli monilla rajoituksilla suljettu ja nuorilla oli selvästi kaipuu omia lähiyhteisöjään ja perheitään kohtaan. Sosiaalisten suhteiden ja arjen korostuminen ei liene yllättävää, mutta vaikuttaisi siltä, ettei haasteet ole haastateltavien nuorten kohdalla aiheutuneet koronapandemiasta, mutta se on selvästi korostanut näiden hyvinvoinnin osa-alueiden puutteita entisestään.

Kuten monissa muissakin palveluissa, myös vertaismentoroinnissa on haasteena osoittaa, että juuri vertaismentorointitoiminta on ollut hyvinvointia vahvistava tekijä nuoren elämässä. Toiminnan vaikuttavuuden arviointi vaatisi pidempikestoista, systemaattista tutkimista. Herää myös kysymys, voiko hyvinvointia vahvistavia tekijöitä paikantaa yhteen toimintaan muutoin kuin nuoren omaan kokemukseen viitaten? Lisäksi pohdintaa aiheuttaa se, uskaltaako nuori vertaismentoroi tuoda esiin kaikkia kokemuksiaan nuorelle, jos ne ovat todella raskaita, peläten, ettei nuori mentoroitava kestä kuulla niitä? Tai haluaako nuori mentoroi edes tuoda esiin mahdollisesti hänen häpeämiään kokemuksia, vaikka niistä voisikin olla hyötyä nuorelle mentoroitavalle ja sitä kautta heidän väliltään voisi löytyä uusia yhtymäkohtia?

8.3 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyön tulosten mukaan vertaismentorointi on pitkäkestoinen luottamuksellinen kaverisuhde, jossa yhdessä reflektoiden edetään nuorilähtöisesti elämässä. Useat aiemmin esitetyt tutkimukset viittaavat pitkäkestoisen rinnallakulkemisen olevan ratkaisu pitkäkestoisen syrjäytymisen vähentämiseen. Opinnäytetyössä esiin tulleiden tulosten perusteella voisi todeta, että vertaismentoroi voisi toimia rinnallakulkijana, eräänlaisena ankkurina, joka kulkisi nuoren mukana palveluiden rinnalla. Palveluiden muuttuessa entistä sirpaleisimmiksi ja kohdennetuimmiksi sekä palveluiden saatavuuden rinnasteisuus työttömyysstatukseen on vaarana ajaa nuoret palvelulimboihin, jossa nuoren tilannetta ei missään tarkastella kokonaisvaltaisesti ja pitkäjänteisesti, vaan nuorelle pyritään tarjoamaan mitä tahansa työvoimapolitiittista palvelua. Vertaismentoroinnin kautta nuori saisi rinnalleen kaverin, jonka kanssa käydä omatahtisesti omaa tilannetta läpi. Nuoren haasteet saataisiin tunnistettua ja apu kohdennettua oikea-aikaisesti, tarpeen mukaan, tehokkaasti.

Vertaismentoritoiminta vahvistaa nuoren kykyä luoda luottamuksellisia suhteita. Se vahvistaa myös nuoren tulevaisuususkkoa ja sitä kautta palauttaa luottamusta yhteiskuntaa kohtaan sekä rakentaa siltaa yhteiskunnan palveluita kohti. Haastateltavilla nuorilla oli haasteita kuvata omaa tilannettaan sillä tavalla, mitä palvelumme heiltä odottavat. Vertaismentori voisi näissä tilanteissa olla se henkilö, joka voi nuoren kanssa yhdessä harjoitella oman tilanteen ja omien haasteiden tunnistamista ja esiin tuomista, jolloin palvelut kohdentuisivat oikein, ja joka tehostaisi palveluiden käyttämistä.

Vertaismentoritoiminnalla on syrjäytymistä vähentäviä vaikutuksia. Yhdessä auttavien ammattilaisten kanssa, vertaismentoritoimintamalli voisi olla jo kauan peräänkuulutettu pitkäkestoinen rinnallakulkija nuorille, jotka kaipaavat rinnallakulkijaa vierelleen. Vertaismentoritoiminta ei korvaa ammattilaisen apua, mutta se voisi täydentää ja tehostaa palveluita.

Vertaismentorit kokevat oman roolinsa hyvin eri tavoin. Toiset ovat mukana ammatti-identiteetillä, kun toiset niin sanotusti harrastelevat mukana. Toiset kokevat vahvasti vastuuta nuoren kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnin edistämisestä, toiset vain sosiaalisista kontakteista. Kiintopiste-vertaismentoritoiminnan jatkoon kannalta voisi olla toiminnan kannalta edullista, että mukana olevilla vertaismentoreilla olisi toiminnassaan yhtäläinen identiteetti. Tämä vaatisi lisäkehittämistä vertaismentoritoiminnan perehdyttämiseen ja ohjaamiseen. Vertaismentorisuhdetta kuvattiin kaverisuhteena, jossa vertaismentorin voi olla haastavaa piiloutua enää ammattilaisroolin taakse tai vetää rajoja jälkeensä. Lisäksi jatkokehittämisen kannalta olisi hyödyllistä tarkastella vertaismentoroinnin eettistä ohjeistusta ja ratkaista muun muassa kysymyksiä, voiko vertaismentori tehdä virheitä mentoroinnissa, mikä on mentorin vastuu siitä, mihin jatkopoluille nuori ohjautuu, jos kyseessä ei ole puhtaasti vapaaehtoistyön identiteetti, vaan mukana onkin ammattilaisuus.

Opinnäytetyö jättää myös ilmaan paljon kysymyksiä vertaismentoritoimintaan liittyen, joita olisi toimintamallin levitettävyyden ja juurtumisen kannalta hyvä tutkia lisää ja tarkemmin: Mitkä tekijät vaikuttavat vertaismentorisuhteen laatuun ja miten laatu vaikuttaa toiminnan tuloksellisuudessa? Miksi mentorit haluavat tehdä vertaismentorointia, mikä heitä motivoi? Jatkotutkimuksena vertaismentoritoiminnasta voisi tehdä myös seuranta-tutkimuksen ja arvioida, kuinka pitkään ja millä tavalla toiminnassa mukana oleminen on

vaikuttanut nuoren elämään pidemmällä aikavälillä. Esimerkiksi nuorten työpajatoiminnan toiminnassa mukana olemisen vaikutus on mitattu kestävän noin kaksi vuotta sen jälkeen, kun nuori on lopettanut toiminnassa (Bamming & Hilppinen 2018). Hyvä vertaismentorihuhde tutkimusten mukaan (mm. Douglas ym. 2017) on laadultaan syvempi kuin ammattilaisen ja nuoren suhde, joten vaikutuksen luulisi kestävän myös pidempään.

Yksinäisyys, arjen mielekkäät sisällöt, merkityksellisyyden kokemus ja tulevaisuususkon näyttävät tulosten perusteella olevan vahvasti kytköksissä toisiinsa. Syrjäytyminen on todettu olevan systeeminen haaste, joka myös tämän opinnäytetyön tuloksissa välittyy. Opinnäytetyön tulosten perusteella voi todeta, että sosiaalisten suhteiden vahvistamisella näyttäisi olevan positiivisia vaikutuksia moniin hyvinvoinnin osa-alueisiin, joten syrjäytymisen kierteen katkaisussa sosiaalisten suhteiden ja verkostojen vahvistaminen olisi ensisijaista. Vertaismentoritoiminnalla näyttää olevan positiivista vaikutusta nuorten kokemaan tyytyväisyyteen sosiaalisia suhteitaan kohtaan, joten vertaismentoroinnilla voi nähdä olevan oma osansa syrjäytymisen ehkäisemisessä ja syrjäytymisen kierteiden katkaisussa.

Lähteet

Aaltonen, Sanna & Berg, Päivi & Ikäheimo. Salla 2015: Nuoret luukulla - Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 160. Helsinki: Unigrafia.

Aaltonen, Sanna & Berg, Päivi & Ikäheimo. Salla 2015: Nuoret luukulla - Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Tutkimuksesta tiiviisti 3/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-442-7>> Viitattu 14.11.2021

Aaltonen, Sanna & Kivijärvi, Antti & Myllylä, Martta 2019. Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. Yhteiskuntapolitiikka 84 (2019):3. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018110147048>> Viitattu 29.8.2021.

Alatupa, Saija toim. 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – Löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta? Sitran raportteja 75. Helsinki: Edita Prima Oy.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Allardt, Erik 1993. Having, loving, being: an alternative to the Swedish model of welfare research. Teoksessa Nussbaum & Sen (toim.) The Quality of Life. Oxford: Clarendon Press.

Alsuhail, Faris & Högnabba, Stina 2016. Nuorten terveysterveys- ja hyvinvointierot Helsingin suurpiirien välillä. Tutkimuskatsauksia 2015:3. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.

Bamming, Ruth; Hilppinen, Merja 2018. Työpajatoiminta 2018. 72/2019 Aluehallintovirastojen julkaisuja.

Bamming, Ruth; Hilppinen, Merja 2020. Etsivä nuorisotyö 2019. 90/2020 Aluehallintovirastojen julkaisuja. Vaasa. <https://www.avi.fi/documents/10191/15743513/Julkaisu-90_LSSAVI> Viitattu 9.11.2020.

Barker, Stephanie & Maguire, Nick 2017. Experts by Experience: Peer Support and its Use with the Homeless. Community Mental Health Journal; New York Vol. 53, Iss. 5, (Jul 2017): 598-612. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28176210/>> Viitattu 10.11.2020.

Borg, Pekka 2015. Yksinasuvien helsinkiläisten kokema hyvinvointi. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.

Carter, Erik & Moss, Colleen & Asmus, Jennifer & Fesperman, Ethan & Cooney, Molly & Brock, Matthew & Lyons, Gregory & Hube, Heartley & Vincent, Lori 2015. Promoting inclusion, social connections, and learning through peer support arrangements. Teach-

ing Exceptional Children. Volume: 48 issue: 1, page(s): 9-18 <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0040059915594784?journalCode=tcxa>> Viitattu 14.11.2020.

Creaney, Sean 2020. Children's Voices -are we Listening? Progressing Peer Mentoring in the Youth Justice System, *Child Care in Practice*, 26:1, 22-37. Taylor and Francis Group. <<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13575279.2018.1521381>> Viitattu 6.11.2020.

Cullen, Sue 2006. Mentoring and befriending for young homeless people: a good practice guide. Lontoo. Shelter. <<https://docplayer.net/39132993-Definitions-of-mentoring-and-befriending-mentoring-and-befriending-for-young-homeless-people-a-good-practice-guide.html>> Viitattu 6.11.2020.

Del Real, Brandie 2018. Examining the Impact of Peer Mentoring on Transitioning Socioeconomically Disadvantaged Minority Middle School Students. University of Southern California: ProQuest Dissertations Publishing. <<https://www.proquest.com/docview/2128153689?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>> Viitattu 6.11.2020.

Deutsch, Nancy & Spencer, Renée 2009. Capturing the magic: assessing the quality of youth mentoring relationships. *New Dir Youth Dev.* Spring 2009;2009(121):47-70. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19358185/>> Viitattu 14.11.2020.

Douglas, Lesley & Jackson, Debra & Woods, Cindy & Usher, Kim 2018. Reported outcomes for young people who mentor their peers: a literature review. *Mental Health Practice* 21(9) p.35-45. <https://www.researchgate.net/publication/327115677_Reported_outcomes_for_young_people_who_mentor_their_peers_a_literature_review> Viitattu 10.11.2020.

DuBois, Davis & Portillo, Nelson & Rhodes, Jean & Silverthorn, Naida & Valentine, Jeffrey 2011. How Effective Are Mentoring Programs for Youth? A Systematic Assessment of the Evidence. *Psychological Science In The Public Interest*. 12(2) p.57-91. Sage. <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1529100611414806>> Viitattu 10.11.2020.

Eurofound 2020. Työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat. Päivitetty 5.11.2020. <<https://www.eurofound.europa.eu/fi/topic/neets>> Viitattu 12.11.2020

Gissler, Mika & Kekkonen, Marjatta & Känkänen, Päivi (toim.) 2018. Nuoret palveluiden pauloissa – Nuorten elinolot -vuosikirja 2018. THL. Helsinki: PunaMusta Oy.

Gissler, Mika & Kekkonen, Marjatta & Känkänen, Päivi 2019. Nuorten palvelusolmut auki. THL – Tutkimuksesta tiiviisti 9/2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-310-6>> Viitattu 14.11.2020

Gretschel, Anu & Myllyniemi, Sami 2017. Työtä, koulutus- tai harjoittelupaikkaa ilman olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista – Nuorisobarometrin erillinäyte/aineistonkeruu. <<https://urly.fi/RLT>> Viitattu 12.11.2020

Haapamäki, Elise & Borg, Pekka & Högnabba, Stina & Ranto, Sanna & Törmäkangas, Liisa & Paananen, Reija & Gissler, Mika 2014. Vuonna 1987 syntyneiden helsinkiläisnuorten hyvinvointi. Tilastoja 2014:33. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus.

Haikkola, Lotta & Myllyniemi, Sami (toim.) 2020. Hyvää työtä! Nuorisobarometri 2019. Nuorisotutkimusverkoston julkaisut. Painotalo Varteva. <<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuorisobarometri2019-netti.pdf>> Viitattu 12.11.2020.

Head, Fay & Reiman, Alan & Thies-Sprinthal, Lois 1992. The Reality of mentoring: Complexity in its process and function. Teoksessa T. M. Bey & C. T. Holmes (toim.) Mentoring: Contemporary principles and issues. Reston, Virginia: Association of Teacher Educators, 5-24. <<https://eric.ed.gov/?id=ED351327>> Viitattu 10.11.2020.

Helsingin NMKY 2020a. Helsingin NMKY Vuosikertomus 2019. Saatavana osoitteessa: <https://www.hnmky.fi/sites/default/files/liitteet/hnmky_vuosikertomus_2019.pdf> Viitattu 10.11.2020.

Helsingin NMKY 2020b. Kiintopiste -hanke. <<https://www.hnmky.fi/kiintopiste>> Viitattu 10.11.2020.

Hilli, Petri & Ståhl, Timo & Merikukka, Marko & Ristikari, Tiina 2017. Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta. Julkaisussa Yhteiskuntapolitiikka 82 (2017):6. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2017121455844>> Viitattu 6.11.2020.

Hoffrèn, Jukka & Rättö, Hanna 2011. Hyvinvoinnin mittarit. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Vilna: Gaudeamus.

Holbeche, Linda 1996. Peer mentoring: the challenges and opportunities. Career Development International, Volume 1 (7): 4 – Dec 1 1996. <<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/13620439610152115/full/html>> Viitattu 6.11.2020.

Homeros. 1990. Odysseia. Suom. O. Manninen. 5. Painos. Juva: WSOY.

Huhtinen, Aki-Mauri & Tuominen, Juha 2020. Fenomenologia. Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.): Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. <<https://www.el-library.com/reader/9789523456167>> Viitattu 8.1.2021

Isola, Anna-Maria ym. 2017 Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Jääskeläinen, Anne & Schwap, Ursula & Laitinen, Johanna 2012. Nuorten ylipainon syitä jäljittämässä. Teoksessa Reivinen, Jukka & Vähäkylä Leena (toim.): Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Gaudeamus.

Kallunki, Valdemar & Lehtonen, Olli 2012. Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla. Yhteiskuntapolitiikka 77 (2012):4 359-373. <https://core.ac.uk/display/33732941?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1> Viitattu 29.8.2021

Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura 2014. Nuorten aikuisten syrjäytymisvaaraan liittyvä huono-osaisuus. Teoksessa: Vaarama, Marja ym. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kauppinen, Timo & Angelin, Anna & Lorentzen, Thomas & Backman, Olof & Salonen, Tapio & Moisio, Pasi & Dahl, Espen 2014. Social background and life-course risks as determinants of social assistance receipt among young adults in Sweden, Norway and Finland. *Journal of European Social Policy* 24(3), 273-288. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/116918>> Viitattu 8.5.2021.

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari & Parikka, Suvi & Seppänen, Johanna & Haapakorva, Pasi & Sutela, Elina. 2019. Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2018. Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari (toim.) Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kramer, Jessica & Ryan, Cathryn & Moore, Rachel & Schwartz, Ariel 2018. Feasibility of electronic peer mentoring for transition-age youth and young adults with intellectual and developmental disabilities: Project TEAM (Teens making Environment and Activity Modifications). *J Appl Res Intellect Disabil*. 2018 Jan; 31(1): e118–e129. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28247558/>> Viitattu 2.11.2020.

Kuntoutussäätiö 2018. Täydentävää ja tarvittavaa epämuodollista vertaistukea kotoutumiseen: Epämuodollista vertaistukea koskeva selvitys. <<https://vertaistoimijat.fi/wp-content/uploads/2019/01/T%C3%A4ydent%C3%A4v%C3%A4-ja-tarvittavaa-ep%C3%A4muodollista-vertaistukea-kotoutumiseen-Ep%C3%A4muodollista-vertaistukea-koskeva-selvitys..pdf>> Viitattu 18.10.2021.

Lagespetz, Eerik 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Vilna: Gaudeamus.

Laitinen, Ilpo 2016. Työn mielekkyyden ja mahdollisuuksien tukeminen johtamisella. Teoksessa Syväjärvi, Antti & Pietiläinen, Ville (toim.) 2016. Inhimillinen ja tehokas sosi- ja terveysjohtaminen. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Larja, Liisa & Törmäkangas, Liisa & Merikukka, Marko & Ristikari, Tiina & Gissler, Mika & Paananen, Reija 2016. NEET-indikaattori kuvaa nuorten syrjäytymistä. Tieto&trendit – talous- ja hyvinvointikatsaus 2/2016. Päivitetty 27.4.2016. <<http://www.stat.fi/tie-totrendit/artikkelit/2016/neet-indikaattori-kuvaa-nuorten-syrjaytymista/>> Viitattu 12.11.2020.

Lastensuojelu 2019. Tilastoraportti 28/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020070146531>> Viitattu 14.11.2020.

Laura Kestilä & Sakari Karvonen (toim.) 2019. Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Puna Musta Oy

Leemann, Lars ym. 2018 Työelämän ulkopuolella olevien osallisuus ja hyvinvointi. Kyselytutkimuksen tuloksia. Työpaperi 17/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lögberg, Ulrika & Nilsson, Bo & Kostenius, Catrine 2018. "Thinking about the future, what's gonna happen?"—How young people in Sweden who neither work nor study perceive life experiences in relation to health and well-being. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*; Abingdon Vol. 13, Iss. 1, (2018): 1-12. <<https://www-proquest-com.ezproxy.metropolia.fi/scholarly-journals/thinking-about-future-whats-gonna-happen-how/docview/2178877447/se-2?accountid=11363>> Viitattu 29.8.2021.

Mattila, Sami 2018. Hyvinvoinnin teorit. Teoksessa Mattila, Sami & Aarnisalo, Pekka. *Onnentaidot -kohti hyvää elämää*. Duodecim. Helsinki. <<https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202/hyvinvoinnin-teorit>> Viitattu 29.9.2021.

Me-Säätiö & THL 2018. Missä elämänvaiheissa syrjäytyminen syntyy? <<http://data.me-saatio.fi/syrjaytyamisen-dynamiikka/>> Viitattu 10.7.2020.

Mikkonen, Irja & Saarinen Anja 2019: Vertaistuki voimavarana. *Kompassi*. <<https://www.kompassi.org/vertaistuki-voimavarana/>> Artikkelin on aikaisemmin julkaistu englanninkielisenä Euroopan Tieteiden ja Taiteiden Akatemian European Academy of Science and Arts julkaisussa *Revisiting Values and Rights in a Digitalising World*. Editors Juhani Laurinkari, Felix Unger and Zoltan Tefner. EASA 2019.

Mikkonen, Irja 2009. *Sairastuneen vertaistuki*. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja e. *Yhteiskuntatieteet* 173. Kuopio: Kopijyvä.

Miler, Joanna & Carver, Hannah & Foster, Rebecca & Parkes, Tessa 2020. Provision of peer support at the intersection of homelessness and problem substance use services: a systematic 'state of the art' review. *BMC Public Health* (2020) 20:641 <<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-8407-4>> Viitattu 10.11.2020.

Muukkonen, Martti: 2002: *Ecumenism of the laity. Continuity and Change in the Mission View of the World's Alliance of Young Men's Christian Associations 1855-1955*. <http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_952-458-207-4/urn_isbn_952-458-207-4.pdf> Viitattu 10.11.2020.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa -Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA analyysi nro 19. 1.2.2012. <<https://www.eva.fi/blog/2012/02/01/eva-analyysi-hukassa-keit%c3%a4-ovat-syrj%c3%a4ytyneet-nuoret/>> Viitattu 6.11.2020.

Nelson, Kari & Sabel, Jaime & Forbes, Cory & Grandgenett, Neal & Tapprich, William & Cutucache, Christine 2017. How do undergraduate STEM mentors reflect upon their mentoring experiences in an outreach program engaging K-8 youth? *International Journal of STEM Education*; Heidelberg Vol. 4, Iss. 1, (Feb 2017): 1-13. <<https://stemeducationjournal.springeropen.com/articles/10.1186/s40594-017-0057-4>> Viitattu 10.11.2021.

Niemelä, Mikko & Saari, Juho (toim.) 2013. *Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto

Nuorisolaki 1285/2016. Annettu Helsingissä 21.12.2016.

Nuorten hyvinvointikertomus 2016. Helsingin kaupunki. <<https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/>> Viitattu 27.8.2021.

Nurmi, Jan-Erik 2011: Miksi nuori syrjäytyy? NMI-bulletin, 2011, Vol. 21, No. 2 © Niilo Mäki -säätiö

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. <<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>> Viitattu 14.11.2020.

Paananen, Reija & Eriksson, Johan & Santalahti, Paivi & Solantaus, Tytti & Taanila, Anja & Gissler, Mika 2012. Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa Reivinen, Jukka & Vähäkylä Leena (toim.): Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Rievinen Jukka 2012. Terveyttä ja hyvää elämää kaikille. Teoksessa Reivinen, Jukka & Vähäkylä Leena (toim.): Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Ruohonen Leena 2007. Minäkö tutkija. Johdanto laadulliseen/postpositiivistiseen tutkimukseen. Verkko-opintomateriaali. Teatterikorkeakoulu. Helsinki. <<https://www.xip.fi/tutkija/index.htm>> Viitattu 8.1.2021.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto Tampere. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>> Viitattu 13.10.2021.

Saari, Juho & Eskelinen, Niko & Björklund, Liisa 2020. Raskas perintö — Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, Juho 2011. Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, Juho 2011. Johdanto. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Vilna: Gaudeamus.

Seppelin, Markus 2020. Syrjäytyminen ja yhteiskunnallinen osallisuus; indikaattoriarvoissa ei suuria muutoksia. Kestäväkehitys.fi. Valtioneuvoston kanslia. <<https://kestavakehitys.fi/seuranta/tulkinnat/-/blogs/syrjaytyminen-ja-yhteiskunnallinen-osallisuus-haasteista-huolimatta-myos-myonteista-kehitysta>> Viitattu 4.10.2021

Sevänen Sanna, 2019: Syrjäytyminen vaatii varhaista puuttumista. <https://dialogi.diak.fi/2019/03/21/syrjaytyminen-vaatii-varhaista-puuttumista/> Viitattu 14.11.2020

Sihvola, Juha 2004. Maailmankansalaisen etiikka. Helsinki: Otava.

Smith Jonathan & Larkin, Michael & Flowers Paul (2009). Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. E-kirja. Lontoo: SAGE.

Solantaus, Tytti & Niemelä, Mika & Huilaja, Tiina & Räsänen, Sami 2011 Mielenterveys- ja päihdeongelmien sekä sosiaalisen syrjäytymisen ylisukupolvisen siirtymisen ehkäisy. – Toimiva lapsi & perhe THL:n kärkihankkeena. Teoksessa: Moring J ym. (2011) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. Toimeenpanosta käytäntöön 2010. THL, Raportti 6. <<http://www.julkari.fi/handle/10024/80007>> Viitattu 10.11.2020.

St. Vil, Christopher & Angel, Adam 2018. Studies from School of Social Work Reveal New Findings on Social Work. A Study of a Cross-Age Peer Mentoring Program on Educationally Disconnected Young Adults. Politics & Government Week. February 21, 2019; p 642. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30085295/>> Viitattu 10.11.2020.

Sulkunen, Pekka 2007. Hyvinvointiteoria nykypäivänä: pohjoismaisia näkökulmia. Futura, vol. 26, no. 1, pp. 13-28. <<https://www.doria.fi/handle/10024/41702>> Viitattu 14.11.2021.

Sutela, Elina & Törmäkangas, Liisa & Toikka, Enna & Haapakorva, Pasi & Hautakoski, Ari & Hakovirta, Mia & Rasinkangas, Jarkko & Gissler, Mika & Ristikari, Tiina 2016. Hyvinvointi ja syrjäytymisen riskitekijät Suomen kuudessa suurimmassa kaupungissa: Helsinki, Espoo, Tampere, Vantaa, Oulu ja Turku. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos ja Turun yliopisto. Raportti 5/2016. Helsinki 2016. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/130760>> Viitattu 27.8.2021

THL 2018. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytyminen-riskitekijät> Viitattu 8.11.2020.

Tilastokeskus 2020. Työvoimatutkimuksen keskeiset käsitteet ja määritelmät Päivitetty 7.5.2020. <http://www.stat.fi/til/tyti/2019/13/tyti_2019_13_2020-05-07_kat_006_fi.html> Viitattu 12.11.2020.

Turkka, Ville & Währn, Nina 2020. Nuoret Valtaan -ryhmän kannanotto. Helsingin NMKY.

Tökkäri, Virpi 2018. Fenomenologisen, hermeneuttis-fenomenologisen ja narratiivisen kokemuksen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Toim. Toikkanen, Jarkko & Virtanen, Ira A. Rovaniemi: Lapland University Press.

Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Valtiontalouden tarkastusviraston toiminnantarkastuskertomus 146/2007. Helsinki: Valtiontalouden tarkastusvirasto, 2007. <<https://www.vtv.fi/app/uploads/2018/07/03142740/nuorten-syrjaytyminen-ehkaisy-146-2007.pdf>> Viitattu 6.11.2020.

Vanttaja, Markku 2005. Koulutuksesta ja työstä karsiutuneiden nuorten kotitaustan ja myöhempien elämänvaiheiden tarkastelua. Yhteiskuntapolitiikka, 70, 411–416.

Virtanen, Petri & Suoheimo, Maria & Lamminmäki, Sara & Ahonen Päivi & Suokas Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen. Tekefin katsaus 281/2011.

Wilén. Leena 2018. Kohtaamisia? – lastensuojelun arki työntekijöiden näkökulmasta. Mitä kuuluu lastensuojelu? -julkaisusarjan 2. osa. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu, 4/2018. <<https://www.lskl.fi/julkaisut/kohtaamisia-lastensuojelun-arki-tyontekijoiden-nakokulmasta/>> Viitattu 5.10.2021

YLE 2020. Ilman opiskelupaikkaa jääneille nuorille markkinoidaan nyt pääsykokeetonta reittiä yliopistoon tai ammattikorkeakouluun. <<https://yle.fi/uutiset/3-11468748>> Viitattu 10.11.2020.

OSALLISTUMISSUOSTUMUS

Olen täysi-ikäinen ja annan vapaaehtoisesti suostumukseni, sekä osallistun Joni Liikalan toteuttamaan YAMK opinnäytetyöhön haastateltavana vertaismentorina/mentoroitavana. Opinnäytetyön tilaajana on Helsingin NMKY ry ja taustaoppilaitoksena toimii Metropolia. Opinnäytetyössä tutkitaan vertaismentorointia ja sen yhteyttä vertaismentoritoiminnassa mukana olleiden nuorten kokemaan hyvinvointiin.

Minulla on oikeus milloin tahansa peruuttaa suostumus, keskeyttää tutkimukseen osallistuminen ilman kielteisiä seurauksia, jolloin kaikki minusta kerätty tieto poistetaan, eikä antamani tietoja saa käyttää opinnäytetyössä aineistona.

Haastattelut ovat anonymoituja ja ne tehdään puolistrukturoidusti. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että alla olevat kysymykset ovat vain viitteellisiä, joiden tavoite on pitää keskustelua aiheessa, eli vertaismentoroinnissa ja hyvinvoinnissa. Opinnäytetyössä haastateltavien henkilöllisyydet tai mitkään yksilöintiä edesauttavat tiedot eivät tule julki. Haastattelu kestää noin tunnin ja se nauhoitetaan. Tallenteet ladataan Helsingin NMKY:n tietosuojatulle pilvipalvelimelle tutkimuksen ajaksi, jonka jälkeen ne tuhoetaan. Litteroitu aineisto säilytetään Yhteiskunnallisessa tietoarkistossa. Haastatteluissa tehdään kirjauksia ja tulkintoja analysointia varten. Haastattelussa käytetään apukysymyksiä:

- Mitä sinä haluaisit kertoa minulle siitä, että sinä tapaavat vertaismentoria/vertaismentoritavaa?
- Missä te tapaatte? Onko tapaamisia helppo järjestää?
- Mitä te teette tapaamisissa? Mitä teidän tapaamisissanne tapahtuu, miltä ne tuntuvat?
- Koetko voivasi hyvin? Mistä se johtuu? Mistä sinun hyvinvointisi/huonovointisuus koostuu?
- Mitä tekemistä vertaismentoroinnilla on em. tuntemuksien kanssa?
- Millaista hyötyä tai apua vertaismentoroinnista on ollut sinulle?

Aineisto analysoidaan hermeneuttisfenomenologisella aineiston analyysistrategialla, jossa tuodaan ilmi haastateltavien kokemuksia teemoittelun avulla. Tässä vaiheessa viimeistään kaikki yksilöintitiedot häviävät aineistosta. Tulosten jälkeen kirjoitetaan johtopäätökset. Opinnäytetyön tulokset ja johtopäätökset esitetään Kiintopiste-toiminnassa mukana oleville, yhdistyksen johtoryhmälle ja Kiintopiste-loppuseminaariin osallistujille sekä toiminnan rahoittajalle. Opinnäytetyö tulee esille yhdistyksen nettisivuille.

Suostumus haastatteluun Opinnäytetyö-tutkimuksessa

Olen saanut tiedot tutkimuksesta ja sen tavoitteista, haastattelun käytännön toteutuksesta ja haastattelussa käsiteltävistä aiheista. Minulle on annettu mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkimuksesta.

Olen saanut tiedot henkilötietojen käsittelystä tutkimuksessa. Minulle on luvattu, että henkilötietojani käsitellään huolellisesti ja tietoturvallisesti, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Tiedän, että osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista. Voin halutessani olla vastaamatta joihinkin kysymyksiin, voin keskeyttää haastattelun tai peruuttaa osallistumiseni tutkimukseen.

Paikka ja päivämäärä

Helsinki _____ . _____ . _____

Suostun tutkimushaastatteluun

Henkilön nimi

Suostumuksen vastaanottaja

Tutkijan nimi

Arkistointilupa

- Haastatteluni tekstitiedoston saa arkistoida Tietoarkistoon luovutettavaksi tutkimukseen, opiskeluun ja opetukseen.
- Haastatteluani ei saa arkistoida Tietoarkistoon.

Jos haluan perua osallistumissuostumuksen, otan yhteyttä opinnäytetyön tekijään Joni Liikalaa, joko sähköpostitse tai puhelimitse: (joni.liikala@hnmky.fi, p. 0505609334)

Kiintopiste-hanke Vertaismentoritoiminnan eettiset ohjeet

KIINTOPISTE-HANKE

VERTAISMENTORITOIMINAN EETTISET OHJEET

- HUOMIOI TURVALLISUUS: Tapaa nuori työparin kanssa tai julkisella paikalla
- OLE LUOTETTAVA: Pidä kiinni sovitusta & muistetaan luottamuksellisuus
- MUISTA HIENOTUNTEISUUS: Kohtaa nuori hänen omilla ehdoillaan
- KUUNTELE NUORTA: Anna tilaa & älä utele liikaa
- TARJOA MAHDOLLISUUKSIA: Tarjoa vaihtoehtoja & kannusta kokeilemaan
- KESKITY NYKYHETKEEN: Palaa menneeseen nuoren itsensä aloitteesta
- HUOMIOI OMA ROOLI JA VASTUU: Toimit vertaisena, älä anna asioiden pureutua liian syvälle
- PYYDÄ APUA: Et ole yksin, pyydä tukea ohjaajilta ja muilta mentoreilta
- OLE LÄSNÄ: Ole hetkessä aidosti mukana ja näytä, että välität
- KUNNIOITA HELSINGIN NMKY:TÄ: Muista yhdistyksen arvot ja periaatteet toiminnan taustalla